

Dacă suferiți de insomnie...

- ☑ Eliminați sau reduceți la minim stimulii din mediu (lumină, zgomot) înainte de culcare.
- ☑ Cu aprox. o oră înainte de culcare alegeți activități care vă ajută să vă distrageți atenția de la stresul din timpul zilei (citit, televizor, muzică, o baie caldă, etc.).
- ☑ Evitați:
 - ✓ băuturile cu cafeina după ora 16;
 - ✓ țigările și alcoolul cu cel puțin o oră înainte de culcare;
 - ✓ somnul în timpul zilei;
 - ✓ să vă uitați la ceas dacă vă treziți în timpul nopții.
- ☑ Faceți **exercițiu fizic regulat**, dar nu înainte de culcare.
- ☑ **Puneți-vă în pat doar când vă este somn** și evitați alte activități în pat (cititul, privitul la televizor, folosirea telefonului mobil sau tabletei, etc.).
- ☑ Rezervați-vă **câteva minute în timpul zilei** pentru a reflecta asupra problemelor și stresului cotidian, nu faceți asta când vă așezați în pat.
- ☑ Dacă nu reușiți să adormiți, **nu rămâneți treaz în pat mai mult de 10-20 minute**; ridicați-vă și

mergeți în alta cameră (fără să aprindeți însă lumina) și reveniți doar când vă este somn.

- ☑ Încercați **să vă culcați și să vă treziți în fiecare zi la aproximativ aceeași oră** (cu variații de maxim o oră), chiar și în weekend sau în concediu.
- ☑ **Expuneți-vă la lumină** imediat după ce vă treziți și nu petreceți perioada zilei în care sunteți treaz în întuneric.
- ☑ Dacă nu reușiți cu aceste metode, programați-vă la o consultație la tel. **0735.165.498**.

Atenție!

Principalul factor care întreține insomnia este îngrijorarea legată de somn!

Astfel, teama că nu veți reuși să adormiți duce la neliniște, frământări, tensiune musculară care afectează somnul, iar în acest fel ia naștere un cerc vicios care favorizează persistența insomniei.

Cu cât încercați să depuneți un efort mai mare pentru a adormi, cu atât este mai puțin probabil să adormiți pentru că starea indusă de acest efort este una de încordare și activare, nu de relaxare!