

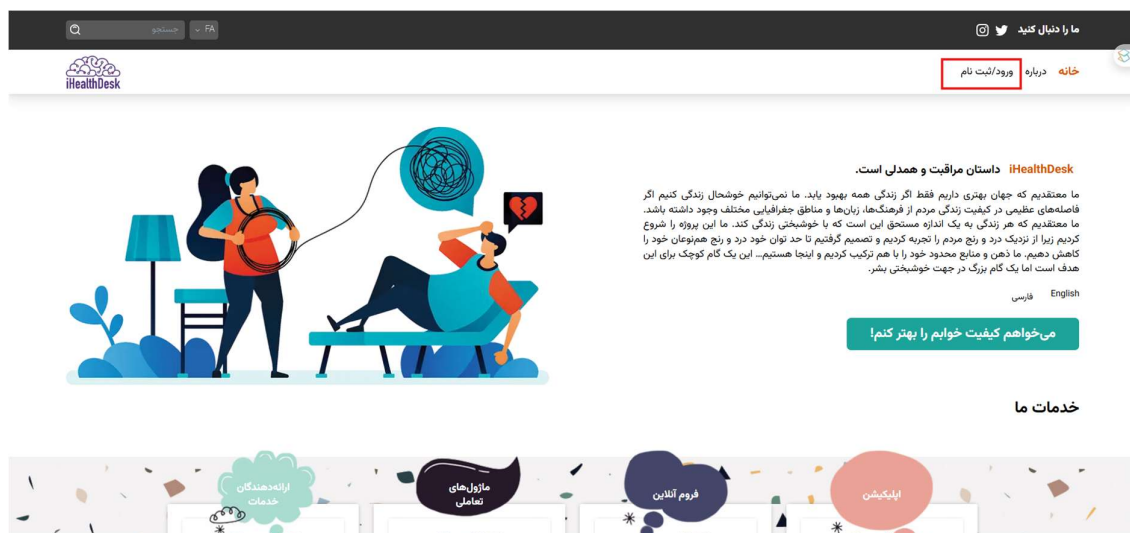
راهنمای ورود و شروع مدل درمان خواب راحت

برای دسترسی به مدل درمان خواب راحت، مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. ورود به وبسایت آی هلت دسک

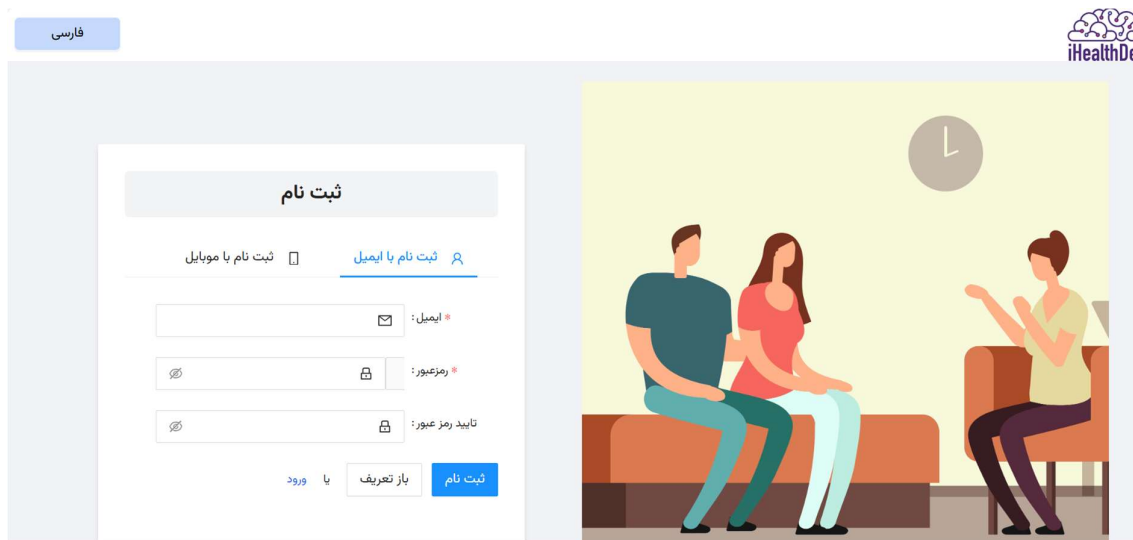
- در گوگل عبارت آی هلت دسک یا **ihealthdesk** را جستجو کنید
- یا مستقیماً آدرس زیر را در نوار آدرس مرورگر خود وارد کنید:
ihealthdesk.net

در صفحه باز شده روی دکمه ورود/ ثبت نام کلیک کنید



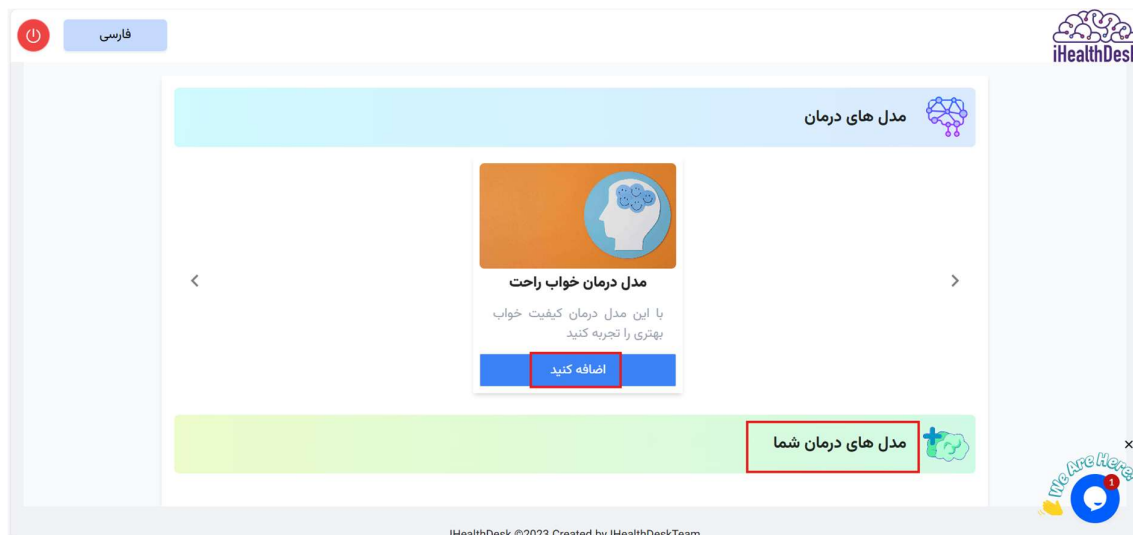
۲. ثبت نام یا ورود به حساب کاربری

- در صفحه اصلی، روی دکمه **ورود / ثبت نام** کلیک کنید
- مراحل ثبت نام را کامل کنید
- برای راهنمای تصویری ثبت نام، اینجا کلیک کنید (<https://youtu.be/tBSwdVUID2o>)



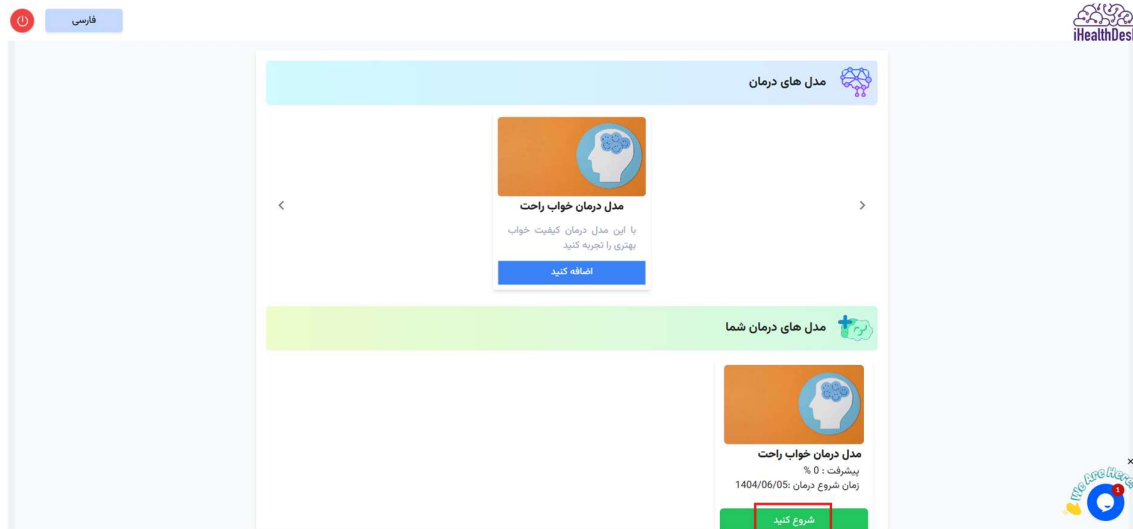
۳. اضافه کردن مدل درمان خواب راحت

- پس از ورود، به صفحه اصلی منتقل می‌شوید
- در این صفحه، روی گزینه اضافه کنید کلیک کنید تا مدل درمان خواب راحت به بخش مدل‌های درمان شما اضافه شود



۴. شروع درمان

- پس از اضافه شدن مدل، دکمه شروع درمان برای شما فعال می‌شود
- با کلیک روی این دکمه، وارد فرآیند درمان خواهید شد



۵. پیگیری پیشرفت درمان

- در ابتدای مسیر، درصد پیشرفت شما ۰٪ خواهد بود
- با ادامه مراحل درمان، این درصد افزایش می‌یابد و شما می‌توانید میزان پیشرفت خود را مشاهده کنید



۶. مشاهده ویدیوهای آموزشی

- در طول درمان، ویدیوهایی از دکتر مهدی معینی (متخصص اعصاب و روان) برای شما نمایش داده می‌شود این ویدیوها به شما کمک می‌کنند تا اطلاعات بیشتری درباره چرخه خواب و نحوه مدیریت آن کسب کنید پس از مشاهده هر ویدیو، روی گزینه بعدی کلیک کنید تا به مرحله بعد بروید.
- در ادامه، فرم‌ها و پرسشنامه‌هایی در اختیار شما قرار می‌گیرد. تکمیل دقیق آن‌ها به ما کمک می‌کند تا کیفیت خواب شما را بهتر بسنجیم و راهکارهای مؤثرتری برای بهبود آن ارائه دهیم.