

RECOGNISE THE PURPOSE OF FASTING



Dr. Nisrin Elsaadouni
Consultant Adult Psychiatry



Fasting during Ramadan serves as a practice of self-discipline and an opportunity to deepen your connection with Allah.

SLEEP WELL

Getting adequate sleep is vital for maintaining mental health. Avoid caffeine and heavy meals close to bedtime, and create a calming atmosphere to promote restful sleep. Maintain a consistent sleep routine to regulate your body's internal clock.

COFFEE DRINKING

Two weeks before Ramadan, start gradually reducing your coffee intake. You can still enjoy coffee after iftar or later during suhoor.

SPEND TIME WITH OTHERS

During Ramadan, take advantage of the opportunity to share positive moments with friends and family. Use this time to nurture connections, deepen bonds and focus on personal growth.

PRACTISE POSITIVE THINKING

Engage in gratitude and mindfulness to gradually transform negative thoughts into more constructive and uplifting perspectives.

التعرف على هدف الصيام



د. نسرين السعدوني
استشاري أمراض الطب النفسي



الصيام خلال رمضان يُعدّ تمريناً على ضبط النفس وفرصة لتعميق علاقتك بالله.

النوم الجيد

النوم الكافي ضروري للحفاظ على الصحة النفسية. يُفضّل تجنب الكافيين والوجبات الثقيلة قبل النوم، وتهيئة أجواء هادئة لتعزيز النوم المريح. أحرص على اتباع روتين نوم منتظم لتنظيم ساعتك البيولوجية.

شرب القهوة

ابدأ بتقليل كمية تناول القهوة تدريجياً قبل أسبوعين من رمضان. يمكنك الاستمتاع بشرب القهوة بعد الإفطار أو في وقت السحور.

قضاء الوقت مع الآخرين

خلال شهر رمضان، استغل الفرصة لقضاء لحظات إيجابية مع الأصدقاء والعائلة. استخدم هذا الوقت لتعزيز الروابط والاهتمام بالنمو الشخصي.

ممارسة التفكير الإيجابي

مارس الاملتان واليقظة الذهنية لتحويل الأفكار السلبية تدريجياً إلى نظرة بناة وإيجابية.