كان أحمد يعاني من مشكلة مزعجة لفترة طويلة؛ كان يستيقظ عدة مرات خلال النوم، كان يشعر بالتعب الشديد طوال اليوم، مما أثر على نشاطه وحيويته. قرر أحمد أن يشارك مشكلته مع مريم،قال أحمد وهو يبدو متعبًا: كيف حالك اليوم؟ أنا فعلاً مشغول جدًا في الفترة الأخيرة، لكن عندي مشكلة حقيقية مع النوم.أجابته مريم بنبرة تعاطف:"آه، فهمت! إذا كان نومك متقطعًا، فهذا شيء مزعج جدًا. هل جربت تغيير أي شيء في روتينك قبل النوم؟ مثلًا،فكر أحمد قليلاً ثم قال: أعتقد أنه ربما يكون هذا هو السبب.ابتسمت مريم وأوضحت: إذا جربت أن تبتعد عن الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بنصف ساعة على الأقل، قد تشعر بتحسن. كما يمكنك التركيز على شيء هادئ،"صحيح، لكن هل هناك شيء آخر يمكنني فعله للمساعدة؟"أجابت مريم بنصائح إضافية:"نعم، أيضًا حاول أن تجعل غرفة نومك مظلمة وهادئة قدر الإمكان. كما أن الوسادة المريحة والبطانية الثقيلة قد تساعدك في النوم بشكل أعمق. وإذا كنت تشعر بالتوتر قبل النوم،"شكرًا على النصائح، ولكن إذا لم تنجح هذه الطرق، هل تنصحيني بمراجعة طبيب؟"أجابت مريم بجدية:"نعم، من الأفضل أن تستشير طبيب متخصص في النوم."شكرًا لكِ على كل شيء،

Summarized by © lakhasly.com