

SOS Psicologico – Covid19

10 consigli per migliorare il sonno ai tempi del Coronavirus

In questo momento di emergenza COVID19 la paura e l'ansia potrebbero causarci qualche difficoltà nel sonno. Ecco qualche consiglio utile per riposare meglio: **dormire bene migliora il tono dell'umore e rende più resistenti allo stress.**

1. **Prima regola in questo periodo: PRENDI LE DISTANZE DA NOTIZIE CHE PARLANO DI CORONAVIRUS NELLE DUE ORE CHE PRECEDONO IL SONNO**, aumentando l'allerta possono complicare l'addormentamento o produrre risvegli frequenti
2. **ALZATI E VAI A DORMIRE ALLA STESSA ORA:** nonostante l'isolamento e il tempo da passare esclusivamente in casa, cerca di mantenere una routine più o meno regolare
3. **SCEGLI UN ORARIO PER ANDARE A DORMIRE IN CUI HAI EFFETTIVAMENTE SONNO:** più cerchi di prendere sonno più rischi di attivarti. Se non riesci ad addormentarti entro 15 minuti o se ti svegli durante la notte alzati, cambia stanza e pratica un'attività rilassante (lettura, meditazione, respirazione)
4. **USA LA CAMERA DA LETTO PER ATTIVITA' RILASSANTI CHE PRECEDONO L'ADDORMENTAMENTO:** evita l'uso di cellulari, computer o il consumo di cibi e bevande
5. **SCEGLI DEI RITUALI RASSERENANTI:** fare un cruciverba, bere una piccola tazza di tisana (non troppo per non stimolare la minzione notturna), leggere qualche pagina di un libro piacevole
6. **ELIMINA, se puoi, SONNELLINI DURANTE IL GIORNO:** è utile un piccolo riposo, di breve durata, nelle primissime ore del pomeriggio
7. **EVITA LE SOSTANZE CHE ALTERANO IL SONNO:**
 - **L'USO DI ALCOLICI NELLE 2/3 ORE CHE PRECEDONO IL SONNO**, l'alcol all'inizio favorisce l'addormentamento ma nelle ore successive rende il sonno disturbato
 - **LE SOSTANZE CONTENENTI CAFFEINA NELLE 6/7 ORE CHE PRECEDONO IL SONNO:** la caffeina è una sostanza stimolante che non favorisce l'addormentamento
 - **IL FUMO NELLA MEZZ'ORA CHE PRECEDE IL SONNO**, anche la nicotina come la caffeina è una sostanza stimolante che non favorisce l'addormentamento
 - **GROSSE QUANTITA' DI ZUCCHERI, come la cioccolata, o di LIQUIDI PRIMA DI ANDARE A LETTO:** gli zuccheri hanno effetti simili alla caffeina, bere liquidi prima di dormire potrebbero favorire il risveglio per la necessità di urinare
8. **PRATICA ATTIVITÀ FISICA NEL TARDO POMERIGGIO:** anche in questo momento ritagliati del tempo per praticare attività in casa, praticarla nel tardo pomeriggio favorisce il sonno; praticarla invece 2 ore prima di andare a dormire può avere effetti attivanti e ritardare l'addormentamento
9. **RENDI PIU' CONFORTEVOLE LA TUA STANZA:** approfitta del tempo a disposizione per renderla accogliente e priva di strumenti attivanti (orologi luminosi, TV, ecc.)
10. **NON ALLARMARTI SE NON RIESCI A DORMIRE:** se non prendi sonno o se ti risvegli e fatichi a riaddormentarti non agitarti o arrabbiarti, serve solo ad allontanare la fase di addormentato. Prova a dirti invece che il tuo corpo nel frattempo si riposa e che la tua mente troverà un altro momento per recuperare il giorno dopo.