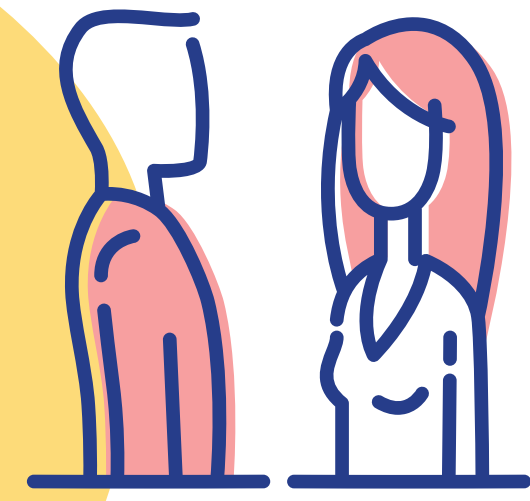


10 RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS ET SON IMPACT SUR NOTRE SOMMEIL EN SITUATION DE CONFINEMENT

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE



MAINTENIR LES LIENS SOCIAUX

Maintenez le lien avec vos proches (messages, appels, vidéos...) réduit le sentiment de stress. Vous pouvez les appeler pour prendre de leurs nouvelles, ou faire des visio-conférences si cela vous est possible, surtout pour les personnes âgées ou les personnes seules. Applaudissez tous ensemble le personnel soignant en fin de journée.



FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique quotidien, quel qu'il soit, est bénéfique. Il a une action anti-inflammatoire, augmente l'amplitude du rythme veille/sommeil, améliore l'humeur et a un impact positif sur la santé en général. Pratiquer une l'activité physique tous les jours et s'arrêter de préférence 3h avant d'aller se coucher.



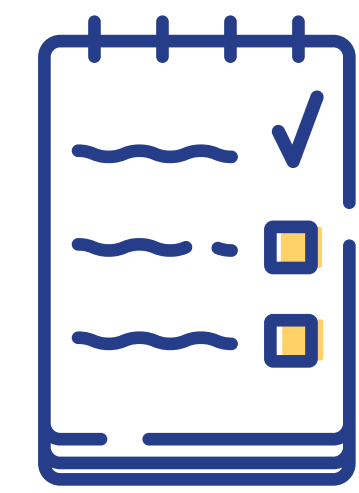
PROGRAMMER DES ACTIVITÉS PLAISANTES

Se rendre utile, aider des personnes âgées, reprendre des activités plaisantes que l'on avait mis de côté faute de temps... stimulent notre système de récompense et génèrent des sentiments positifs.



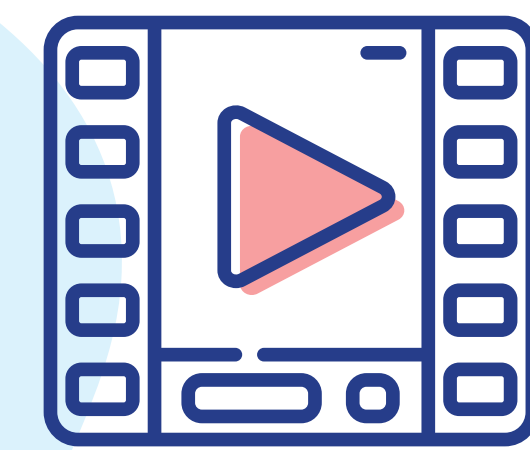
PRENDRE SOIN DE MON RYTHME VEILLE / SOMMEIL

Garder un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe est très important. Permettez vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin. Continuer à vous laver, vous habiller, et vous apprêter chaque jour.



ADOPTER UNE PENSÉE RATIONNELLE

Il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère, d'impuissance. Que l'on soit directement confronté au virus ou pas. Mais il est également normal de ressentir de la joie au cours de nos journées. Autorisez vous à ressentir et à partager vos émotions avec vos proches.



LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS

La disponibilité de l'information en continu 24h/24h n'aide pas à prendre de la distance. Il a été montré qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente son impact délétère sur la santé mentale. Utilisez ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.



PRATIQUER LA RELAXATION

Couper la journée par de brèves séances de relaxation ou de méditation. (Application Respirelax, Relaxation de Schultz, Relaxation de Jacobson, Méditation de pleine conscience)



FAIRE UNE ACTIVITÉ CALME LE SOIR

Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation...). Aménagez vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent. Ecrivez une liste de chose à faire pour le lendemain de façon à éviter que les préoccupations envahissent vos pensées le soir au moment de vous endormir.



INSTAURER UN RITUEL DU COUCHER

Instaurez un rituel avant d'aller se coucher conditionne à l'endormissement et envoie à notre cerveau un signal d'apaisement favorable à la détente. Le rituel du coucher est court et propre à chacun, il doit être choisi et personnalisé selon vos habitudes de vie (par exemple : se mettre en pyjama, se brosser les dents, prendre une tisane etc...).



NE PAS CALCULER LE NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL

Lâchez prise sur l'heure la nuit. Détourner votre attention de vos heures de sommeil, ne calculez pas et ne vérifiez pas l'heure la nuit.