

من المهم أن تحدد أولاً سبب تأخر النوم وتعمل على حله. يمكن أن تساعد بعض الخطوات البسيطة مثل تحديد جدول زمني للنوم والاستيقاظ، وتجنب تناول المنبهات مثل الكافيين في وقت متأخر من اليوم،