



Améliorer ses habitudes de sommeil pendant la pandémie de COVID-19

La pandémie de COVID-19 affecte tous les New-Yorkais, qui sont aux prises avec des sentiments de perte, d'incertitude, de peur du virus et de deuil. En conséquence, certaines personnes peuvent éprouver des niveaux plus élevés de dépression et d'anxiété susceptibles d'entraîner des troubles du sommeil, notamment des difficultés à s'endormir ou à rester endormi(e) ou une tendance à se réveiller trop tôt sans le vouloir. De nombreuses personnes sont également confrontées au traumatisme récent et/ou constant lié au racisme, à la discrimination, aux violences policières ou à d'autres injustices qui peuvent contribuer à la dépression, à l'anxiété et aux troubles du sommeil associés.

De bonnes habitudes de sommeil sont importantes pour votre état de santé général. La plupart des adultes ont besoin de sept ou huit heures de sommeil par nuit, mais il se peut que d'autres personnes aient besoin de plus ou moins que cela. Un mauvais sommeil peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale et physique.

Conseils pour améliorer les habitudes de sommeil

Voici quelques conseils si vous avez du mal à dormir :

- mettez en place une routine de sommeil ;
- évitez de vous allonger ou de faire la sieste pendant la journée ;
- réduisez la quantité de caféine que vous buvez (comme le café, le thé, les sodas et les boissons énergisantes) et évitez de boire de la caféine après le début de l'après-midi ;
- informez votre professionnel de santé si vous prenez des médicaments ou des suppléments de santé en vente libre susceptibles d'affecter votre sommeil ;
- minimisez la quantité d'alcool que vous buvez ou de nicotine que vous consommez ;
 - Si vous fumez ou vapotez, pensez à arrêter. Rendez-vous sur nyc.gov/health et recherchez « [NYC Quits](#) » (NYC arrête de fumer) ou appelez le **311**.
- augmentez votre activité physique en bougeant davantage et en restant assis(e) moins souvent—choisissez [des activités qui permettent une distanciation physique](#) d'au moins 6 pieds si vous allez à l'extérieur ;
- veillez à vous réveiller à une heure similaire chaque jour (y compris le week-end), même si vous avez du mal à dormir la veille ;
- pratiquez des techniques de relaxation avant de vous coucher ;
- assurez-vous d'aller au lit lorsque vous êtes fatigué(e) et prêt(e) à dormir ;
- évitez d'utiliser des écrans (comme les smartphones ou tablettes) ou de regarder la télévision au lit ;
- évitez de regarder l'heure et couvrez-la ou cachez-la si nécessaire.

Si vous avez encore du mal à dormir après avoir essayé d'appliquer ces conseils, parlez-en à votre professionnel de santé ou contactez :

- NYC Well, une ligne d'assistance confidentielle ouverte 24 h/24 et 7 j/7, composée de conseillers qualifiés qui offrent de brèves consultations et vous orientent vers les soins dans plus de 200 langues. Appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne à l'adresse nyc.gov/nycwell ;
- l'assistance téléphonique de soutien émotionnel pour le COVID-19 de l'État de New York, composée de professionnels bénévoles spécialement formés qui écoutent, soutiennent et orientent vers les soins, si nécessaire. Appelez le 844 863 9314, de 8 h à 22 h, sept jours par semaine.

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.

7.31.20