

LE SOMMEIL



Les problèmes de sommeil - ou l'insomnie - sont fréquents chez les personnes vivant avec le VIH. L'insomnie comprend la difficulté à s'endormir, à se réveiller après quelques heures de sommeil et à ne plus pouvoir se rendormir, à se lever très tôt le matin ou à se lever fatigué.

01

Il est essentiel de dormir suffisamment pour avoir une bonne santé physique et mentale. Le sommeil permet au corps et à l'esprit de se reposer et de récupérer. En général, **les adultes doivent dormir entre 6 et 9 heures par jour.** Ne pas dormir suffisamment peut causer des problèmes de santé.

02

CAUSES DE L'INSOMNIE

- Endroit inadapté pour dormir (bruit, lumière, température)
- Inquiétude et stress
- Anxiété et dépression
- Certains médicaments contre le VIH
- Les symptômes de différentes maladies (comme la douleur)
- Utilisation de drogues, en particulier de stimulants
- Usage excessif d'alcool
- Boire du café, du thé ou des boissons avec de la caféine proche de l'heure du coucher

03

RECOMMANDATIONS POUR MIEUX DORMIR

Dans de nombreux cas, de **petits changements de mode de vie peuvent suffire à mieux dormir.** Les recommandations suivantes peuvent également être utiles:

- Prendre une perfusion avant le coucher peut vous aider à vous endormir, mais évitez de boire du café, du thé ou des boissons stimulantes
- Prendre un bain chaud avant de dormir
- Faire des exercices de relaxation et / ou de respiration
- Lire avant d'aller au lit ou écouter de la musique relaxante
- Éviter de regarder la télévision, d'utiliser des téléphones portables ou d'autres appareils électroniques au lit

Si le stress ou les préoccupations vous empêchent de dormir, il peut être utile de noter vos pensées sur papier.

04

À SOULIGNER

- Si vous avez des problèmes de sommeil, il est conseillé de parler avec votre médecin. Il peut vous aider à découvrir la cause et vous proposer des options pour les traiter.
- Certains médicaments contre le VIH peuvent causer des problèmes de sommeil. Si vous avez des problèmes de sommeil, il est conseillé de vérifier avec votre médecin si cela est dû aux médicaments et d'évaluer les options possibles pour traiter le problème.
- Certains médicaments peuvent vous aider à dormir. Cependant, bien qu'ils aident à s'endormir au début, ils peuvent provoquer de la somnolence le lendemain.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS Y CONSULADO

DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN

SECRETARÍA DEL RIESGO LABORAL, EMERGENCIAS Y SOCIALES

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació de Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org