

IGIENE DEL SONNO

Il sonno può essere migliorato, soprattutto il tempo che si impiega ad addormentarsi, seguendo semplici consigli:

1. prima di andare a letto, risolvere ogni problema:
 - a-evitare situazioni stressanti o conversazioni quando si va a dormire. Farlo prima durante la sera.
 - b-compilare una lista delle cose da fare o delle preoccupazioni prima di andare a letto così da ripulire la mente
2. Imparare tecniche di rilassamento che aiutano a rilassarsi prima di andare a letto
3. Creare un'abitudine rilassante quando si va a letto
 - a-una lettura pacifica (non a letto)
 - b-fare un bagno od una doccia calda
4. Una volta a letto, pensare a qualcosa di positiva successa o a immagini piacevoli
5. Conoscere le proprie medicine. Chiedersi quale può tenere svegli
6. Non assumere caffeina (Coca Cola o Pepsi, caffè, tea, cioccolata), nicotina o grandi quantità di cibo prima di coricarsi
7. Non prendere bibite alcoliche prima di andare a dormire
8. Non guardare la tv e non leggere a letto ma su una sedia o in un'altra stanza fino a che si è assonnati, quindi andare a dormire
9. Non stare a letto se non si riesce a dormire. Invece, alzarsi e fare altro fino a che non viene sonno
10. Non fare pisolini durante il giorno
11. Tenere abitudini regolari del sonno