

## Dormite a Sufficienza?



## Sonno, Salute e Allerta

### 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 psicofisica.

## Sonno, Salute e Allerta

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).



## Sonno, Salute e Allerta

### 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](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.

## Sonno, Salute e Allerta

### 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*** – Organizzati 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

### ■ Punteggio

- 25-30:  
dormire
- 20-24:  
migliorare
- Meno di 20:  
cambiamenti

### Feedback

Camera adeguata per

Buono...ma l'ambiente può

La tua camera necessita di

