Je dors mal, que faire?

Les gens atteints de TDAH présentent souvent un sommeil difficile. Ils peuvent avoir de la difficulté à aller se coucher, le besoin de bouger ou l'agitation des idées les poussant à rester debout. Certains se stimulent par des jeux d'ordinateur, la télévision ou internet sans réaliser l'heure qui passe. D'autres procrastinent pour aller au lit même s'ils ressentent les signes avant-coureurs du sommeil. Plusieurs diront qu'ils sont difficiles à lever le lendemain, comme en « décalage horaire ». Certaines personnes remarquent que la médication qu'ils prennent soulage cette bougeotte du soir alors que d'autres trouvent que leur sommeil est encore plus difficile à moduler.

Voici quelques conseils de base qui peuvent aider à favoriser le sommeil. Ces conseils « d'hygiène du sommeil » ne sont pas spécifiques aux gens atteints de TDAH et sont suggérés fréquemment par les spécialiste du sommeil aux « insomniaques » en général.

- ✓ Pour optimiser le sommeil, il est important de se donner une ambiance tranquille et confortable.
- ✓ Limiter l'usage du lit au sommeil. En cas d'insomnie, le lit ne devrait pas servir à lire, écouter la télévision ou faire des devoirs ou des travaux pour le bureau.
- ✓ Tenter de se donner des objectifs sains pour viser une heure de coucher raisonnable et se lever à heure régulière le matin.
- ✓ Se donner une routine qui amène progressivement au sommeil. Éviter la surstimulation en soirée. Regarder la télévision et jouer à des jeux vidéos ou « chatter sur internet » ne favorisent pas le sommeil.
- ✓ Si le sommeil ne vient pas après 20 à 30 minutes, se lever et faire une activité NEUTRE qui entraîne de la fatigue mentale comme la lecture jusqu'à ce que le sommeil revienne.
- ✓ Éviter de traîner au lit le matin et les siestes de jour, ceci peut décaler le cycle du sommeil.
- ✓ Favoriser l'exercice physique dans la journée mais l'éviter moins de deux heures avant le coucher.

Parfois les troubles du sommeil peuvent être signe d'anxiété, de dépression ou d'autres problèmes. Certaines médications peuvent débalancer le sommeil alors que d'autres peuvent le favoriser. Si ces conseils de base ne suffisent pas à rétablir le sommeil et que vous êtes préoccupés par les effets néfastes associés au manque de sommeil, il est important d'en parler avec un professionnel de la santé comme votre médecin ou votre pharmacien.

Reproduction interdite
pour fin commerciale
Source : www.attentiondeficit-info.com