

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 cafeină 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.