



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD

Whether you're an early bird or a night owl, there's no denying the need for sleep. It plays a critical role in overall health, yet many people struggle with fatigue and poor sleep quality, impacting productivity, decision-making, state of mind, and overall well-being. Addressing sleep health isn't just about personal wellness—it's a key factor in fostering a thriving, productive, and engaged workforce.

With World Sleep Day on March 14, this month's newsletter is all about the importance of healthy sleep habits with practical strategies to help everyone get a better night's rest.

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Sleep and Insomnia

"I just went through a really stressful time, and it's completely thrown my sleep off. Things have finally calmed down a bit, but I'm still struggling to fall asleep at night and waking up feeling cranky and exhausted. How can I get my sleep back on track?"

These are the registration pages for the event on **March 19th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN >](#)

[ENREGISTREMENT FR >](#)



Webinar Recording: Nutrition and Well-Being

For our February *Ask an Expert* webinar, we heard from our expert about the role of nutrition in well-being and how to develop healthy eating habits.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

March: Sleep and Insomnia

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Understanding the Relationship Between Sleep and Emotion

Sometimes you wake up on the wrong side of the bed and you stay there. Minor annoyances – spilling your coffee, your kid forgetting their lunch, traffic on the way to

work, one too many messages from an overly enthusiastic colleague – feel like pointed, personal taunts from the universe. You're more irritable, snappy, anxious, and down. You suddenly feel like you have a hundred problems to solve that you could swear weren't there yesterday. Is this your life now? Maybe...or maybe you just didn't sleep well.

Let's talk about the relationship between sleep and mood.

How Does Sleep Impact Our Emotions and Moods?

Sleep quality has a profound effect on our emotions (shorter-lived feelings lasting seconds to minutes), moods (more enduring patterns of emotion), and overall psychological well-being. It affects things like whether your emotions are more negative or positive, how you manage and respond to your emotions, and how frequent and intense your reactions to stress are.

Research suggests that when we don't get enough good-quality sleep, we're more likely to experience things like:

- More negative and less positive emotions.
- More intense emotional reactions to negative events.
- More rumination and difficulty redirecting our attention from negative events.
- Greater sensitivity and reactivity to stress.
- Worse, more unstable moods.
- More impulsivity and difficulty regulating our responses to our feelings.
- A harder time figuring out exactly how we feel, which could help explain that broad and amorphous sense of *off*-ness we can sometimes feel when we're sleep-deprived.

In addition to their effects on our daily moods, sleep issues and disruptions to our circadian rhythms are increasingly thought to affect the development, maintenance,

and severity of a wide range of mental health concerns, including ADHD, borderline personality disorder, anxiety disorders, and mood disorders like depression and bipolar disorder. Research suggests that this relationship also goes in the other direction: mental health concerns can contribute to and increase the risk of developing significant sleep issues or sleep disorders.

Side Note: Circadian rhythms are roughly 24-hour cycles that regulate when we sleep and wake, as well as the ebb and flow of things like energy, body temperature, metabolism, cognitive functioning, stress reactivity, etc., in response to important features of our environment (especially light/darkness and temperature). When our bodies are synchronized with these external features, we tend to fare better physically and emotionally than when they're out of sync.

Why Does Sleep Impact Our Emotions and Moods?

Researchers are still fleshing out the unique and shared biological mechanisms that connect sleep and mood, but most seem to be related to our circadian rhythms and involve specific brain regions and chemicals. For example, research has shown that:

- Sleep deprivation impairs the functioning of a brain region (the medial prefrontal cortex) involved in decision-making, problem-solving, attention control, and behaviour control. This area communicates with the amygdala and other parts of the brain responsible for processing emotions, sending chemical signals that help control the intensity of our emotional reactions. It's what helps us not make impulse decisions or react in a knee-jerk way to our emotions. When this process is impaired (like after a bad night's sleep), we tend to have a harder time managing our emotions, kind of like our brakes have gone soft and aren't doing their job dampening down the emotion signals. As a result, we feel things more intensely and become more emotionally reactive.
- Different regions of our brains interact during REM sleep (the stage of sleep where dreaming happens) to process emotional memories and put them into long-term memory storage. (Some researchers believe this helps explain what's going on when we're dreaming.) Disruptions to our REM sleep make it

harder for us to process any emotionally charged experiences we've been through during the day, allowing them to linger.

- Stress hormones, like cortisol, typically sync up with our circadian rhythms – they tend to peak in the morning to help us wake and taper off through the day. When our sleep is disrupted, our baseline cortisol levels are higher, and the pattern of cortisol release is disrupted. This can increase our sensitivity and stress reactivity and make it harder to cope with stress in our day.
- Chemicals like dopamine and serotonin help to regulate sleep – they also play a major role in mood and energy regulation and have been implicated in several mental health concerns, especially mood disorders and ADHD. Circadian rhythm disruptions can lead to dysregulation of these chemicals, which in turn can impact our mood and well-being.

Sleep plays an important role in regulating our brain activity and restoring certain physiological functions and processes. It essentially resets and rebalances our systems to keep us in sync with our environments. When we're sleep-deprived, it throws those things – and our moods – out of balance.

Tips for Managing Sleep-Related Mood Disruptions

If you find yourself feeling cranky and moody after chasing dawn, consider these tips:

- **Put things into context.** If you know you slept poorly, remind yourself that it's likely impacting your mood. Just recognizing that can help bring the intensity of emotions down. Lack of sleep can trigger a sense that everything is wrong in your world and an urge to catastrophize; try to resist it, and repeat to yourself: It's a bad day, not a bad life.
- **Take it easy.** As far as you can, try to reduce what have on your plate when you've slept poorly because you likely won't be operating at 100% capacity. Delay important decisions and conversations until you're better rested, trim your to-do list, and give yourself more time to do the things you need to do.
- **Practice extra self-care.** Make a point of taking extra steps to support your well-being – exercise, hydrate, connect with a friend, and make healthy food choices. The latter can be especially hard when we're tired; research suggests sleep deprivation tends to lead us to choose more sugary, more processed, and less healthy foods for quick mood relief. Succumbing to that temptation,

however, can lead to glucose spikes and crashes accompanied by energy and mood spikes and crashes.

- **Rest and breathe.** Take time to pause, rest, and breathe. If you're thinking about napping, make sure your naps are short (15-20 minutes max) and not too late in the day, so they don't disrupt your sleep at night. If you're feeling stressed or overwhelmed, do five minutes of breathing exercises to help calm your body and mind.
 - **Box Breathing:** Breathe in through your nose for 4 seconds, hold for 4 seconds, breathe out through your mouth for 4 seconds, then hold for 4 seconds and repeat.
 - **Cyclic Sighing:** Breathe in through your nose till your lungs are just about full, take another quick "sip" in through your nose, then breathe it all out slowly through your mouth.
- **Spend some time outside.** Try to spend some time outside in the sun, ideally in nature and earlier in the day. Research suggests that this can boost mood and help get our circadian rhythms back in sync.
- **Practice good sleep hygiene.** When evening comes back around, do something relaxing (and screen-free) to help your body wind down, try to go to bed at your usual time, and keep your bedroom dark, quiet, and cool.

Finally, **have a little faith.** Our sleep system is one of our body's most important systems; because it's so important, it's well-developed and tends to be self-correcting. With good sleep hygiene and a little time, your body will most likely reset and get itself back on track. Things will likely look brighter – or at least more manageable – tomorrow.

If they don't, and if you find yourself experiencing chronic sleep and/or mood issues, don't hesitate to reach out for support through your EFAP.

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

Comprendre la relation entre le sommeil et les émotions

Il arrive que l'on se lève du mauvais pied et que le reste de la journée se déroule dans la même façon. De petits désagréments – comme renverser du café, un enfant qui oublie sa boîte à lunch, un embouteillage en se rendant au travail, ou le courriel d'un collègue trop enthousiaste – semblent être des provocations de l'univers complotant contre vous.. Vous êtes irritable, impatient, anxieux et déprimé. Vous avez l'impression d'avoir une centaine de problèmes à résoudre qui, jureriez-vous, n'existaient pas hier. Est-ce votre nouveau quotidien ? Ce n'est pas impossible, mais peut-être que vous n'avez simplement pas assez (ou pas bien) dormi.

Parlons de la relation entre le sommeil et l'humeur.

Comment le sommeil affecte-t-il nos émotions et notre humeur ?

La qualité du sommeil a un effet profond sur nos émotions (sentiments de courte durée, de quelques secondes à quelques minutes), notre humeur (émotions plus durables) et notre bien-être psychologique général. Elle détermine notamment si vos émotions sont plus négatives ou plus positives, comment vous gérez et réagissez à vos émotions, ainsi que la fréquence et l'intensité de vos réactions au stress.

Les recherches suggèrent que lorsque nous ne dormons pas suffisamment, nous sommes plus susceptibles de ressentir :

- Des émotions plus négatives et moins positives.
- Des réactions émotionnelles plus intenses aux événements négatifs.
- Une rumination accrue et une difficulté à détourner notre attention des événements négatifs.
- Une plus grande sensibilité et réactivité au stress.

- Une humeur plus instable.
- Une plus grande impulsivité et une difficulté à réguler nos réactions face à nos sentiments.
- Des difficultés à déterminer exactement ce que nous ressentons, ce qui pourrait expliquer ce sentiment diffus et vague de malaise que nous pouvons parfois ressentir lorsque nous sommes privés de sommeil.

En plus de leurs impacts sur notre humeur au quotidien, les problèmes de sommeil et les perturbations de nos rythmes circadiens sont de plus en plus considérés comme affectant le développement, le maintien et la gravité d'un large éventail de préoccupations en matière de santé mentale, notamment le TDAH, le trouble de la personnalité limite, les troubles anxieux et les troubles de l'humeur comme la dépression et le trouble bipolaire. Les recherches suggèrent que cette relation va également dans l'autre sens : les préoccupations en matière de santé mentale peuvent contribuer à augmenter le risque de développer des problèmes de sommeil importants ou des troubles du sommeil.

Note : Les rythmes circadiens sont des cycles d'environ 24 heures qui régulent nos heures de sommeil et d'éveil, ainsi que les fluctuations de l'énergie, de la température corporelle, du métabolisme, du fonctionnement cognitif et de la réactivité au stress, etc., en réponse à des caractéristiques importantes de notre environnement (en particulier la lumière/l'obscurité et la température). Lorsque notre corps est synchronisé avec ces caractéristiques externes, nous avons tendance à nous sentir mieux physiquement et émotionnellement que lorsqu'il est désynchronisé.

Pourquoi le sommeil a-t-il un impact sur nos émotions et notre humeur ?

Les chercheurs continuent de définir les mécanismes biologiques uniques et communs qui relient le sommeil et l'humeur, mais la plupart semblent être liés à nos rythmes circadiens et impliquent des régions et des substances chimiques du cerveau. Par exemple, des recherches ont montré que :

- La privation de sommeil altère le fonctionnement d'une région du cerveau (le cortex préfrontal médian) impliquée dans la prise de décision, la résolution de problèmes, le contrôle de l'attitude comportementale. Cette zone communique notamment avec l'amygdale et d'autres parties du cerveau responsables du traitement des émotions, en envoyant des signaux chimiques qui aident à contrôler l'intensité de nos réactions émotionnelles. C'est ce qui nous aide à ne pas prendre de décisions impulsives ou à éviter de réagir impulsivement. Lorsque ce processus est altéré (comme après une mauvaise nuit de sommeil), nous avons tendance à avoir plus de mal à gérer nos émotions, un peu comme si nos freins émotionnels devenaient inefficaces, incapables d'atténuer ces signaux. En conséquence, nous ressentons les choses plus intensément et devenons plus réactifs sur le plan émotionnel.
- Différentes régions de notre cerveau interagissent pendant le sommeil paradoxal (la phase du sommeil où l'on rêve) pour traiter les souvenirs émotionnels et les stocker dans la mémoire à long terme. Certains chercheurs pensent que cela aide à expliquer ce qui se passe lorsque nous rêvons. Les perturbations de notre sommeil paradoxal nous empêchent de traiter les expériences chargées d'émotion que nous avons vécues pendant la journée, ce qui permet à ces dernières de persister.
- Les hormones du stress, comme le cortisol, se synchronisent généralement avec nos rythmes circadiens : elles ont tendance à atteindre leur pic le matin pour nous aider à nous réveiller, puis à diminuer tout au long de la journée. Lorsque notre sommeil est perturbé, nos niveaux de cortisol de base sont plus élevés et le schéma de libération du cortisol est affecté. Cela peut augmenter notre sensibilité et notre réactivité au stress et rendre plus difficile la gestion du stress au cours de la journée.
- Les substances chimiques comme la dopamine et la sérotonine aident à réguler le sommeil. Elles jouent également un rôle majeur dans la régulation de l'humeur et de l'énergie et sont liées à plusieurs préoccupations de santé mentale, en particulier les troubles de l'humeur et le TDAH. Les perturbations du rythme circadien peuvent entraîner une dérégulation de ces substances chimiques, ce qui peut à son tour avoir un impact sur notre humeur et notre bien-être.

Le sommeil joue un rôle important dans la régulation de notre activité cérébrale et la restauration de certaines fonctions et processus physiologiques. Il réinitialise et rééquilibre nos systèmes pour nous maintenir en phase avec notre environnement. Lorsque nous sommes privés de sommeil, cela déséquilibre ces mécanismes – et notre humeur.

Conseils pour la gestion des troubles de l'humeur liés au sommeil

Si vous vous sentez grincheux et de mauvaise humeur après avoir passé une mauvaise nuit, suivez ces conseils :

- **Mettez les choses en perspective.** Si vous savez que vous avez mal dormi, rappelez-vous que cela a probablement un impact sur votre humeur. Le simple fait de le reconnaître peut aider à réduire l'intensité des émotions. Le manque de sommeil peut déclencher le sentiment que tout va mal dans votre vie et une tendance à tout voir de manière catastrophique ; essayez d'y résister et répétez-vous : « C'est un mauvais jour, pas une mauvaise vie ».
- **Prenez un peu de recul.** Dans la mesure du possible, essayez de réduire votre charge de travail lorsque vous avez mal dormi, car vous ne serez probablement pas à 100 % de vos capacités. Retardez les décisions et les conversations importantes jusqu'à ce que vous soyez mieux reposé, réduisez votre liste de tâches et accordez-vous plus de temps pour faire ce que vous avez à faire.
- **Prenez soin de vous.** Faites un point d'honneur à prendre des mesures supplémentaires pour favoriser votre bien-être : faites de l'exercice, hydratez-vous, communiquez avec un ami et faites des choix alimentaires sains. Ces derniers peuvent être particulièrement difficiles lorsque nous sommes fatigués ; des recherches suggèrent que le manque de sommeil a tendance à nous amener à choisir des aliments plus sucrés, plus transformés et moins sains pour un soulagement rapide de l'humeur. Succomber à cette tentation peut toutefois entraîner des pics et des chutes de glucose accompagnés de pics et de chutes d'énergie et d'humeur.
- **Accordez-vous du repos.** Prenez le temps de faire une pause, de vous reposer et de respirer. Si vous envisagez de faire une sieste, assurez-vous qu'elle soit courte (15 à 20 minutes maximum) et qu'elle ne soit pas trop tardive dans la journée, afin de ne pas perturber votre sommeil nocturne. Si

vous vous sentez stressé ou dépassé, faites cinq minutes d'exercices de respiration pour aider votre corps et votre esprit à se calmer.

- **Respiration en boîte :** Inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes, expirez par la bouche pendant 4 secondes, puis retenez votre respiration pendant 4 secondes et répétez l'opération.
- **Soupir cyclique :** Inspirez par le nez jusqu'à ce que vos poumons soient presque pleins, prenez une autre « bouffée » rapide par le nez, puis expirez lentement par la bouche.
- **Passez du temps à l'extérieur.** Essayez de passer du temps à l'extérieur au soleil, idéalement dans la nature et tôt dans la journée. Des recherches suggèrent que cela peut améliorer l'humeur et aider à réharmoniser nos rythmes circadiens.
- **Adoptez une bonne hygiène de sommeil.** Le soir venu, faites quelque chose de relaxant (et sans écran) pour aider votre corps à se détendre. Essayez de vous coucher à votre heure habituelle et veillez à ce que votre chambre soit sombre, calme et fraîche.

Enfin, **faites preuve d'un peu de persévérance.** Le sommeil est l'un des systèmes les plus importants de notre corps ; en raison de son importance, il est bien développé et a tendance à se corriger. Avec une bonne hygiène de sommeil et un peu de temps, votre corps se réinitialisera et se remettra sur les rails. Demain, les choses seront probablement plus claires, ou du moins plus gérables.

Si ce n'est pas le cas, ou si vous souffrez de troubles chroniques du sommeil ou de l'humeur, n'hésitez pas à demander de l'aide par l'intermédiaire de votre PAEF.

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References/Références sélectionnées

- Avvenuti, G., Bertelloni, D., Lettieri, G., Ricciardi, E., Cecchetti, L., Pietrini, P., & Bernardi, G. (2021). Emotion regulation failures are preceded by local increases in sleep-like activity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 33(11), 2342-2356.
- Burns, A. C., Saxena, R., Vetter, C., Phillips, A. J., Lane, J. M., & Cain, S. W. (2021). Time spent in outdoor light is associated with mood, sleep, and circadian rhythm-related outcomes: a cross-sectional and longitudinal study in over 400,000 UK Biobank participants. *Journal of affective disorders*, 295, 347-352.
- Galbiati, A., Sforza, M., Fasiello, E., Casoni, F., Marrella, N., Leitner, C., ... & Ferini-Strambi, L. (2020). The association between emotional dysregulation and REM sleep features in insomnia disorder. *Brain and Cognition*, 146, 105642.
- Gillett, G., Watson, G., Saunders, K. E., & McGowan, N. M. (2021). Sleep and circadian rhythm actigraphy measures, mood instability and impulsivity: A systematic review. *Journal of psychiatric research*, 144, 66-79.
- Kanova, M., & Kohout, P. (2021). Serotonin—Its synthesis and roles in the healthy and the critically ill. *International journal of molecular sciences*, 22(9), 4837.
- Lereya, S. T., Winsper, C., Tang, N. K., & Wolke, D. (2017). Sleep problems in childhood and borderline personality disorder symptoms in early adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 45, 193-206.
- Ng, A. S., Massar, S. A., Bei, B., & Chee, M. W. (2023). Assessing 'readiness' by tracking fluctuations in daily sleep duration and their effects on daily mood, motivation, and sleepiness. *Sleep Medicine*, 112, 30-38.
- Radwan, B., Liu, H., & Chaudhury, D. (2019). The role of dopamine in mood disorders and the associated changes in circadian rhythms and sleep-wake cycle. *Brain research*, 1713, 42-51.
- Rho, Y. A., Sherfey, J., & Vijayan, S. (2023). Emotional Memory Processing during REM Sleep with Implications for Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Neuroscience*, 43(3), 433-446.

- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2017). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS neuroscience*, 5(1), 1.
- Walker, W. H., Walton, J. C., DeVries, A. C., & Nelson, R. J. (2020). Circadian rhythm disruption and mental health. *Translational psychiatry*, 10(1), 1-13.

2025 Webinar Calendar

[Click here to download](#) our full webinar calendar for 2025. We encourage you to register yourself and share with your employees to encourage them to participate in these insightful sessions.

2025 Content Calendar

Our 2025 content calendar is now available! [Click here to download it now](#). Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD