

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.
