

טיפים לשינה טובה לחולי CFS/FMS

תרגום: sharon-e

★ שמור על הרגלי שינה קבועים. נסה ללכת לישון באותה שעה ולקום באותה שעה בכל יום, אפילו בסופי שבוע ובחופשות.

★ הימנע מצריכת קופאין ואלכוהול בשעות אחר הצהריים המאוחרות או בערב. אם צרכת בסמוך לשעות השינה קופאין בקפה, במשקאות קלים, בשוקולד או בתרופות, הוא עלול למנוע ממך לישון כהלכה. אפילו שתיית אלכוהול קרוב לזמן השינה (היכולה לגרום לך לישנוניות), בפועל עלולה להפריע לך לישון.

★ תזמן את ההתעמלות שלך. התעמלות קבועה בשעות היום יכולה לשפר את השינה בשעות הלילה. מאידך, הימנע מלהתעמל שלוש שעות ואילך לפני השינה. התעמלות בזמן זה עלולה להמריץ ולעורר אותך.

★ הימנע מתנומה במהלך שעות היום. שינה אחר הצהריים עלולה להפריע לך לישון בשעות הלילה. אם אתה חש שאינך יכול לעבור את היום ללא תנומה, כוון את השעון המעורר לשעת שינה אחת בלבד. כשהשעון מצלצל ועברה שעה, קום והתחל לנוע.

★ יעד את המיטה שלך לשינה. צפייה בחדשות מאוחר בלילה, קריאת ספר מתח, עבודה במחשב הנישא במיטה ועוד, עלולים לעורר ולהמריץ אותך, וכתוצאה תתקשה להירדם.

★ השאר את חדר השינה שלך חשוך, שקט וקריר.

★ הימנע משתיית משקאות חריפים ואכילת מאכלים חריפים לפני השינה.
צרבת ומסעות ליליים לחדר האמבטיה אינם תורמים לאיכות השינה.

★ נסה להירגע מהלחצים של היום לפני השינה, והימנע מלעבוד עד סמוך לשעות השינה. לקראת השינה בצע פעולות מרגיעות, כגון הקשבה למוסיקה "רכה" או אמבטיה חמה, שיכינו אותך לשינה. (יתרון נוסף באמבטיה חמה: יכולה להרגיע ולשכך כאבי שרירים).

. תורגם למערכת 'חדשות אס"ף' מתוך:

NIAMS: National Institute of Arthritis & Musculoskeletal & Skin Diseases

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health

הכתבה תורגמה ופורסמה לגיליון 'חדשות אס"ף'. © כל הזכויות שמורות לעמותת אס"ף. אין להעתיק ולפרסם את המאמר ללא אישור העמותה.