

Liste de contrôle en cas de problèmes de sommeil

- * Tu es couché le soir dans ton lit et mets longtemps à t'endormir.
- * Tu te réveilles dans la nuit et ne peux plus te rendormir. Tu fais parfois des cauchemars.
- * Le matin, tu es très fatigué et ne parviens pas à sortir du lit.
- * Tu as à peine la force de faire quoi que ce soit. Ou bien tu es irrité et tu te mets en colère pour les plus petites choses.

Au Bremer Jungenbüro, tu peux parler de tes soucis. Nous connaissons aussi de nombreux exercices. Tu peux ainsi apprendre comment se calmer par soi-même. De plus, tu trouves des conseils de médecins sur cette liste. Les conseils peuvent aider à mieux dormir. Et à s'endormir plus facilement. Certains d'entre-eux te paraîtront peut-être difficiles. Essaie simplement ce que tu peux.

Heure du coucher

Vas au lit chaque soir à la même heure. Lève-toi le matin toujours à la même heure. Couche-toi au lit seulement pendant la nuit. Lève-toi rapidement le matin après le réveil. Essaie de ne jamais dormir pendant la journée. Ton corps remarque ainsi quand il doit dormir ou non.

Chambre

Ta chambre doit être dans l'obscurité. Il ne doit pas faire trop chaud ou trop froid dans ta chambre.

Portable et Facebook

Éteins toujours ton portable pendant la nuit. Ne le dépose pas à côté de ton lit.

Ne vas plus sur Facebook le soir. De préférence, n'y vas plus après 20h.

Ne lis pas non plus d'autres nouvelles. Évite tout ce qui pourrait te stresser.

Films et jeux

Il est plus difficile de s'endormir quand on regarde des films d'action le soir ou quand on joue à des jeux sur l'ordinateur. Car cela rend le corps et l'âme nerveux. C'est pourquoi on ne trouve pas le repos.

Musique ou livres audio

Le fait d'écouter de la musique peut t'aider à t'endormir, MAIS : écoute uniquement de la musique très calme, car la batterie excite ton cœur. Beaucoup de gens peuvent bien dormir quand on leur lit quelque chose à haute-voix. Tu peux emprunter des livres audio à la bibliothèque municipale. Essaie. Peu importe qu'il s'agisse de musique ou d'un livre audio : si c'est possible, évite d'utiliser ton portable pour cela. Si tu ne possèdes aucun autre appareil, règle ton portable le soir en mode avion pour écouter de la musique!

Repas

Ne vas pas au lit le ventre plein. Mais n'y vas pas non plus en ayant faim. Si tu te réveilles pendant la nuit, essaie de ne pas manger, car cela stimule le corps et il faut bien qu'il dorme.

Boissons

Beaucoup de gens qui ont bu de l'alcool dorment mal. Le soir, ne bois pas non plus de café, coca cola, thé noir et boisson énergétique, car la caféine réveille. Avant d'aller te coucher, prends une infusion aux herbes ou un thé calmant.

Tabac

Ceux qui fument une cigarette ou des joints avant d'aller se coucher, s'endorment parfois plus facilement. Mais : le corps ne se repose pas bien pendant le sommeil. On est tout de même fatigué pendant la journée.

Sport et activité physique

Sors beaucoup à l'extérieur. Car la lumière du jour en grande quantité peut t'aider à mieux dormir. Le sport est bon et fatigue. Mais : le sport excite le soir et tu peux mettre longtemps à t'endormir. Le mieux est donc de ne plus pratiquer de sport après 21h.

Bruit

Les bouchons d'oreilles aident en cas de bruit et ne coûtent pas cher. Tu les trouveras en pharmacie ou à la droguerie.

Médicaments

Certains médicaments aident aussi à mieux dormir. Parles-en à un médecin. Mais essaie toutes les autres options auparavant.