

睡眠障害ってどんなもの？

寝つきが悪い「入眠障害」

何度も目覚める「中途覚醒」

早く目覚める「早朝覚醒」

睡眠時間の割にぐっすり眠った感じが無い「熟眠障害」

このようなことはありませんか？

日常生活に支障をきたす場合は

不眠症 と診断されています。



リズムを整え交感神経をオフに

1、ストレス

2、カフェインなどの覚醒物質や香辛料などの刺激物

3、眠る前の刺激

4、生活リズムの乱れ

それぞれを緩和する習慣を身に付けて睡眠障害と

サヨナラしましょう。

呼吸に集中してストレスケア

寝つきが悪いと思考が止まらずどんどん覚醒してしまう傾向があります。

呼吸だけに意識を集中してみましょ。

ゆっくりと口から吐きましょう。

吐く事に意識を集中して吸う時間より長く吐く

ようにしてみましょ。

最初は、考えが邪魔をしますが、それに

とらわれず受け流すようにしていると

気が付くと眠れているかもしれません。



夕食は香辛料を控える

トウガラシ、コショウなどの香辛料には

交感神経刺激作用があります。

また コーヒー、緑茶、酒類は

寝る3時間前までにしましょ。



寝る前のスマホいじりは厳禁



朝はしっかり起きる

朝はカーテンを開けて明るい光を入れましょ！

