

Mettiti alla prova con i 5 passi per dormire meglio



Dormi abbastanza? Gli esperti raccomandano agli adulti di fare almeno 7 ore di sonno di qualità ogni notte. Circa 1 adulto su 3 non dorme abbastanza a livello globale.*

Fare regolarmente un buon sonno aiuta a sentirsi bene e a funzionare meglio durante il giorno; supporta salute e benessere a lungo termine. In effetti, il sonno è essenziale per la salute fisica e la funzione immunitaria. Contribuisce anche in modo importante al benessere emotivo e mentale, aiutando ad alleviare stress, depressione e ansia.

Ecco un foglio di lavoro per aiutarti a prendere l'abitudine del sonno profondo. Compilalo e poi mettiti alla prova per riuscire a dormire meglio.

Passo 1: Fai un rapido inventario delle tue attuali abitudini del sonno.

Rispondi a ciascuna delle seguenti domande in base a ciò che di solito è vero per te nella maggior parte dei giorni.

Domanda	Risposta
1. In media quanto dormi ogni notte?	
2. A che ora vai a dormire?	
3. A che ora ti svegli?	
4. Ti alzi subito o aspetti?	
5. La tua stanza è fresca quando dormi?	
6. Trovi il letto e le lenzuola comodi?	
7. Usi il letto per altro oltre a dormire e fare sesso?	

Passo 2: Fai un rapido inventario del tuo tempo e dei tuoi impegni.

Rispondi a ciascuna delle seguenti domande in base a ciò che di solito è vero per te nella maggior parte dei giorni.

Domanda	Risposta
1. Quanto tempo ti serve per prepararti al mattino?	
2. Quanto tempo ti serve per prepararti per andare a dormire?	
3. Quanto tempo dedichi ad assolvere le tue responsabilità (es. lavoro, famiglia, faccende domestiche)?	
4. Quanto spesso fai esercizio e in quale momento della giornata?	
5. Quanta caffeina o alcol consumi durante il giorno? Quando?	
6. A che ora mangi durante il giorno?	
7. Cosa fai 30 minuti prima di andare a dormire?	

Passo 3: Valuta questi consigli per un buon sonno.

La mente e il corpo si adattano meglio a un programma di sonno regolare. Seguire le routine quotidiane può anche aiutare nel trasmettere al corpo segnali di tempo durante il giorno.

Quanti dei seguenti suggerimenti per dormire bene di notte hai già adottato?

Consiglio	Sì/No
1. Crea un ambiente comodo per dormire, tra cui la biancheria da letto, mantenendo l'ambiente fresco e riducendo/escludendo luce e rumore	
2. Vai a dormire alla stessa ora ogni sera e svegliati alla stessa ora ogni mattina	
3. Concediti 30 minuti di luce naturale al giorno, ad esempio aprendo le tende, sedendoti all'aperto o usando una scatola per la terapia della luce	
4. Mangia alla stessa ora ogni giorno.	
5. Svolgi regolarmente attività quotidiane	
6. Rilassati per almeno 30 minuti prima di andare a dormire, ad esempio leggendo un libro o svolgendo un'altra attività rilassante	
7. Limita la caffeina e l'alcol, in particolare la sera, dato che entrambi possono disturbare il sonno	

Passo 4: Fai un piano.

Considera tutto quello che precede per creare un tuo piano per “dormire meglio”.

Il mio piano	Il mio obiettivo
1. Ogni giorno dovrei svegliarmi alle	
2. La mia routine prima di andare a dormire include	
3. Ogni sera dovrei andare a dormire alle	
4. Ogni sera dovrei iniziare a rilassarmi alle	
5. Ogni giorno posso concedermi della luce naturale (aprire le tapparelle, andare a fare una passeggiata)	
6. Ogni giorno mi serve questa quantità di tempo per assolvere alle mie responsabilità e impegni, come lavoro, famiglia e faccende domestiche	
7. Altri modi in cui posso aiutarmi per dormire meglio includono	

Passo 5: Mettiti alla prova per dormire meglio: stabilisci degli obiettivi e monitora i tuoi progressi settimanali.

Attieniti il piano e monitora i progressi. Troverai uno spazio extra da aggiungere a questi obiettivi.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
SETTIMANA 1	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SETTIMANA 2	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SETTIMANA 3	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
SETTIMANA 4	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Svegliato come da programma <input type="checkbox"/> Rilassato prima di andare a dormire <input type="checkbox"/> Andato a dormire come da programma <input type="checkbox"/> Approfittato della luce naturale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Nota bene: Se di giorno ti senti sempre stanco anche se di notte dormi il giusto, rivolgiti a un medico o chiedi aiuto a uno specialista del sonno.

Fonti

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 8 dic 2023.

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

