

در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



برای بیدار شدن چه باید کرد؟



در مواقع اضطراری چه باید کرد؟



در مواقع اضطراری چه باید کرد؟



در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



در مورد استرس و اختلالات خواب چه باید کرد؟



در مواقع اضطراری چه باید کرد؟



اگر در خوابیدن مشکل دارید چه باید کرد؟



در طول روز نخوابید

اگر در خوابیدن مشکل دارید چه باید کرد؟



اگر شب بیدار می‌شوی، به ساعت نگاه نکن.

اگر در خوابیدن مشکل دارید چه باید کرد؟



اتاق خواب:
آرام
تاریک
حدود ۱۵-۱۹ درجه سانتی‌گراد

اگر در خوابیدن مشکل دارید چه باید کرد؟



از تخت فقط برای خوابیدن و با هم خوابیدن استفاده کنید.

اگر در خوابیدن مشکل دارید چه باید کرد؟



تخت باید مکانی برای استراحت، آرامش و امنیت باشد.

اگر در خوابیدن مشکل دارید چه باید کرد؟



فقط وقتی واقعاً خسته هستی به رختخواب برو. اگر نمی‌توانی بخوابی، از رختخواب بلند شو.