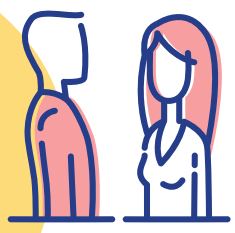
10 RECOMMANDATIONS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS ET SON IMPACT SUR LE SOMMEIL

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

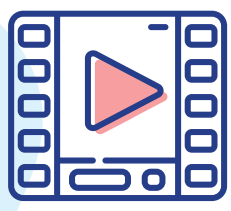


MAINTENIR LES LIENS SOCIAUX

Maintenez le lien avec vos proches (messages, appels, vidéos...). Cela 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 seules.

FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique quotidien, quel qu'il soit, a un impact positif sur la santé en général. Il a une action anti-inflammatoire, améliore le rythme veille/sommeil et l'humeur. Pratiquez une l'activité physique tous les jours et arrêtez de préférence au moins 3h avant d'aller se coucher.



LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS

La disponibilité de l'information en continu, 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.

PRENDRE SOIN DE MON RYTHME VEILLE / SOMMEIL

Gardez un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe. Permettez-vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin. Maintenez vos habitudes quotidienne et votre cadre de vie (petit déjeuner, douche, vêtements de la journée, activité physique...).

ACCEPTER LES ÉMOTIONS POSITIVES COMME NÉGATIVES

Il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable d'anxiété, de tristesse, de colère ou 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. Elles sont transitoires et non dangereuses.

PRATIQUER LA RELAXATION

Installez dans votre journée de brèves séances de relaxation ou de respiration. Vous pouvez utiliser différentes techniques comme : la relaxation de Schultz, la relaxation de Jacobson ou la méditation de pleine conscience.

PROGRAMMER DES ACTIVITÉS PLAISANTES

Reprenez une activité plaisante que vous aviez mis de côté faute de temps... Portez assistance aux personnes âgées ou à vos voisins, rendez-vous utile, pratiquez une activité manuelle, ces actions stimulent notre système de récompense et génèrent des sentiments positifs.

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 de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent. Ecrivez une liste de choses à faire pour le lendemain de façon à éviter que les préoccupations n'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 durant la nuit. Essayez de détourner votre attention de vos heures de sommeil, ne les calculez pas et ne vérifiez pas l'heure la nuit lorsque vous vous réveillez.