



Consigli per un sonno ristoratore

Di giorno

1. Ritmo giornaliero regolare

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

2. Stanchezza fisica

Fare attività fisica durante la giornata e trovare il giusto equilibrio tra riposo e attività.

3. Stare all'aria aperta

Stare almeno 30 minuti al giorno alla luce del Sole.

4. Pause

Fare delle pause con cadenza regolare e «staccare la spina». Casomai fare un sonnellino pomeridiano (eccettuato nel caso in cui si hanno problemi di sonno).

5. Ridurre lo stress

Percepire la tensione e ridurre la fonte di stress in modo mirato. Non farsi coinvolgere, ripensare le proprie attese e affrontare le cose con distacco.

Di sera

1. Separare il lavoro dal tempo libero

Tenere distinto il lavoro dal tempo libero e staccare la spina.

2. Sport – passeggiate

Muoversi con moderazione ma con regolarità – se si ha difficoltà ad addormentarsi, non troppo tardi la sera.

3. Poco o zero alcol

Casomai un bicchiere di vino la sera. Ricordarsi che troppo alcol si ripercuote in modo negativo sulla qualità del sonno.

4. Evitare caffeina o nicotina

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

5. Pasti leggeri

La sera presto consumare un pasto caldo e leggero. Evitare piatti freddi e grassi.

6. Rilassarsi, staccare la spina

Rilassarsi prima di andare a letto. Ascoltare musica o un audio-libro. Seguire dei rituali rilassanti (training autogeno, tecniche respiratorie, yoga ecc.) che favoriscono il sonno.

Di notte

1. Ambiente gradevole

Una stanza silenziosa, buia e fresca migliora la qualità del sonno. Si raccomanda di usare un materasso di buona qualità.

2. La stanza da letto serve solo a rilassarsi

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

3. Addormentarsi – svegliarsi

Fissare individualmente l'ora di coricarsi e svegliarsi e ripetere giornalmente lo stesso rituale.

4. Non restare a letto svegli

Se ci si sente inquieti, non rigirarsi nel letto. Alzarsi e fare qualcosa di rilassante con luce debole. Oppure restare sdraiati e godersi il relax.

5. Rimuginare – bloccare i cattivi pensieri

Non cercare di risolvere i problemi; pensare a qualcosa di gradevole. Casomai: scrivere un diario.