

ورقة النوم

قواعد بسيطة للنوم العميق، من حلقة «احكي طب» وأبحاث منشورة

«ثماني ساعات متقطعة؟ إذن لم تنم.»

من الحلقة

الصباح: ثلاث قواعد

15

دقيقة من ضوء الشمس المباشر

يضبط الميلاتونين وساعة جسمك.

450

مل من الماء

قضى جسمك الليل دون ماء.

15

نَفَسًا عميقًا

يخفف الكورتيزول والقلق ونبض القلب.

المساء: قاعدة 3-2-1

3

توقف عن الأكل
ساعات قبل النوم

2

توقف عن العمل
ساعتان قبل النوم

1

أطفئ الشاشات
ساعة قبل النوم

موعد استيقاظ ثابت، حتى في العطلة

في دراسة شملت 60,977 شخصًا (Windred، مجلة Sleep)، كان الأكثر انتظامًا في نومهم أقل عرضة للوفاة بنسبة 20-48% من الأقل انتظامًا. دراسة رصدية: تُظهر ارتباطًا لا سببًا.

لا قهوة بعد الثانية ظهرًا

ولا خلال 90 دقيقة بعد الاستيقاظ. في دراسة (Drake 2013) أنقصت جرعة كافيين قبل النوم بست ساعات أكثر من ساعة من النوم، دون أن يلاحظ المشاركون ذلك (12 شخصًا).

كلمة مالك

سألت د. كلارا شمعون: كيف أعرف أنني نمت جيدًا؟ جوابها بسيط: إن استطعت أن تبدأ يومك دون أن تلجأ إلى المنبه أو القهوة، فقد نمت جيدًا. جرّب خطوة واحدة الليلة.

أرسلها إلى شخص لا ينام جيدًا.

المصدر: حلقة «احكي طب» مع الدكتورة كلارا شمعون، اختصاصية طب النوم.

مادة تثقيفية وليست تشخيصًا. قاعدة 3-2-1 والأرقام الصباحية من توصيات د. كلارا شمعون في الحلقة. راجع طبيبًا إذا استمر الأرق أو رافقه شخير متكرر أو توقف في التنفس.

The Sleep Sheet

Simple rules for deeper sleep, from an Ehki Tob episode and published research

“Eight broken hours? We didn’t sleep.”

From the episode

Morning: three rules

15

deep breaths

Lowers cortisol, anxiety and heart rate.

450

ml of water

You spent the night without any.

15

minutes of direct sunlight

Sets melatonin and your sleep clock.

Evening: the 3-2-1 rule

3

Stop eating

hours before bed

2

Stop working

hours before bed

1

Switch off screens

hour before bed

No coffee after 2 pm

And none for 90 minutes after waking. In Drake’s 2013 study, caffeine six hours before bed cut sleep by over an hour, and people didn’t notice (12 participants).

One wake-up time, even on weekends

In a study of 60,977 people (Windred, Sleep), the most regular sleepers had 20–48% lower risk of death than the least regular. Observational: it shows association, not cause.

Malek’s note

I asked Dr. Clara Chamoun: how do I know I slept well? Her answer is simple: if you can start your day without rushing to the alarm or the coffee, you did. Try one step tonight.

[Send it to someone who sleeps badly.](#)

Source: an Ehki Tob episode with Dr. Clara Chamoun, sleep medicine specialist.

Educational, not a diagnosis. The 3-2-1 rule and the morning numbers are Dr. Clara Chamoun’s recommendations from the episode. See a doctor if insomnia persists or comes with frequent snoring or breathing pauses.

Malek Maktabi · malekmaktabi.com