

Que sont les troubles du sommeil?



Tout le monde éprouve des problèmes de sommeil de temps en temps. Des perturbations normales du sommeil peuvent survenir pour diverses raisons, notamment l'excitation, l'anxiété, les préoccupations, les sensations de stress, les grincements de dents ou les terreurs nocturnes. Même si elles peuvent faire perdre une nuit ou deux de sommeil réparateur, ces perturbations normales se résolvent généralement en peu de temps.

Parfois, cependant, les troubles du sommeil ne sont pas rapidement résolus. Un manque de sommeil régulier peut nuire à tous les aspects de la vie, y compris la communication et les

relations avec les autres, la concentration, la prise de décisions, les responsabilités scolaires ou professionnelles et le fonctionnement quotidien. De plus, un manque de sommeil peut créer des bouleversements émotionnels importants, notamment une irritabilité, une agitation et une anxiété accrues.

Souvent, les personnes qui éprouvent des problèmes de sommeil ne sont pas en mesure d'arriver à un point où le sommeil est reposant et réparateur pour leur corps. Si le corps ne passe pas par les quatre étapes distinctes du cycle de sommeil, plusieurs fois par nuit, il ne peut pas régénérer notre énergie et reposer notre esprit.

Symptômes

Voici quelques signes et symptômes courants pouvant indiquer que le manque de sommeil représente un problème dans votre vie :

- Diminution du rendement au travail ou à l'école
- Incapacité de s'endormir ou de rester endormi toute la nuit
- Vous vous tournez et vous retournez pendant une bonne partie de la nuit? Si vous avez du mal à vous endormir, il faudra peut-être revoir votre routine du coucher. En quoi consiste une routine du coucher? Même les adultes ont besoin d'une routine au moment d'aller au lit. Il s'agit d'une routine qui prépare le corps et l'esprit à une bonne nuit de sommeil.

- Vous vous réveillez au milieu de la nuit? Si vous vous réveillez au milieu de la nuit et que vous ne pouvez pas vous rendormir, il est important de déterminer la cause de ce réveil. Est-ce en raison de cauchemars ou parce que vous devez vider votre vessie? Quoi qu'il en soit, au lieu de vous tourner et de vous retourner (ce qui augmente souvent l'anxiété et l'inquiétude d'être fatigué le lendemain), sortez du lit et distrayez-vous jusqu'à ce que la fatigue vous gagne de nouveau.



Autres conseils pour mieux dormir

- Saviez-vous que ce que vous mangez a une incidence sur votre sommeil? Trop de caféine, surtout en fin de journée, peut entraîner une nuit de sommeil difficile. Réduire votre consommation de sucre peut également améliorer la qualité du sommeil.
- Ce que vous regardez à la télévision, surtout juste avant de vous coucher, a aussi une incidence sur le sommeil. Réservez du temps pour relaxer votre corps et votre esprit avant d'aller au lit. Si vous regardez des émissions négatives ou effrayantes, vous ferez souvent des cauchemars et aurez le sommeil agité.
- Allez aux toilettes avant de vous coucher. Cela peut sembler élémentaire, mais si vous ne videz pas votre vessie avant de vous endormir, il est peut-être temps de commencer. C'est souvent une cause de perturbation du sommeil.

Contenu adapté avec la permission de Dalton Associates (daltonassociates.ca).

Vous vivez avec un problème de santé mentale?

- En plus des douleurs articulaires chroniques, des problèmes médicaux fréquents et des visites à l'hôpital, les personnes atteintes d'un trouble hémodynamique sont susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale.
- Il est important de comprendre que le traitement médical de votre hémophilie ne se traduit pas automatiquement par une meilleure qualité de vie. Le soutien psychosocial est également un élément important du traitement complet des personnes atteintes d'hémophilie.
- La première étape consiste à apprendre à reconnaître les différents symptômes des problèmes de santé mentale qui peuvent vous affecter, ainsi que les stratégies de traitement possibles. Si vous avez l'impression d'être aux prises avec un problème de santé mentale, vous n'êtes pas seul. Communiquez avec votre équipe de soins de santé et obtenez le soutien dont vous avez besoin pour vivre la meilleure vie possible.