

REGULI DE IGIENĂ A SOMNULUI

1. Fixați-vă ora de culcare și cea de trezire.
2. Dacă v-ați făcut un obicei de a dormi în timpul zilei, nu depășiți 45 de minute de somn.
3. Evitați consumul de alcool cu patru ore înainte de a merge la culcare.
4. Evitați consumul de cofeină cu șase ore înainte de a merge la culcare. Acesta include cafeaua, ceaiul și multe băuturi carbogazoase, precum și ciocolata.
5. Evitați mâncarea grea, condimentată sau prea dulce cu patru ore înainte de ora de culcare. Este acceptată o gustare ușoară înainte de somn.
6. Faceți mișcare zilnic, însă nu chiar înainte de culcare.
7. Folosiți așternuturi confortabile și curate.
8. Identificați o temperatură propice pentru somn și aerisiți bine camera.
9. Blocați toate sunetele care vă pot distra de la somn și eliminați sursele de lumină pe cât posibil.
10. Nu folosiți patul pe post de birou.
11. Dacă nu adormiți în primele 30 de minute, părăsiți dormitorul pentru o altă activitate. Reveniți doar în momentul în care simțiți că vă este somn.
12. Pentru situațiile în care aveți probleme cronice cu somnul este bine să aveți un jurnal de somn.

JURNAL DE SOMN – DE COMPLETAT ÎN CURSUL DIMINEȚII

ZIUA SĂPTĂMÂNII							
La ce oră v-ați pus în pat?							
La ce oră ați încercat să adormiți?							
În cât timp ați adormit? (sub 15 min, 15-30 min, peste 30 min)							
La ce oră v-ați trezit dimineța?							
De câte ori v-ați trezit în timpul nopții?							
Dacă v-ați trezit în timpul nopții, care a fost timpul necesar să readormiți?							
Câte ore ați dormit în ultima noapte?							
Cum a fost calitatea somnului dvs.?	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună	<input type="radio"/> F. proastă <input type="radio"/> Proastă <input type="radio"/> Medie <input type="radio"/> Bună <input type="radio"/> F. bună
Va deranjat ceva somnul pe timpul nopții?							
Alte mențiuni.							

JURNAL DE SOMN – DE COMPLETAT ÎN CURSUL SERII

ZIUA SĂPTĂMÂNI							
Consum de cafea	ORA____ Nr. cafele____	ORA____ Nr. cafele____	ORA____ Nr. cafele____	ORA____ Nr. cafele____	ORA____ Nr. cafele____	ORA____ Nr. cafele____	ORA____ Nr. cafele____
Cât antrenament fizic ați făcut astăzi	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte	Minute____ Momentul zilei <input type="radio"/> Dimineață <input type="radio"/> Prânz <input type="radio"/> Seară <input type="radio"/> Noapte
Somnul din timpul zilei	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU	<input type="radio"/> DA <input type="radio"/> NU
Dacă da, câte minute?							
Ce medicamente ați luat azi?							
Cu 2-3 ore înainte de culcare am consumat?	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină	<input type="radio"/> Alcool <input type="radio"/> Mai mult de 1 pahar de apă / suc / lapte cină copioasă <input type="radio"/> Cofeină
Alte mențiuni.							