

I COMPORTAMENTI NON BUONI DEL SONNO

| CATEGORIE | CONSIGLI | NOTE |
|----------------------|---|------|
| CONSIGLI SUL TEMPO | <ul style="list-style-type: none"> Vai a dormire sempre alla stessa ora Alzati sempre alla stessa ora del mattino Evita sonnellini durante il giorno, Se ne senti la stretta necessità limitali al massimo a 30 min. | |
| ABITUDINI SUL SONNO | <ul style="list-style-type: none"> Vai a letto solo quando senti sonno Alzati se non riesci ad addormentarti Evita di guardare in continuazione l'orologio Non leggere, non mangiare, non guardare la TV quando sei a letto | |
| PROBLEMI COL LETTO | <ul style="list-style-type: none"> Mantieni una temperatura della stanza confortevole (non troppo calda, non troppo fredda) Oscura bene la stanza Assicurati di avere un letto comodo. Se necessario modifica l'imbottitura o il tipo di materasso Valuta il tuo cuscino e trovanne uno che senti confortevole e non ti dia fastidio Non tenere nel letto o in camera animali | |
| ALIMENTAZIONE | <ul style="list-style-type: none"> Riduci o elimina la caffeina e la nicotina Mangia uno snack leggero prima di andare a letto Evita pasti pesanti la sera e in prossimità del tuo riposo | |
| RILASSAMENTO | <ul style="list-style-type: none"> Fai qualcosa di rilassante prima di andare a letto. Ascolta musica, leggi una rivista, fai training autogeno o meditazione Evita film d'azione o programmi che ti creano uno stato di eccitazione o ti mettono ansia Se c'è qualcosa che ti preoccupa prima di andare a letto, mettilo per iscritto sul tuo diario. Il giorno seguente avrai modo di pensarci e di risolvere il problema che ti assilla | |
| TEMPERATURA CORPOREA | <ul style="list-style-type: none"> Fai un bel bagno caldo o una doccia prima di andare a dormire Evita l'attività fisica almeno 2 o 3 ore prima di andare a letto | |