

# IL SONNO

A chi non é mai capitato di avere un **periodaccio** e non riuscire a dormire? Le motivazioni possono essere svariate e sicuramente **non esiste un unico rimedio** valido per tutti. Parlare dei tuoi problemi di sonno e lavorarci con uno specialista é uno step importante per **migliorare la qualità della tua vita**. Ma vediamo insieme alcune **tecniche di base** che ti possono aiutare a migliorare la qualità del tuo sonno!

Innanzitutto é importante sapere che **non tutti abbiamo le stesse necessità**: diverse ricerche mostrano che la quantità di sonno "ideale" varia dalle 4 alle 11 ore di sonno per notte.

Avere una corretta routine e delle buone abitudini facilita la regolarizzazione del sonno. Ecco qui alcuni consigli da seguire

- **LIMITA L'USO DI CAFFEINA ED ALCHOL** PRIMA DI ANDARE A DORMIRE. Nelle 4-6 ore prima di coricarti, cerca di evitare caffè, té, energy drinks e alchol.
- **TROVA UNA ROUTINE**. Cerca di svegliarti tutti giorni alla stessa ora **ma non forzarti ad andare a letto alla stessa ora**: non possiamo imporci di dormire. Vai a letto solo quando sei stanco. E' importante che il tuo cervello non associ lo stato di veglia e preoccupazione al tuo letto, quindi coricati solo nel momento in cui ne senti il bisogno.
- **FAI ATTIVITA' FISICA** DURANTE IL GIORNO (cerca però di evitarla prima di andare a letto)
- **RIPOSATI** PRIMA DI ANDARE A LETTO. Cerca di riposarti almeno un'ora prima di andare a letto, crea un "rituale" (es. leggere un libro sul divano prima di andare a dormire)
- **COSA FACCIO SE NON MI ADDORMENTO?**
  - non rigirarti nel letto e non guardare l'orologio: questo aumenterà il tuo stato di agitazione. Alzati e prova a fare qualcos'altro (es. siediti sul divano e leggi).
  - Non usare il tuo letto per guardare la TV, il PC, studiare, lavorare...
  - Cerca di non assumere farmaci per dormire
  - Assicurati di sentirti a tuo agio nella tua camera (luce, ventilazione...)



## UNA RIFLESSIONE

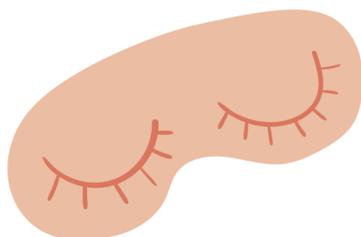
Non é sicuramente semplice **migliorare il nostro sonno** quando stiamo attraversando un periodo difficile o di particolare stress. Spesso non ci fermiamo a riflettere su alcune delle nostre **abitudini** e su come possiamo modificarle, o spesso rimaniamo **incastrati** negli stessi **pensieri** che ci tengono svegli. Prova ad annotare alcune delle tue abitudini e dei tuoi pensieri.



Oggi ho bevuto...

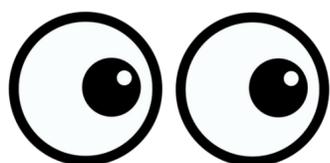
---

---



Mi sono svegliato a...

Sono andato a dormire a...



Se non riesco a dormire, mi posso alzare dal letto e...



I pensieri che mi tengono sveglio sono...

---

---

---

