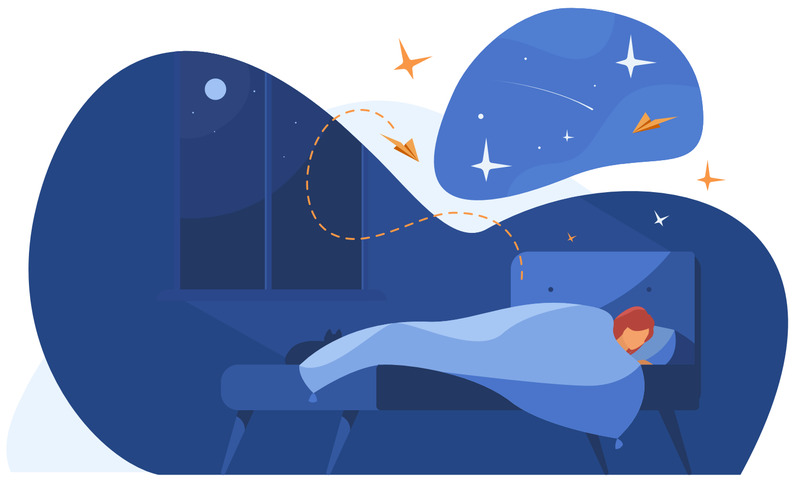

גיליון התעמלות

נוהל היגיינת השינה

מה לעשות, במקום לא לעשות כלום, כשאתה לא מצליח לישון.

כדי להגדיל את סיכו « מנוחה/שינה »

1. **לפתח ולהקפיד על תוכנית שינה קוהרנטית, אפילו בסופי שבוע**
   לך לישון ותתעורר כל יום באותן שעות ובמהלך
   היום, הימנע מכל שנץ או מנוחה של יותר מעשר דקות.

2. **הימנע משימוש במיטה שלך לפעילויות אחרות במהלך היום**
   כמו לצפות בטלוויזיה, לשוחח בטלפון או לקרוא.

3. **לְהִמָנַע**
   מקפאין, ניקוטין, אלכוהול, ארוחות כבדות פעילות גופנית בשעות הלילה המאוחרות
   לפני השינה.

4. **כשאתה מוכן ללכת לישון, כבה את האור, תקפיד על שקט בחדר וטמפרטורה נוחה ודי קרירה**
   נסה להשתמש בשמיכה חשמלית אם קר לך; תשאיר את
   כפות הרגליים מחוץ לשמיכה או הפנה מאוורר לכיוון המיטה אם חם לך; ללבוש
   מסיכת שינה, השתמש באטמי אוזניים,
   או הפעל מכשיר המייצר רעש לבן במידת הצורך.

5. **תן לעצמך בין שלושים לשישים דקות ל להירדם.**
   אם זה לא עובד, תבדור את רמת המוכנות שלך לישנה, אם אתה רגוע, או אם אתה
   חרד (גם אם זו רק חרדה משנית).

6. **אל תהיה דרמטי**
   זכור שאתה צריך מנוחה לגוף ולמוח שלך. שכנע את עצמך מהעובדה שאם אתה
   נשאר ערני, הכל בסדר לא קרא שום אסון. אל תאבד תקווה
   בנודע ללשינה ואל תפחדו מלהתחיל את « היום » הבא.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

גיליון התעמלות
נוהל היגיינת השינה

אם אתה רגוע אבל ער לחלוטין

7 תעמוד ; עבור לחדר אחר וקרא ספר

או לבצע פעילות שלא מעירה אותך יותר. ברגע שאתה מרגיש עייף או או עומד להירדם, חזור למיטה.

8 נסה לאכול חטיף קל
לדוגמא: תפוח

אם אתה חרד ולא יודע מה לעשות

9 חזור ישירות למיטה תעשה תרגילי נשימה

10 נסה תרגול מדיטטיבי 9-0

שאפו עמוק ונשפו לאט ותגיד בראש את המספר 9.
במהלך שאיפה הבאה, נניח 8; ואז 7 וכן הלאה
עד 0. חזור על המחזור, אך הפעם, במקום להתחיל ב 9,
התחל מ-8, ואחריו מ-7, וכן הלאה עד 0.
חזור על מחזור זה החל מ- 6 ואז על 5, וחזור על המחזורים
עד שתגיע ל 1. בצע את התרגיל הזה עד שתירדם

11 התמקדו בתחושת הגוף של השמועות

(השמעה היא לרוב אמצעי לתחושות רגשיות קָשֶׁה.)

12 תהיה רגוע

החששות של הלילה הם רק "מחשבות על אמצע הלילה" . בבוקר, תחשוב אחרת
ותרגיש אחרת.

13 קרא רומן שובה לב רגשית ...

... במשך כמה דקות, עד תרגיש עייף.
ואז תפסיק לקרוא, תעצום את העיניים ותנסה להמשיך את הרומן בראש שלך.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

14 אם כל זה אינו עוזר

עקוב אחר ההנחיות הבאות: « אם ניתן לפתור את הבעיה, פתר אותה. אם הוא לא יכול להיפתר, לך עד סוף הדאגה, עד « האסון »
- התוצאה הגרועה ביותר שאתה יכול לדמיין - ואז לדמיין את עצמך מתמודד ומתגבר על האסון הזה.

אם שום דבר אחר לא עובד, האזן לרדיו בנפח נמוך, עיניים עצומות (השתמש באוזניות במידת הצורך). הרדיו הציבורי הוא בחירה טובה במדידה בה נפח ותנודות הקול נמוכות.