

よい眠りやストレスへの対処のおすすめ

- 普段通りの睡眠時間を心がけましょう
- ストレスのある状況について考えるのは昼間の短い時間(15分程度)だけにして、それ以外の時間(特に寝るとき)には考えないようにしましょう。
- 新型コロナのニュースに触れる時間を減らしましょう。
- 家に閉じこもっているこの機会を、本来の睡眠・覚醒のリズムを取り戻すのに活用しましょう。
- SNS を使って、ストレスや不安を分かち合いましょう。少しユーモアを付け加えるのをお忘れなく。
- 夕食後、特に就寝前の電子機器(スマホ・タブレット・PC等)やTVを控えましょう。
- 寝床では電子機器やTVの使用は控えましょう。

(寝床は主に眠るだけにしてください)

- 定期的に運動しましょう。
- 活動量が減っているなら、その分食事量も減らしましょう。
- 食事は寝る2時間前までにとりましょう。

欧州不眠認知行動療法学会からの提言より