



L'IMPORTANZA DI DORMIRE BENE

Una guida pratica per un sonno migliore

"L'igiene del sonno" è il termine utilizzato per descrivere le buone abitudini del sonno. Si riferisce a un insieme di pratiche e abitudini che favoriscono un sonno regolare e di qualità. Numerosi studi hanno contribuito a sviluppare una serie di linee guida e consigli progettati per migliorare il sonno, e ci sono molte prove che suggeriscono che queste strategie possano fornire soluzioni a lungo termine per le difficoltà legate al sonno. Una buona igiene del sonno può aiutarti ad addormentarti più facilmente, dormire più profondamente e sentirti più riposato e vigile durante il giorno.

Consigli per un sonno migliore

FISSA UNA ROUTINE COERENTE

Vai a letto e svegliati alla stessa ora ogni giorno, anche nei fine settimana. Questo aiuta a regolare l'orologio interno del tuo corpo.

CREA UN AMBIENTE DI SONNO SALUTARE

La tua stanza dovrebbe essere rilassante. Creare un rifugio pulito e accogliente per il sonno può aiutare la tua mente a spegnersi più facilmente di notte.

FAI ATTENZIONE ALLA DIETA

Evita pasti abbondanti, caffeina e alcolici vicino all'ora di andare a letto. Questi possono disturbare il sonno o rendere più difficile addormentarsi.

ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE

L'attività fisica regolare può aiutarti ad addormentarti più velocemente e a godere di un sonno più profondo. Tuttavia, cerca di non fare esercizio fisico troppo vicino all'ora di andare a letto, poiché potrebbe interferire con la tua capacità di addormentarti.

RITUALI DI SONNO

Puoi sviluppare i tuoi rituali per ricordare al tuo corpo che è il momento di dormire – alcune persone trovano utile fare degli allungamenti rilassanti o esercizi di respirazione per 15 minuti prima di andare a letto ogni notte, oppure sedersi tranquillamente con una tazza di tisana alle erbe.



NON PORTARE IL TELEFONO O ALTRI DISPOSITIVI A LETTO

Disconnettiti la sera. Le luci blu ritardano il rilascio della melatonina, l'ormone che induce il sonno, aumentano la vigilanza e ritardano l'orologio interno del sonno.

USA IL TUO LETTO SOLO PER DORMIRE....)

Per rafforzare l'associazione tra il letto e il sonno, evita di usare il letto per lavorare, guardare la TV, mangiare o svolgere altre attività stimolanti.