



10 PRINCIPI PER IL **BUON SONNO**

1 *Valorizza il sonno:*

Il sonno è fondamentale per la salute, non dovrebbe essere sacrificato per lavoro, tecnologia o altre attività.

2 *Sii regolare:*

Il nostro corpo segue dei ritmi biologici che hanno bisogno di costanza. Andare a letto e svegliarsi ad orari regolari e costanti aiuta a sentirsi più riposati.

3 *Ascolta il corpo:*

Andare a letto quando si ha sonno aiuta a dormire meglio, mentre coricarsi troppo presto o troppo tardi peggiora la qualità del sonno.

4 *Usa il letto solo per dormire:*

Il letto deve essere usato solo per dormire. Stare a letto svegli è controproducente. Se non riesci a dormire, alzati e fai qualcosa di rilassante.

5 *Dormi il necessario:*

E' importante dormire un numero di ore adeguato alle proprie esigenze.

6 Spegni la mente:

Quando vai a letto concentrati sul presente, non sforzarti di dormire, il sonno viene da sé.

7 Mangia correttamente:

Quando vai a letto concentrati sul presente, non sforzarti di dormire, il sonno viene da sé.

8 Non fumare:

La nicotina è uno stimolante e può interferire con il sonno.

9 Crea un ambiente adatto:

Crea una stanza confortevole, tranquilla e rilassante aiuta a favorire il sonno.

10 Proteggiti dagli schermi:

Non solo televisori e smartphone in camera alterano la luce nella stanza, ma mantengono il cervello attivo, ostacolando il sonno.

Questi sono dei consigli generici. Se ha problematiche legate al sonno, si rivolga al suo medico di medicina generale o al suo neurologo.

Secondo: Espie CA. The '5 principles' of good sleep health. J Sleep Res. 2022 Jun;31(3):e13502. doi: 10.1111/jsr.13502. Epub 2021 Oct 21. PMID: 34676592; PMCID: PMC9285041.

