

CONSIGLI CONTRO L'INSONNIA DA STRESS E ANSIA



Sappiamo quanto sia difficile mantenere una corretta qualità del sonno, quando si vivono situazioni di stress e ansia.¹

Qui puoi trovare alcuni consigli utili per facilitare il sonno, anche quando sei particolarmente agitato o sotto stress:

- **Rendi confortevole, silenziosa e buia la camera da letto;**²
- **Prova ad andare a dormire sempre alla stessa ora;**²
- **Non studiare o lavorare un'ora prima di andare a letto;**³
- **Non usare tablet, smartphone, videogiochi, non guardare la tv prima di coricarti;**²
- **La sera evita alcol, caffè, pasti abbondanti e il fumo;**³
- **Rilassati prima di andare a letto;**³
- **Se possibile, evita di praticare attività fisica intensa la sera.**³

Stampa queste semplici regole e prova ad applicarle con costanza nel tempo per riuscire a migliorare la tua qualità del sonno, anche in presenza di stress o ansia.

1. Mencacci C et al. Stress e Insonnia. Rivista Società Italiana di Medicina Generale N.2 VOL.25 2018. **2.** Center for Disease Control and Prevention. Tips for Better Sleep. Disponibile al link https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html Ultimo accesso: Novembre 2021.

3. 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 Ultimo accesso: Novembre 2021.

CDC - Sleep Hygiene Tips - Sleep and Sleep Disorders



Sedatol®