

DIARIO DEL SONNO

MONITORA COME DORMI IN 7 GIORNI

GIORNO	1	2	3	4	5	6	7
a che ora mi sono messo a letto? a che ora ho spento la luce?							
quanto ci ho messo ad addormentarmi?							
quante volte mi sono svegliato nella notte? se si, per quanto tempo sono rimasto sveglio?							
a che ora mi sono alzato al mattino?							
prima di addormentarmi ho usato dispositivi elettronici? (tv, cell,tablet,pc)							
sono soddisfatto di come ho dormito?							
ho fatto dei pisolini durante il giorno?							

Linee guida per dormire meglio:

1. la stanza in cui dormi deve essere sufficientemente buia, silenziosa e di temperatura adeguata;
2. la stanza in cui si dorme dovrebbe essere usata solo per questa attività, se soffri di insonnia è bene evitare di avere nella camera da letto il televisore, il computer... oggetti che rimandano ad attività diurne che nulla hanno a che fare con il sonno;
3. usare il letto solo per dormire e non per guardare la TV, leggere, studiare, mandare messaggi al cellulare;
4. evitare di assumere, in particolare nelle ore serali, bevande a base di caffeina, bevande alcoliche, fumo, zuccheri
4. evitare sonnellini diurni riducendo così la necessità del nostro corpo di sentire il bisogno di dormire;
5. evitare, nelle ore prima di coricarsi, l'esercizio fisico di medio-alta intensità;
6. evitare, nelle ore prima di coricarsi, di impegnarsi in attività che risultano particolarmente attivanti sul piano cognitivo e/o emotivo (studio, lavoro al PC, video-giochi...);
7. andare a letto sempre alla stessa ora e alzarsi al mattino alla stessa ora anche nel weekend
8. andare a letto solo quando ci si sente assonnati: evitare di sdraiarti troppo presto trascorrendo tempo nel letto aspettando che arrivi il sonno o svolgendo attività attivanti;
9. non usare il momento di andare a letto come momento per pensare ad accadimenti di vita, come momento per prendere decisioni importanti ma dedicare alla pianificazione o al pensiero altri momenti della giornata al di fuori del letto.

SE QUESTO NON dovesse BASTARE esistono protocolli cognitivo comportamentali evidence based che ti aiutano con strumenti pratici ad affrontare questo problema anche attraverso la consulenza ONLINE.



ilariastocco.psicoterapeuta