

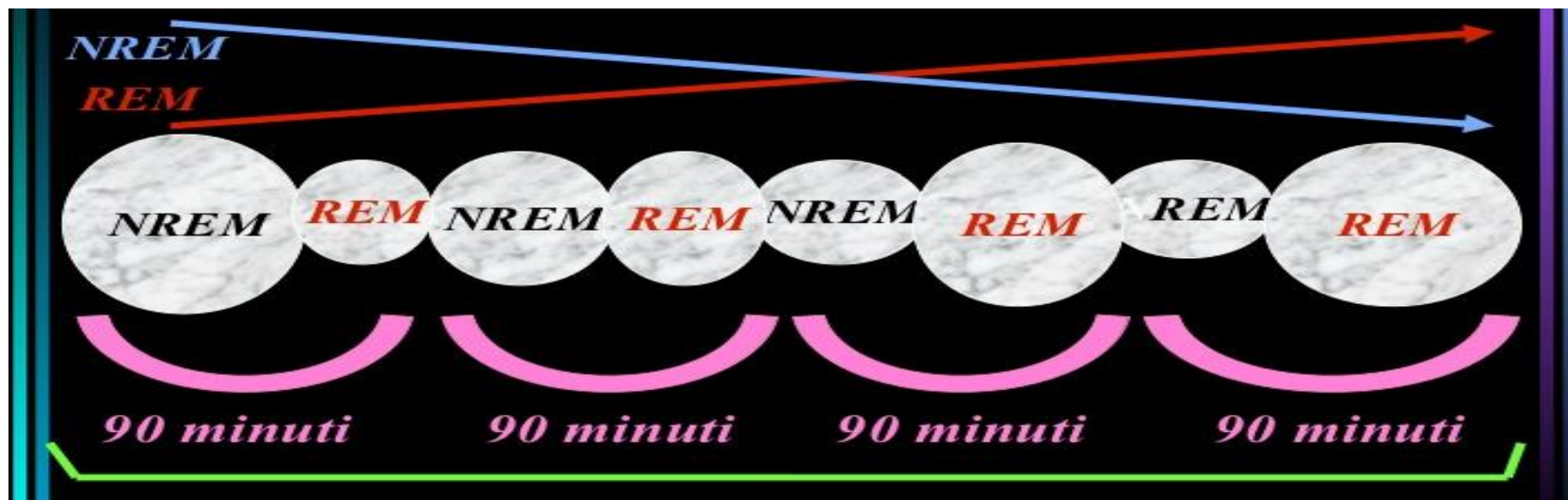


Sonno, Salute e Benessere

I Modulo Didattico - 2

Igiene del Sonno

I buoni dormitori, probabilmente, sono persone che hanno sviluppato delle abitudini di vita che facilitano un sonno sano. Queste abitudini o comportamenti, conosciuti come **Igiene del Sonno**, possono avere un effetto positivo sul sonno sia prima che durante e dopo il tempo passato a letto. Per la maggior parte, l'**Igiene del Sonno** è solo una questione di buon senso.



Igiene del Sonno

Stimolanti

La **caffeina** è un eccitante ed interferisce con il Sonno. Caffè, tè, Coca Cola, cacao, cioccolato e farmaci che contengono caffeina dovrebbero essere evitati almeno nelle 3-4 ore precedenti il Sonno.

Sebbene un uso moderato di caffeina durante il giorno non interferisca con il Sonno, una assunzione costante o esagerata durante il giorno può portare ad un disturbo del sonno notturno legato ai sintomi di astinenza.



Igiene del Sonno

Stimolanti

La **nicotina** è un'altra sostanza stimolante che interferisce con il Sonno; anche l'astinenza da nicotina può causare disturbi del Sonno notturno.

Non solo le sigarette ma anche alcune medicine contengono quantità importanti di nicotina.



Igiene del Sonno

Stimolanti

L'**alcool** rallenta l'attività del cervello; se viene assunto in dose significativa poco prima di andare a letto, in un primo momento l'alcol può facilitare il Sonno, tuttavia, esso risulterà disturbato durante la notte.

Per una buona igiene del Sonno, le bevande alcoliche dovrebbero essere evitate durante le 4-6 ore che precedono il Sonno.



Igiene del Sonno

Attività Fisica

L'attività fisica



e l'**esercizio regolare** aiutano le persone a dormire meglio; tuttavia, questi effetti benefici dipendono dall'ora in cui l'attività fisica viene svolta e dallo stato generale di salute dell'individuo. Le persone sane con un normale livello di allenamento dovrebbero evitare attività fisiche intense nelle 6 ore che precedono il Sonno.

Non bisogna dimenticare che anche **sedentarietà ed inattività eccessive** possono indurre insonnia.



Igiene del Sonno

Ambiente

Per una buona notte di Sonno niente è meglio di un **letto comodo** in una **stanza buia** e **silenziosa**.



Alcune persone si adattano facilmente a cambiamenti dell'ambiente notturno ma altre (insonni, anziani, ecc.) possono essere disturbate facilmente da piccoli cambiamenti ambientali.



Igiene del Sonno

Ambiente

Un **livello di luce** eccessivo viene facilmente corretto con tende adeguate mentre l'**eccessivo rumore** può essere efficacemente combattuto con l'uso di tappi.



Igiene del Sonno

Ambiente

Non bisogna sottovalutare l'importanza del **materasso**, che non deve essere eccessivamente morbido o duro, e dei **cuscini**, da adeguare alle preferenze individuali.



Igiene del Sonno

Alimentazione

Consumare un pasto completo ed abbondante subito prima di andare a letto può interferire con l'addormentamento e con il mantenimento del Sonno.

Allo stesso modo sono nocivi i pasti molto pesanti consumati durante il giorno e i cibi che causano indigestione.



Igiene del Sonno

Alimentazione

Al contrario, uno **spuntino leggero** subito prima di andare a letto può facilitare il Sonno.



Il **latte ed i latticini**, particolarmente ricchi di Triptofano, un elemento naturale che facilita il Sonno, sono particolarmente indicati per questo tipo di spuntino.



Igiene del Sonno

Alimentazione

Alcune persone devono anche fare attenzione all'assunzione eccessiva di liquidi (tisane) prima di andare a letto.



Cosa **non bisogna** mangiare la sera

- Caffè
- Tè
- Cioccolato
- Coca cola
- Carne
- Patatine fritte e
- Salumi
- Alimenti in scatola



I cibi che ci aiutano a dormire meglio

- Latte e yogurt
- Pasta
- Pane
- Verdura
- Miele
- Riso
- Uova
- Frutta



Igiene del Sonno

Temperatura ed Umidità

La **temperatura** che meglio facilita il Sonno è quella che ci fa sentire la stanza da letto leggermente fresca. Probabilmente perché durante il Sonno la temperatura corporea scende ai suoi valori minimi.

Una stanza troppo calda può essere la causa di un cattivo Sonno con un maggior numero di risvegli ed un Sonno più leggero. In questi casi è necessario regolare il riscaldamento oppure, d'estate, usare il ventilatore o il condizionatore.



Igiene del Sonno

Temperatura ed Umidità

L'**umidità** è pure importante e possiamo regolarla con un deumidificatore o un umidificatore.



Igiene del Sonno

Gestione dello Stress

Lo **stress e l'ansia** accompagnano molti problemi del Sonno.

Le persone con disturbo del Sonno talvolta iniziano ad affidarsi a certe strategie, come fare sonnellini diurni, uso eccessivo di caffeina, uso di alcool la sera, lavorare la notte e dormire ad ore inusuali, per adattarsi al ritmo di Sonno disturbato.



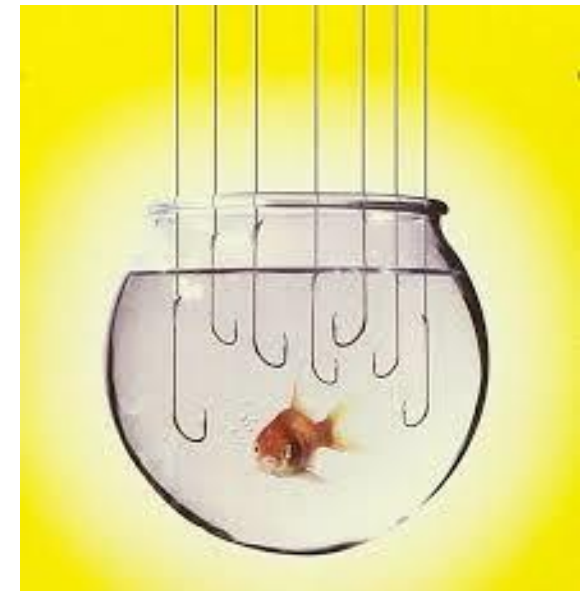
Dopo la rimozione delle cause dello stress che aveva causato i problemi del Sonno, questi comportamenti talvolta permangono e mantengono il disturbo del Sonno.



Igiene del Sonno

Gestione dello **Stress**

La stessa stanza da letto, associata a numerosi tentativi falliti di prendere Sonno, può diventare lo stimolo di nuova ansia, **condizionamento**.



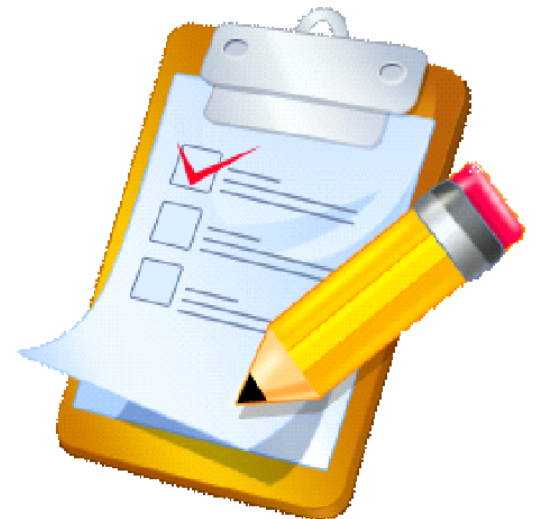
Igiene del Sonno

Diario del Sonno

Se, nonostante il fatto che adottiamo tutte le misure possibili, dormiamo in maniera non soddisfacente, avremo bisogno di rivolgerci ad un Esperto che ci aiuti a trovare una soluzione.



Prendiamo un appuntamento e, nel frattempo, compiliamo un [diario del Sonno](#), per alcuni giorni, fino alla visita.



Igiene del Sonno

Diario del Sonno

Segneremo:

- ora di andata a letto,
- ora di risveglio,
- ora d'addormentamento (approssimativamente).

Inoltre, bisogna riportare gli eventuali risvegli notturni con l'ora in cui si verificano e la durata approssimativa.

Verranno riportati, inoltre, tutti gli altri eventi notturni e diurni che riterremo importanti e pertinenti.



Questo diario sarà estremamente utile per capire il tipo di disturbo

Igiene del Sonno

Sommario

Evitare la **caffeina** durante le 4-6 ore che precedono il Sonno



Evitare il **fumo** poco prima di andare a letto o durante la notte

Evitare le **bevande alcoliche** da 4 a 6 ore prima di dormire



Igiene del Sonno

Sommario

Uno **spuntino leggero** la sera tardi può aiutare il Sonno mentre un **pasto pesante** può disturbarlo fortemente

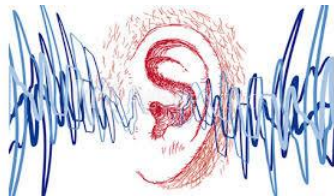


Evitare **l'attività fisica intensa** nelle 6 ore che precedono il Sonno

Ridurre al minimo i livelli di **luminosità**



e di **rumore**



Igiene del Sonno

Sommario

Evitare temperature **troppo fredde**

o **troppo calde**



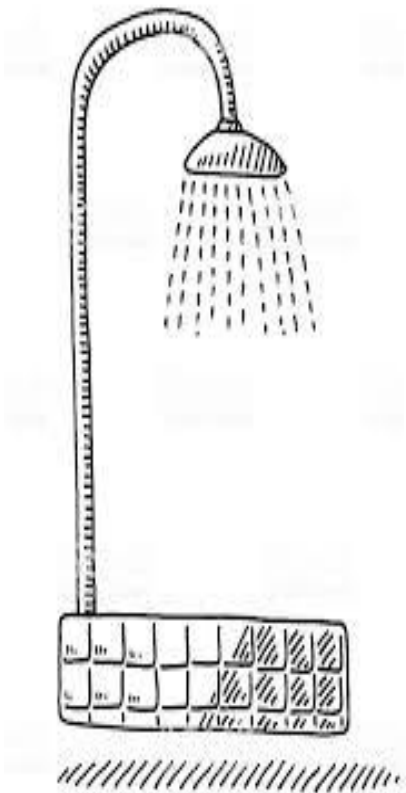
Scegliere un **letto comodo** ed ampio con **cuscini morbidi** ed adeguati.



Igiene del Sonno

Sommario

Adottare **abitudini regolari** per l'ora di addormentamento e quella di risveglio.







PER L'ATTENZIONE!