

# CHE COSA FARE IN CASO DI INSONNIA

Probabilmente ti sarai chiesto tante volte cosa fare per riuscire a dormire e a riposare bene. **Forse però non sai che alcune abitudini scorrette possono essere causa di problemi di insonnia.**<sup>1</sup> Ecco alcuni consigli utili di igiene del sonno da mettere in pratica per dormire bene:<sup>2,1,3</sup>

- **Assicurati di avere una camera da letto comoda, buia e silenziosa con una temperatura confortevole e la sveglia non a portata di mano.**
- **Cena leggero ma non andare a letto se sei affamato; evita il fumo e l'alcol; non bere troppo alla sera per ridurre il ricorso al bagno durante la notte.**
- **Fai regolare attività fisica tranne che nelle ore precedenti all'andata a letto.**
- **Prima di andare a dormire, evita attività coinvolgenti e il lavoro, e non "portarti i problemi a letto".**
- **Non cedere ai pisolini durante la giornata.**
- **Evita di addormentarti sul divano guardando la TV e spegni i dispositivi elettronici almeno 30 minuti prima di dormire.**
- **Vai in camera da letto solo quando avverti il bisogno di dormire: spegni subito la luce, non accendere la TV né fare altre attività.**
- **Non sforzarti di dormire. Se a letto non prendi sonno in 20 minuti, fai esercizi di rilassamento oppure vai in un'altra stanza fino a quando avrai bisogno di dormire.**
- **Non indugiare a letto più del necessario.**
- **Va a dormire e svegliati tutti i giorni alla stessa ora, fine settimana e festivi compresi.**

Ricorda che i tuoi comportamenti durante il giorno, e in particolare nelle ore serali prima di andare a letto, possono influenzare la qualità del tuo sonno e ostacolare un riposo di qualità. Adottare queste semplici abitudini può aiutarti a migliorare la qualità del sonno.<sup>1</sup>

1. Perlis, M. L. (2012). Il trattamento cognitivo-comportamentale dell'insonnia. Linee guida per la pratica clinica, p. 18. FrancoAngeli. 2. Fabio Samani, "Dottore, non ho chiuso occhio..." Il medico di medicina generale e il paziente con insonnia, Rivista SIMG - Numero 5 (Ottobre 2009). Disponibile al link: [https://www.simg.it/Riviste/rivista\\_simg/2009/05\\_2009/2.pdf](https://www.simg.it/Riviste/rivista_simg/2009/05_2009/2.pdf) Ultimo accesso: Novembre 2021. 3. AASM. Healthy Sleep Habits. Disponibile al link: <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/> Ultimo accesso: Novembre 2021.