

Syndrome des jambes sans repos

متلازمة تَمَلُّمُ الساقين

يمكن أن تساعدك النصائح التالية في إدارة متلازمة تملل الساق لديك:

- مارس النشاط البدني بانتظام.
- تجنب المنشطات: الشاي والقهوة ومشروبات الطاقة والكحول والمخدرات ...
- للنوم بشكل أفضل ، اتبع هذه النصائح:
- نم وفقًا لاحتياجاتك ، ولكن ليس أكثر.
- تجنب القيلولة التي تزيد مدتها عن 30 دقيقة.
- تجنب القيلولة بعد الساعة 4 مساءً.
- عرّض نفسك للنور في الصباح والظلام في المساء.
- اعتمد جدولًا منتظمًا للنوم وخاصة الاستيقاظ.
- قم بزيادة نشاطك البدني في فترة ما بعد الظهر ، ولكن تجنب ممارسة الرياضة بعد الساعة 5 مساءً إذا كان هناك تأثير سلبي على النوم.
- في المساء ، تجنب التبغ والكحول والوجبات الكبيرة.
- تجنب الكافيين في فترة ما بعد الظهر.
- خذ وقتًا للاسترخاء قبل النوم.
- قلل من التعرض للشاشات والضوء والضوضاء قبل النوم.
- نم في غرفة نوم هادئة ومعتدلة (18 درجة مئوية -20 درجة مئوية) وغرفة نوم مظلمة.
- خذ حمامًا ساخنًا قبل النوم.
- لا تمكث في السرير بدون نوم. إذا استيقظت في الليل ، فخطط لأنشطة هادئة خارج السرير.