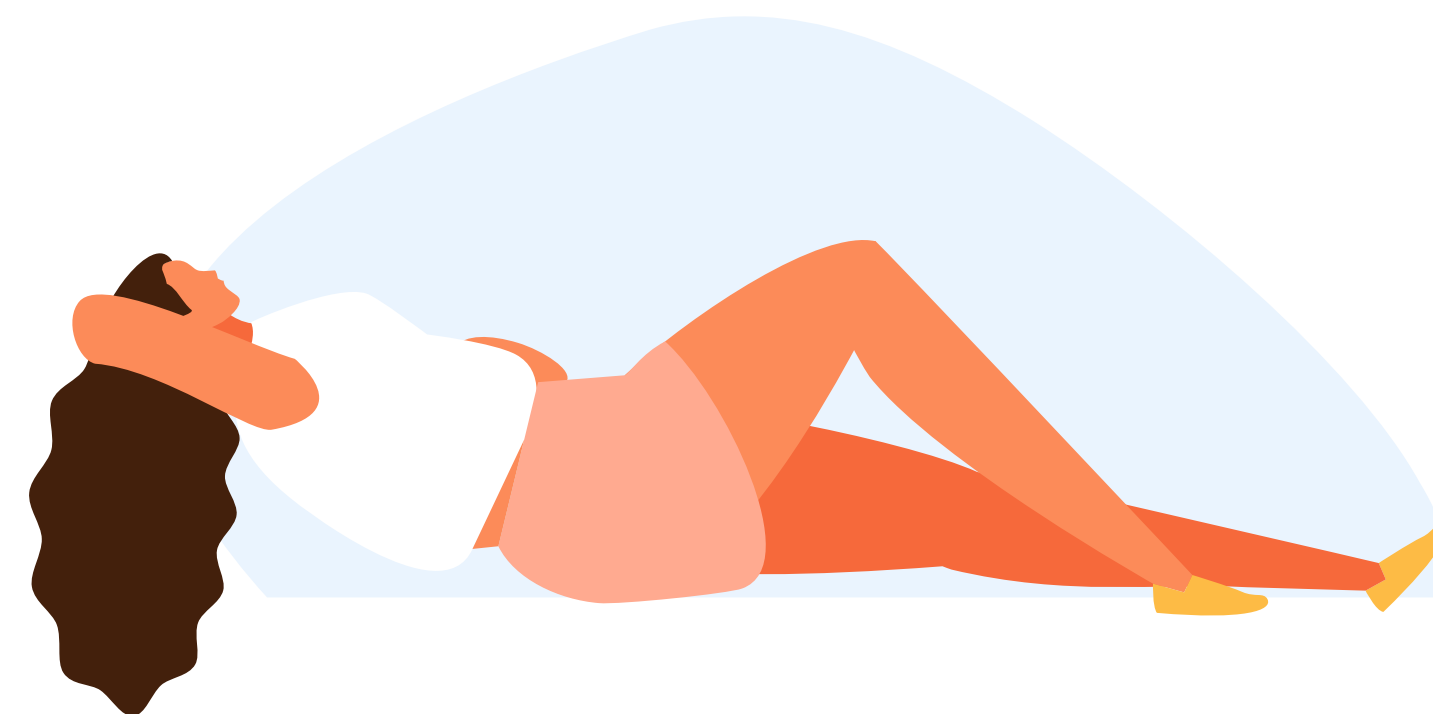


Лист із вправами

ОЦІНКА СНУ



"Нормальна" ніч для молодої людини становить від 7 до 9 годин.

З одного боку, засинання не повинно займати більше тридцяти хвилин, а з іншого боку, ми не повинні прокидатися більше, ніж один раз на ніч (тому що це сегменти сну) і, якщо необхідно, Ми повинні в ідеалі повертатися до сну приблизно за двадцять хвилин максимум. Звичайно, дані відрізняються від людини до людини. Ми всі знаємо людей, хто спить мало або багато:

Щоб підсумувати, ви можете, наприклад, розрахувати, що називається "ефективністю сну", тобто відношення часу, проведеного в ліжку, до часу, фактично проведеного уві сні. Показник нижче 85% сон вважається порушеним сну (85% відповідає тому, що люди проводять 85% часу в ліжку).



Жанна та її проблеми з безсонням.

У цьому щоденнику ми зазначаємо, що Жанна проводить майже 2 години в ліжку, перш ніж заснути, і що її сон залишається поверхневим: лише через 3 години вона прокидається і в неї займає майже 2 години, щоб знову заснути. Її пробудження відносно пізнє (і може призвести до того, що вона запізнюється на заняття або пропускає заняття) і, крім того, їй потрібно багато часу, щоб встати, звичайно, через втому. Ефективність сну відверто погана: близько 54%.

