

SOMMEIL BON ET SUFFISANT POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ SOCIALE

FICHE D'INFORMATION

conquersocialanxiety.com

Le sommeil est un aspect essentiel de la santé mentale et physique, et il peut avoir un impact significatif sur la gravité des symptômes de l'anxiété sociale. Le manque de sommeil ou la mauvaise qualité du sommeil peuvent augmenter les niveaux de stress et d'anxiété, ce qui rend difficile la gestion de l'anxiété sociale.

Voici quelques directives pour aider à améliorer la qualité et la quantité de sommeil des personnes souffrant d'anxiété sociale :

1. Établis une routine de sommeil cohérente : Couche-toi et réveille-toi à la même heure tous les jours, même le week-end.
2. Évite la caféine et les écrans avant de te coucher : La lumière bleue des écrans peut interférer avec le sommeil, et la caféine peut rendre l'endormissement plus difficile.
3. Crée un environnement de sommeil relaxant : Garde la chambre fraîche, sombre et silencieuse, et envisage d'utiliser une machine à bruit blanc ou un masque pour les yeux pour bloquer la lumière et le son.
4. Vise 7 à 9 heures de sommeil : Bien que ce soit une recommandation générale, la quantité de sommeil dont chaque personne a besoin varie. Fais attention à la façon dont tu te sens pendant la journée pour déterminer si tu as besoin de plus ou moins de sommeil.
5. Envisage de faire une sieste : Pour certaines personnes, faire une sieste pendant la journée peut aider à améliorer les niveaux d'énergie, mais pour d'autres, cela peut interférer avec le sommeil nocturne. Trouve ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Un bon sommeil suffisant présente de nombreux avantages, notamment la réduction des niveaux d'anxiété et l'amélioration de l'humeur générale et des niveaux d'énergie. Mettre en place des habitudes de sommeil saines peut être un outil puissant pour gérer l'anxiété sociale et améliorer le bien-être général.



- Évite la caféine, surtout en fin d'après-midi ou en soirée
- Évite les écrans (par ex. smartphones, tablettes, ordinateurs portables) avant de te coucher
- Évite les activités physiques vigoureuses avant de te coucher
- Évite les repas copieux avant de te coucher
- Évite de rester au lit éveillé pendant plus de 20-30 minutes. Lève-toi et fais quelque chose de relaxant jusqu'à ce que tu te sentes fatigué.

Veuillez noter que ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.