גיליון עובדות

חמישת הכללים ההכרחים לשינה טובה יותר

הכללים שכדאי לדעת כדי לישון טוב יותר

1 להתעורר (בערך) באותה שעה כל יום

כדי להירדם כל ערב באותה שעה, חשוב לקום גם באותה שעה, כולל במהלך סוף השבוע ובחגים. זה לא קל, וכולנו עברנו לילה לבן מסיבות מקצועיות או פנאיות. אבל זה לא משנה כל עוד זה קורה לעיתים רחוקות. זה הופך לבעייתי יותר כאשר אנולא מקפידים על זה באופן קבוע (לדוגמא לקום ב-7 בבוקר במהלך השבוע וב-12 בבוקר בסופי שבוע).

2 הולכים לישון כאשר אנחנו עייפים

בשביל מה ? זה נראה מובן מאליו, אבל במציאות, לעתים קרובות אנו עושים את ההפך, מכיוון שזה מה שלמדנו מילדותנו: אנחנו הולכים לישון בשעה נתונה כדי לקבל את חשבון השינה שלנו, ואנחנו מחשיבים את זה « כי הגיע הזמן », « כי זה כבר מאוחר » , « כי מחר יש לי יום ארוך » , נרדם אוטומטית ובמהירות.. להישאר במיטה כאשר אנחנולא עייפים לא נורא אם זה קורה מדי פעם. מצד שני, אם לעתים קרובות אתה מרגיש כך, יתכן שהמוח שלך מחבר את העובדה « אני הולך ללכת לישון » עם העובדה »אני לא אצליח לישון » ,כך שתחשוש ללכת לישון ... ובגלל החרדה הזו אתה לא תישן טוה. זה מעגל קסמים.
איך לעשות ? כדאי ללכת לישון כשאתה מרגיש שאתה עייף. זה נובע מסימנים שונים: פיהוקים, חוסר תחושה תפדוק של הגוף, מיוקלוניה (התכווציות פתאומיות של גוף או של שרירים), קשיי ריכוז, צמרמורות או תחושת רעננות.
אם בכלל אחרי 20 דקות אתה עדיין במיטה ולא מצליח להירדם, תתנהג כך: אתה יוצא מהמיטה, אתה מבצע פעילויות מרגיעות (קריאה, סדר בחדר, סינון טפסים ומסמכים, תפירה או סריגה .. .) ותחכה לתחושת עייפות.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

גיליון עובדות
הכללים שכדאי לדעת כדי לישון טוב יותר

3 תסתיר את השעון מעצמך

כשיש לך בעיות שינה, אתה נוטה להתרכז רק בשעה המאוחרת: אתה מתמקד אך ורק בשעה עד כדי כך שזה הופך את המצב לאנטי-פרודוקטיבי וכל זה מגביר את תחושת החרדה והמחשבות האוטומטיות השליליות: « אני אהיה מאוד עייף מחר! מה לעזאזל ! » ; « למה זה עדיין קורה לי? מה הבעיה שלי? » ; « אני צריך להכריח את עצמי לישון. » כשאתה מתעורר באמצע הלילה, עדיף לא להסתכל על שעון המעורר או על הטלפון שלך. אתה יכול לקום במידת הצורך, ללכת לשתות כוס מים ואז לנסות להירדם שוב בלהתמקד בתמונות וזיכרונות נעימים ולשחרר את השרירים שלך. אל תנסה לישון בדחיפות אלא קודם כל תירגע.

4 להיחשף לאור

לעולם לא נוכל לחזור על זה מספיק: אנו אורגניזם מתוכנן מראש. המוח תאזן את מחזור השינה שלנו. כך שהמוח יכול להפריש הורמוני שינה, או להפך שהוא מפסיק לייצר אותם, חיוני להיחשף מספיק לאור, שהעיין יכולה לתפוס אותו. תתעורר בשעה קבועה בבוקר ותיחשף לאורות חזקים (בחורף) או לאור טבעי (באביב ובקיץ). זה עשוי לעזור לך לשמור על שינה קבועה.

5 אנחנו מאמצים שגרת שינה

בשביל מה ? לא קל לשמור על קצב שינה קבוע. לפעמים מפתה לישון בכל עת ובכל מקום. אם סוג זה של התנהגות אינו קורה הרבה לא משפיע לטווח הקצר, זה להיות הרבה יותר בעייתי לטווח הארוך: גופנו הוא אורגניזם קצבי שזקוק לשגרה. אם אתה נוטה לדחות את רגע השינה, ייתכן שיהיה שימושי לאמץ שגרה מסוימת לפני השינה, המאפשרת לך להתכונן נפשית.

לדוגמה :

- להתקלח לא הרבה זמן כדי להרפות את השרירים שלך
- ללבוש תלבושת קלה ונוחה או חלוק רחצה
- לכבות את האורות
- להדליק כמה נרות
- לשים מוזיקת רקע
- קרא פרק של רומן / לשחק במשחקי כתיבה / לבצע משימה אמנותית (לצייר, לכתוב, לצבוע ...).

רגע לפני שינה, לשים על הכריות שלך קצת בושם כדי לשמור על מצב ההרפיה של שינה.
לחזור על השגרה הקטנה הזו כל יום או לפחות מספר פעמים בשבוע, כך שניתן יהיה ליישם את השגרה הזו. המטרה היא להירגע ולהרגיש הנאה. ואתה, מה מה העריון שלך?