

# L'importanza del sonno



Il sonno è un processo biologico necessario e sempre importante. Tuttavia, se osservato nel complesso della nuova pandemia di coronavirus (COVID-19), il sonno diventa ancora più essenziale grazie all'ampia gamma dei suoi effetti benefici. Il sonno è di vitale importanza per la salute fisica e per il buon funzionamento del sistema immunitario. Inoltre, è fondamentale per il benessere emotivo e la salute mentale, e aiuta a ridurre stress, depressione e ansia.

Ecco cosa fare per migliorare il proprio sonno:

## **Stabilire un programma e una routine**

Con una routine è più semplice provare una sensazione di normalità, anche in periodi anomali. Per la mente e per il corpo è più facile abituarsi a un orario fisso per dormire, motivo per cui gli esperti della salute consigliano da tempo di evitare grandi variazioni negli orari di sonno quotidiani. Gli aspetti specifici del programma quotidiano dovrebbe includere:

- Ora a cui svegliarsi: Impostate la sveglia, ignorate il pulsante Snooze e iniziate a essere attivi tutti i giorni sempre alla stessa ora.
- Momento di relax: È un momento importante per rilassarsi e prepararsi per andare a letto. Potete sfruttarlo per leggere qualcosa di leggero, fare stretching e meditare, accompagnando il tutto con attività in preparazione del sonno, come mettersi il pigiama e lavarsi i denti.
- Ora di andare a letto: Scegliete sempre la stessa ora per spegnere la luce e provare ad addormentarvi.

Inoltre, può essere utile inserire delle routine fisse come indicazione di tempo durante il giorno, incluse attività quali:

- Lavarsi e vestirsi normalmente anche quando non si esce di casa.
- Mangiare sempre alle stesse ore.
- Destinare specifici orari a lavoro ed esercizio fisico.

## **Riservate il vostro letto al sonno**

Gli esperti del sonno sottolineano l'importanza di creare un collegamento nella propria mente tra letto e sonno. Per questo motivo, consigliano di andare a letto solamente per dormire e fare sesso. Quindi, ad esempio, meglio evitare di mettersi a letto con il portatile a lavorare, guardare un film o una serie TV.

Se la notte avete difficoltà a dormire, non rigiratevi nel letto per più di 20 minuti. Uscite dal letto e fate qualcosa di rilassante con poca luce, poi andate nuovamente a letto e provate ad addormentarvi.

Inoltre, cambiare spesso lenzuola, sprimacciare i cuscini e rifare il letto aiuta a mantenere il letto fresco, creando un ambiente comodo e che invita ad appisolarsi.

### **Cercate di vedere la luce**

L'esposizione alla luce riveste un ruolo fondamentale perché aiuta i nostri corpi a regolare il sonno in modo sano. Come per quando ci sono problemi nella vita quotidiana, potrebbe essere necessario fare qualcosa, i segnali dati dalla luce del sole hanno un effetto positivo sul ciclo sonno-veglia interno, detto anche ritmo circadiano.

- Se possibile, passate del tempo all'aria aperta, esposti alla luce del sole. Anche se il sole non è particolarmente luminoso, ha comunque degli effetti positivi sul ritmo circadiano.
- Aprite le finestre e le tende il più possibile per far entrare la luce in casa durante il giorno.
- Prestate attenzione al tempo passato davanti allo schermo. I dispositivi elettronici come smartphone, tablet e computer emettono una luce blu che può ostacolare i processi naturali del corpo volti a indurre il sonno. Per ridurre o filtrare la luce blu si possono utilizzare le impostazioni del dispositivo o delle app adatte allo scopo.

### **State attenti ai pisolini**

Anche se un breve riposino ricaricante nel primo pomeriggio può risultare utile per alcune persone, è meglio evitare di fare pisolini lunghi o più tardi durante il corso della giornata, in quanto possono disturbare il sonno notturno.

### **Restate attivi**

Fare esercizio fisico quotidianamente in modo regolare porta numerosi e importanti vantaggi, anche per il sonno. Ad esempio, fate una passeggiata, oppure date un'occhiata alle risorse online per tutti i tipi e livelli di esercizio fisico, ci sono corsi di palestra, yoga e studi di danza in streaming dal vivo.

### **Siate gentili e parlate con i vostri cari**

Può non sembrare fondamentale per dormire bene, ma essere gentili e rimanere in contatto con i propri cari può ridurre lo stress e i suoi effetti negativi su sonno e umore. Cercate di trovare storie positive da raccontare e usate la tecnologia per rimanere in contatto con i vostri cari e mantenere i contatti sociali.

### **Utilizzate delle tecniche per rilassarvi**

Trovare dei modi per rilassarsi può essere particolarmente importante per migliorare il proprio sonno. Respiri profondi, stretching, yoga, meditazione consapevole, musica calmante e lettura sono solo alcune delle tecniche per rilassarsi.

Un'altra strategia per rilassarsi è quella di evitare di essere travolti dalle informazioni. Ad esempio:

- Aggiungete tra i preferiti uno o due siti di notizie affidabili e visitateli ogni giorno solamente per un periodo di tempo limitato e già deciso.
- Riducete il tempo speso sui social network.
- Programmate degli incontri virtuali con amici e famiglia, e mettetevi d'accordo sugli argomenti di cui parlare che non siano il COVID-19.

### **State attenti a cosa mangiate e bevete**

Una dieta salutare può aiutare a facilitare un buon sonno. Nello specifico, fate attenzione all'assunzione di alcolici e caffeina, soprattutto la sera, in quanto possono entrambi rovinare qualità e quantità del sonno.

### **Informatevi tramite fonti attendibili**

È importante disporre di fonti di informazione attendibili e che mostrino prove. Due fonti del genere sono il Center for Disease Control and Prevention (CDC) degli Stati Uniti e l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). I loro siti riportano informazioni chiave e aggiornate sul COVID-19.

### **Se necessario, contattate un medico**

In caso di qualsiasi tipo di problema - di sonno o meno - serio o che peggiora, rivolgetevi a un medico.

Fonte:  
SleepFoundation.org

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 204128-072020 OHC OHC