



Dormite a Sufficienza?

life  beats

lyondellbasell

Tutti conoscono gli effetti positivi di una buona dormita.



- Dormire è una delle più importanti attività fisiologiche che permette di mantenere un buono stato di salute. Un buon sonno consente di riparare i danni che la mente e il corpo subiscono quotidianamente.
- I problemi comuni del sonno, a cui sono affetti molti di noi, possono indebolirci, non permettendoci di svolgere bene le attività sia al lavoro che a casa.
- La mancanza di sonno influisce negativamente non solo sul nostro umore e la nostra attenzione, ma anche sulla nostra salute fisica e sulla nostra energia psico-fisica.

Senza un adeguato periodo di sonno, possiamo accusare:

- **Problemi psicologici**
- **Aumentato rischio di diabete**
- **Aumentato rischio di obesità**
- **Guarigioni più lente**
- **Diminuzione dei livelli di Allerta che possono indurre a incidenti**
- **Sintomi da stanchezza cronica (ad esempio **colpi di sonno**)**



Può essere più difficile ottenere una adeguata qualità – quantità di sonno quando si lavora di notte.

Sonno, Salute e Allerta

Una forte stanchezza è particolarmente pericolosa

Quando siamo fortemente stanchi e *ci troviamo a lottare contro il sonno*, possiamo vivere e provare direttamente quelli che vengono denominati i micro-sonni o ridotti intervalli di vigilanza: una condizione nota come "**Autopilot**." . Il micro-sonno o Autopilot è un breve intervallo involontario di sonno che può durare da 2 a 20 secondi.

- **L' Autopilot** è uno stato di allerta ridotta che può portare a situazioni pericolose sia al lavoro che fuori. L' Autopilot è uno stato che hanno vissuto molti di noi durante la guida – (es. raggiungere una destinazione, senza ricordare come ci si è arrivati).
- La guida in stato di sonnolenza è pericolosa tanto quanto guidare quando si è influenzati. Alcune precauzioni da prendere prima di mettersi al volante:
 - Se vi sentite stanchi, fate un pisolino prima di mettervi alla guida.
 - Il Car-Pool (condivisione della propria autovettura tra un gruppo di persone, con il fine principale di ridurre i costi del trasporto) è un'opzione; la conversazione può aiutare e permette di darsi il cambio alla guida.
 - Se necessario fatevi accompagnare a casa da qualcuno.
 - Variate il percorso per mantenere alta l'attenzione.



Sonno, Salute e Allerta

Che cosa è la qualità del sonno?

- Il corpo attraversa varie fasi del sonno in cicli di 90 minuti e nell'ordine sonno leggero, sonno profondo e sonno REM.
- La qualità del sonno è avere almeno 4-5 di questi cicli ogni notte.

Quanto deve durare?

- Una persona *mediamente* ha bisogno di 7-8,5 ore per 24 ore.

Riposare è una Buona Cosa?

- Sì! Riposare periodicamente può essere utile.
- Quando si lavora in turno di notte, fare un pisolino prima di andare a lavoro. Farlo alle 2 o 3 del pomeriggio.
- Fare un pisolino di 15 - 20 minuti in modo da non entrare in uno stadio di sonno profondo.
- Se avete sonno arretrato fate un pisolino di 90-minuti.
- Fate attenzione a non eccedere nei tempi del pisolino: se ci si sveglia da un sonno profondo, si può sperimentare una "inerzia del sonno" (vi sentirete storditi e disorientati).



Quali sostanze influenzano il sonno?

- **Caffeina** – Può aiutare a mantenersi svegli, ma è necessario usarla con parsimonia.
 - Usatela con moderazione e conservatela per il periodo peggiore del vostro turno.
 - Evitate di usarla 3-4 ore prima di andare a dormire.
 - Se ne fate un grande uso è consigliabile una riduzione graduale.
- **Alcool** – L'Alcol aiuta ad addormentarsi ma la qualità del sonno non è buona. Evitarne l'uso. Mischiare alcol e sonniferi è pericoloso.
- **Nicotina** – Come la caffeina è uno stimolatore temporaneo e può disturbare il sonno.
- **Sonniferi, farmaci e Insonnia** – Alcuni di questi possono aiutare per chi ha problemi di sonno, ma non dovrebbero essere usati regolarmente.
- **Melatonina** – La melatonina è un ormone naturale che produciamo e può esser acquistato come prodotto da banco. Si tratta di un sedativo e deve essere trattato come tale.
 - Prestare attenzione alle dosi; molti di questi prodotti da banco contengono più dosaggio di quello consigliato.
 - Alcuni individui non dovrebbero prenderla. Verificate sempre prima con il vostro medico.

Sonno, Salute e Allerta

Esercizio e sonno

Ricordate che l'esercizio fisico:

- Aiuta ad addormentarsi più velocemente.
 - Aiuta a dormire più a lungo.
 - Migliora la qualità del sonno.
-
- Per ottenere benefici dagli esercizi fisici:
 - Smettere almeno 3-4 ore prima di coricarsi
 - Svolgere attività fisica regolarmente durante la settimana per almeno 20 -30 minuti.

Non è necessario un esercizio fisico estremo o complesso: basta solo far in modo che la frequenza cardiaca aumenti di un po'.



Sonno, Salute e Allerta

Come dormire meglio

Un ambiente adeguato, non importa a che ora del giorno, è la chiave per ottenere un sonno di qualità.

- **Buio assoluto** – Usare qualsiasi mezzo necessario per oscurare completamente la vostra camera da letto.
- **Silenzio** – Se necessario, indossare tappi per le orecchie ed eliminare ogni fonte di rumore compresi i telefoni cellulari. Utilizzare rumore bianco (http://it.wikipedia.org/wiki/Rumore_bianco) per attutire altri rumori.
- **Eliminare i disturbi** – Se dormite durante il giorno, la famiglia e gli amici lo devono sapere e chiedetegli di rispettarlo; se avete animali pensate come evitare che vi disturbino.
- **Confortevole** – Utilizzate un materasso e lenzuola di buona manifattura.
- **Evitare la luce solare prima di dormire** – Dopo aver lavorato di notte, indossate gli occhiali da sole a casa per ridurre la luce e andate a letto prima di fare commissioni, se possibile.

Come dormire meglio

- **Mantenete una vita regolare** – Questo aiuta il vostro corpo ad essere preparati per dormire.
- **Luogo fresco** – Se si ha troppo caldo, non si dorme bene.
- **Fate un pisolino prima di lavorare** – Per il lavoro notturno, se non avete molto sonno al mattino, provate a riposarvi prima di andare al lavoro.
- **Attività routinaria prima di dormire** – Fare attività di routine prima di andare a letto. Questo aiuta il corpo a prepararsi per il sonno.
- **Prepararsi per il turno di notte** – Organizzatevi per rimanere in piedi il più a lungo e andare a letto più tardi, il giorno prima di iniziare il turno. Questo aiuta il tuo corpo.
- **Cambia i “Pensieri notturni”** – Annotare le cose da fare quando ti svegli (prima di coricarti); contare, ripetere parole o pensare positivo può aiutare a dormire più rapidamente.

Valutazione della vostra camera da letto - Esercizio

- Scala da 1-5 scale, valuta ogni frase (1=scarso, 5=ottimo)

Frase di controllo	Punteggio
La mia camera da letto è silenziosa, senza rumori forti e improvvisi.	
Dormo al buio con l'aiuto scuri alle finestre o mascherina sugli occhi, se necessario	
La temperatura è adeguata e mi permette di dormire bene.	
Il mio letto è comodo – materasso lenzuola, cuscini	
C'è abbastanza aria fresca nella stanza.	
Faccio un'attività routinaria (es. Faccio il bagno, lavo i denti ...) prima di andare a letto – non importa dove sono.	

Punteggio della tua camera da letto

- | <u>Punteggio</u> | <u>Feedback</u> |
|------------------|--|
| • 25-30: | Camera adeguata per dormire |
| • 20-24: | Buono...ma l'ambiente può migliorare |
| • Meno di 20: | La tua camera necessita di cambiamenti |



La qualità del sonno è importante per la salute e il benessere di tutti.

Per riposare bene bisogna saper creare le condizioni giuste, quali: ambiente, corretta alimentazione e equilibrato uso di bevande e - non ultimo - appropriati esercizi fisici.



Concentrati – dall’Inizio alla Fine

Presentation content provided by :

Circadian; Working Nights, Health & Safety Guide

Photos: Thinkstock