

## Consigli per un sonno riposante

### Modulo di prevenzione «Dormire bene»

Questi consigli possono aiutarvi a migliorare la vostra igiene del sonno e a combattere i problemi di sonno.

#### **Ritmo giornaliero regolare**

Si raccomanda di consumare i pasti e di coricarsi in modo regolare e possibilmente alla stessa ora.

#### **Stanchezza fisica**

Fare attività fisica durante il giorno e trovate il giusto equilibrio tra riposo e attività.



#### **Di giorno**

#### **Stare all'aria aperta**

Stare almeno 30 minuti al giorno alla luce del sole.

#### **Pause**

Fare pause regolari di riposo e «staccare la spina». Eventualmente fare un pisolino pomeridiano (tranne se si hanno di problemi di sonno).

#### **Ridurre lo stress**

Percepire la tensione e ridurre le fonti di stress in modo mirato. Non farsi coinvolgere e affrontare le questioni con distacco.

#### **Separare il lavoro dal tempo libero**

Separare il lavoro dal tempo libero e «staccare la spina».

#### **Sport – passeggiate**

Muoversi con moderazione ma con regolarità. Se si ha problemi ad addormentarsi, non fare esercizio fisico troppo tardi la sera.

#### **Poco o zero alcol**

Al massimo un bicchiere di vino la sera. Ma attenzione: troppo alcol peggiora la qualità del sonno.



#### **Di sera**

#### **Evitare caffeina e nicotina**

In caso di sensibilità alla caffeina, bere una tisana o un bicchiere di latte caldo prima di andare a dormire.

#### **Pasti leggeri**

Consumare in prima serata un pasto leggero, facilmente digeribile e caldo. Evitare cibi freddi e grassi.

#### **Rilassarsi, «staccare la spina»**

Rilassarsi prima di andare a letto. Ascoltare musica rilassante o un audiolibro. Seguire dei rituali rilassanti (training autogeno, tecniche di respirazione, yoga, ecc.) che favoriscono il sonno.

---

**Creare un ambiente gradevole**

Una stanza silenziosa, buia e fresca migliora la qualità del sonno. Assicurarsi di avere un materasso di buona qualità.

---

**La camera da letto serve solo a rilassarsi**

Spegnere i dispositivi elettronici (computer, TV, smartphone, ecc.) al più tardi un'ora prima di andare a letto.

---



**Di notte**

**Addormentarsi – svegliarsi**

Stabilire individualmente un orario per coricarsi e svegliarsi e ripetere sempre lo stesso rituale.

---

**Non restare a letto svegli**

In caso di irrequietezza, non rimanere a lungo nel letto. Alzarsi e fare qualcosa di rilassante con luce debole. Oppure restare sdraiati in una posizione distesa e rilassata.

---

**Rimuginare – Bloccare i pensieri negativi**

Non cercare di risolvere i problemi, piuttosto pensare a qualcosa di gradevole. Eventualmente scrivere in un diario.

---