

## بهبود عادات خواب در طول بیماری عالمگیر COVID-19

بیماری عالمگیر COVID-19 همه مردم نیویورک را که با حس از دست دادن، عدم قطعیت و تردید، ترس از ویروس و اندوه دست و پنجه نرم می‌کنند، تحت تاثیر قرار داده است. در نتیجه، بعضی از افراد ممکن است میزان بیشتری از افسردگی و اضطراب را تجربه کنند که ممکن است باعث بروز مشکلات خواب شود، از جمله سخت به خواب رفتن یا در خواب ماندن یا بدون قصد قبلی خیلی زود از خواب بیدار شدن. همچنین، بسیاری از افراد فشار و ضربات روحی اخیر و/یا جاری مرتبط با نژادپرستی، تبعیض، خشونت پلیس یا سایر بی‌عدالتی‌ها را نیز تجربه می‌کنند که می‌تواند عاملی برای افسردگی، اضطراب و مشکلات خواب ناشی از آنها باشند.

داشتن عادات خوب خواب برای سلامت عمومی بسیار مهم است. اکثر بزرگسالان به هفت یا هشت ساعت خواب در شب نیاز دارند، اما دیگران ممکن است به مقدار خواب بیشتر یا کمتری لازم داشته باشند. خواب بد می‌تواند تأثیراتی منفی بر سلامت روانی و جسمانی شما بگذارد.

### نکاتی برای بهبود عادات خواب

- اگر دچار مشکلات خواب هستید، در ادامه نکاتی در این زمینه ذکر شده است:
- یک برنامه روتین برای خواب ایجاد کنید.
- از دراز کشیدن یا چرت زدن در طول ساعات روز خودداری کنید.
- مقدار کافئین مصرفی خود را کاهش دهید (مانند قهوه، چای، نوشابه گازدار و سودا و نوشیدنی‌های انرژیزا)، و از نوشیدن کافئین در ساعات ابتدایی عصر نیز خودداری کنید.
- اگر داروهای بدون نسخه یا مکمل‌های سلامتی مصرف می‌کنید که ممکن است بر خواب شما تاثیرگذار باشند، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود حرف بزنید.
- مقدار مشروبات الکلی یا نیکوتین مصرفی خود را کاهش دهید.
- اگر سیگار یا ویپ می‌کشید، سعی کنید آنها را ترک کنید. به صفحه [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) مراجعه کنید و عبارت «[NYC Quits](http://nyc.gov/health)» (ترک سیگار NYC) را جستجو کنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.
- با تحرک بیشتر و نشستن کمتر، از نظر جسمی فعال بمانید - اگر بیرون می‌روید [فعالیت‌هایی که امکان رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی را می‌دهند](http://nyc.gov/health) و می‌توانید حداقل 6 فوت با دیگران فاصله داشته باشید را انتخاب کنید.
- مطمئن شوید که هر روز (از جمله روزهای آخر هفته) در ساعت مشابهی از خواب بلند می‌شوید، حتی اگر شب قبل خوب نخوابیده‌اید.
- پیش از رفتن به رختخواب، تکنیک‌های آرامش‌بخشی را اجرا کنید.
- مطمئن شوید که وقتی به رختخواب می‌روید که خسته و آماده خواب هستید.
- در رختخواب از چشم دوختن به هرگونه صفحه نمایش (مانند گوشی تلفن هوشمند یا تبلت) یا تماشای تلویزیون خودداری کنید.
- از نگاه کردن به ساعت خودداری کنید و در صورت نیاز روی آن را بپوشانید یا آن را مخفی کنید.

اگر بعد از امتحان کردن این نکات، همچنان برای خوابیدن با مشکل مواجه بودید، با تامین کننده خدمات درمانی خود صحبت کنید، یا با اینجا تماس بگیرید:

- NYC Well**، یک تلفن کمک‌رسانی 24 ساعته و 7 روز هفته است که مشاوران آموزش دیده در آن حضور دارند و می‌توانند خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به خدمات مراقبتی را به بیش از 200 زبان ارائه دهند. با شماره 888-692-9355 تماس گرفته یا در [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) چت کنید.
- تلفن کمک‌رسانی حمایت روحی ایالت نیویورک در ارتباط با COVID-19، دارای متخصصان داوطلبی است که به طور ویژه تحت آموزش قرار گرفته‌اند تا به حرف‌های شما گوش دهند، حمایت کنند و در صورت نیاز شما را به خدمات مراقبتی دیگری ارجاع دهند. با شماره

844-863-9314 تماس بگیرید، از ساعت 8 صبح تا 10 شب، هفت روز هفته.

7.31.20

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد.