

Check d'igiene del sonno

Le cause dei disturbi del sonno sono molteplici e possono derivare anche da un singolo fattore. Naturalmente più aumentano i fattori sfavorevoli, maggiore sarà la probabilità che insorgano problemi legati al sonno.

La seguente tabella indica gran parte dei fattori che potrebbero influenzare il tuo sonno nella quotidianità. Naturalmente possono esserci anche altre cause, come la stressante routine lavorativa. Adesso, con l'ausilio della tabella, rifletti su cosa stai già facendo per prenderti cura del tuo sonno. Ti basterà contrassegnare la casella che, secondo te, si addice di più alle tue abitudini.

		<u>Abitudini personali</u>	<u>Raramente</u>	<u>A volte</u>	<u>Spesso</u>
 Durante il giorno		Rispettare orari regolari per mangiare, andare a letto e alzarsi (+/- un'ora)			
		Praticare attività fisica			
		Trascorrere tempo all'aria aperta			
		Fare pause regolari			
		Mantenersi sereni ed evitare lo stress			
		Separare chiaramente il lavoro dal tempo libero			
		Prendersi tempo sufficiente tra attività fisica e andare a letto			
 Di sera		Consumare bevande analcoliche			
		Evitare caffè e sigarette			
		Fare una cena leggera			
		Cercare di rilassarsi e distendersi prima di andare a letto			
		Usare il letto solo per dormire			
 Di notte		Restare svegli davanti alla TV			
		Creare un ambiente gradevole dove dormire			
		Spegnere i dispositivi elettronici			
	Alzarsi se si rimane svegli per lungo tempo				

Consigli per un sonno ristoratore



Durante il giorno

- **Orari regolari durante il giorno**
Vai a letto ad orari regolari (con una tolleranza di più/meno un'ora) e alzati alla stessa ora, anche nel fine settimana.
- **Attività fisica**
Fai movimento durante il giorno e trova il giusto equilibrio tra attività e riposo.
- **Stare all'aria aperta**
Rimani il più possibile all'aperto alla luce del giorno, preferibilmente già al mattino per almeno 30 minuti.
- **Fare pause**
Concediti regolarmente delle pause di riposo in cui staccare la spina.
- **Ridurre lo stress**
Impara a conoscere i tuoi limiti, a porti aspettative realistiche e a coltivare la calma.



Di sera

- **Netta separazione tra lavoro e tempo libero**
Lasciati alle spalle la tua giornata di lavoro.
- **Rilassarsi dopo l'attività sportiva**
Dopo l'attività sportiva prenditi un po' di tempo per rilassarti.
- **Evitare gli alcolici**
Rinuncia all'alcol, poiché peggiora la qualità del sonno.
- **Ridurre le sostanze eccitanti**
Nicotina e caffeina ti tengono sveglio; rinuncia al caffè nella seconda metà della giornata.
- **Pasti leggeri**
Fai pasti facilmente digeribili e finiscili almeno due ore prima di andare a letto.
- **Rilassarsi prima di dormire**
Trova qualcosa di rilassante che ti aiuti a concludere positivamente la giornata.
- **Camera da letto adatta al riposo**
Usa il letto solo per dormire, non per guardare la TV, mangiare, leggere a lungo o rimuginare.
- **Non addormentarsi davanti alla TV**
Evita di addormentarti davanti alla TV.



Di notte

- **Ambiente gradevole dove dormire**
Una stanza buia, silenziosa e fresca aiuta a dormire meglio.
- **Spegnere i dispositivi elettronici**
Spegni schermi e altri dispositivi elettronici una o due ore prima di andare a dormire.
- **Non riuscire a dormire**
Se non riesci a dormire, alzati e fai qualcosa di rilassante con luce soffusa.