

Affrontare i problemi del sonno durante il confinamento domestico



Regolarità



Cerca di mantenere un orario **regolare** per andare a letto e svegliarti al mattino: cerca di alzarti sempre alla **stessa ora** e pianifica le tue giornate, in particolare se hai dei bambini.

Riflessione



Pianifica brevi momenti durante il giorno (ad es. 15 minuti) per **riflettere** sulla situazione attuale e lasciare andare lo stress: scrivi i tuoi pensieri, parla dello stress indotto da questa situazione, ecc. Cerca di **restringere** il tuo pensiero su queste cose in momenti specifici della giornata, in modo da ridurre la possibilità che questo **stress** interferisca con il tuo sonno notturno.

Letto

Se possibile, usa il letto **solo** per dormire e fare sesso e per nessun'altra attività. L'ideale è andare a letto solo quando ti senti **assonnato**.



Ritmo naturale

Sfrutta questa situazione come un'opportunità per **assecondare** il ritmo del tuo sonno naturale (in particolare per le persone notturne e gli adolescenti).



Sfrutta questa opportunità per consentire al tuo periodo di sonno di adattarsi maggiormente alle tue preferenze circadiane naturali (ad es. anticipa o ritarda i tuoi orari di sonno rispetto agli orari generalmente consentiti, in particolare per gli adolescenti, gli anziani e le persone notturne).

Social media



Usa i social media per **condividere** i tuoi sentimenti di **stress e ansia** con la famiglia e gli amici, ma anche per condividere informazioni **positive** che distraggono, ad es. a contenuto umoristico, preferibilmente non associati alla pandemia. Tuttavia, **evita** di portare dispositivi mobili (es. cellulare, portatili, tablet) in camera da letto. Spegnili prima di andare a letto per diminuire il rischio che interrompano il tuo sonno a causa dell'esposizione alla luce, delle notifiche e dell'eventuale necessità di rispondere a messaggi.

Distrazioni

Trova distrazioni utili, mantieniti occupato con quelle attività che conosci bene e che ti **divertiti** a fare.



Luce



Cerca di esporti il più possibile alla luce solare durante il giorno, in particolare al **mattino**. Se non fosse possibile, cerca di illuminare la tua casa durante il giorno aprendo tende e persiane o accendendo le luci. Durante la notte cerca invece di avere una luce **tenue**, e ancora più **scura** durante la notte.

Rilassamento

Scegli attività familiari e rilassanti **prima** di coricarti: ad esempio leggere un libro, fare yoga, ecc.



Esercizio

Fai esercizio fisico **regolarmente**, preferibilmente alla **luce** del giorno (nel terrazzo, nel giardino, davanti ad una finestra luminosa).



Camera da letto



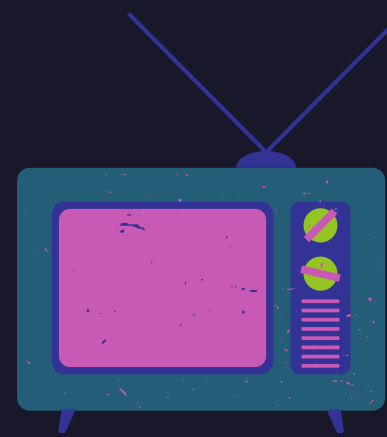
Se hai del tempo a disposizione, e i mezzi per farlo, rendi la tua casa, e in particolare la tua camera da letto, un ambiente più **confortevole**, silenzioso, **buio** e fresco.

Pasti

Se durante il giorno sei meno attivo del solito (es. rispetto a prima di questo periodo di restrizioni), cerca di mangiare a orari **prestabiliti**, ma in quantità **ridotte**, e non più tardi di due ore prima dell'orario in cui vorresti andare a letto, per evitare che la digestione renda il tuo sonno disturbato.



Notizie



Limita la quantità di tempo che passi a leggere e ascoltare notizie sul COVID-19.



Raccomandazioni per genitori e bambini in contesti familiari



Collaborazione

Evita che una sola persona in famiglia si **sovraccarichi** di tutte le attività familiari e/o lavorative. Questo include anche la routine della buonanotte dei figli, la loro cura durante la notte e al mattino, e la pianificazione delle loro attività diurne.



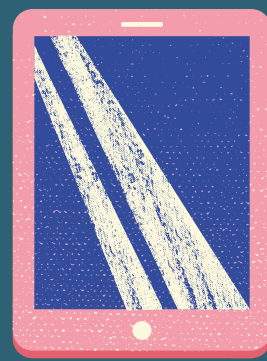
Regolarità

Mantieni orari di sonno **regolari** per i tuoi figli (e per te); seleziona il momento migliore per loro e **mantienili** nel tempo.



Tecnologia

Nonostante il maggior utilizzo del computer, dello smartphone e della TV può essere inevitabile in isolamento, cerca di **evitare** i dispositivi tecnologici dopo cena o poco prima di andare a letto.



A letto

Non permettere ai tuoi figli di usare smartphone, tablet o TV a letto.



Routine

Trasforma gli ultimi 30 minuti prima di coricarti in una routine regolare che includa attività **rilassanti**. Scegli attività che piacciono non solo ai bambini, ma anche a **te**. Un genitore felice di stare con i figli è ciò che rende un bambino più felice. Mantieni la sequenza e la durata delle attività costanti ogni notte.



Separazione

Se lo spazio della tua casa lo consente, cerca di **evitare** che i bambini usino il loro letto per attività diverse dal dormire (ad es. mangiare, giocare, fare i compiti). In alternativa, cerca di fare una chiara **distinzione** tra l'uso del letto durante il giorno e l'uso del letto durante la notte (ad es. cambiando le fodere e creando i cuscini per dormire e i cuscini del giorno).



All'aperto

Se hai la possibilità di **uscire** in terrazzo o in giardino, è meglio uscire la **mattina** e fare colazione in un posto con una luce intensa.



Esercizio

Se non puoi uscire, prenditi comunque cura dell'attività fisica dei tuoi figli. Esistono numerosi programmi online per fare **sport** in casa con i propri bambini in maniera creativa. Questi possono essere molto utili.



Notte

Di notte mantieni la stanza dei bambini a **temperature** confortevoli (attorno ai 19° C) e con luce **tenue**.



Risvegli

In caso di risvegli ansiosi, **rassicura** i bambini durante la notte.



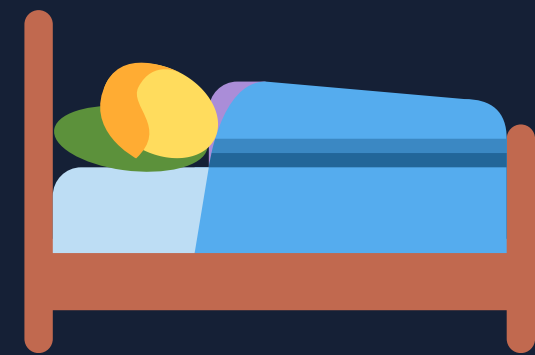
Dormire

Non dormire nello **stesso** letto con i tuoi figli. Le rassicurazioni, meglio se ripetute, sono più efficaci.



Emozioni

Rassicura i bambini che il rispetto degli orari e della routine li aiuterà a **dormire** bene e a **gestire** meglio le proprie emozioni.



Raccomandazioni per il personale sanitario e per quelli con un carico di lavoro maggiore che può incidere sulle opportunità di dormire



Condivisione

Pianifica brevi momenti, durante il giorno, con colleghi di fiducia o familiari, per **parlare** dello stress e delle altre emozioni e preoccupazioni legate alla tua situazione **lavorativa**.



Tempo libero



Nel tuo tempo libero, trova attività che ti distraggano e mantieniti occupato con le attività che conosci e che ti fanno **star bene**.

Fine turno

Quando esci da un lungo turno di lavoro, cerca di **non guidare** per evitare incidenti. Se possibile, **cammina** o torna a casa in bicicletta, o, se possibile, prendi un taxi o un **mezzo pubblico**.



Notizie

Limita il più possibile la quantità di tempo che passi a leggere/ascoltare notizie sull'epidemia COVID-19 che non sono direttamente associate alla tua personale situazione lavorativa.



Pasti

Fai pasti leggeri e, se possibile, a orari prestabiliti. Non mangiare prima di andare a letto, per evitare che la digestione disturbi il tuo sonno.



Luce



Cerca di **esporti** il più possibile alla luce solare. Se non fosse possibile, usa luci **intense** al lavoro, ma non nella stanza in cui dormi. Cerca di avere una luce **tenue** nella stanza dove dormi.

Fatica

Se si verificano **sintomi** di fatica legati alla mancanza di sonno, per esempio errori al lavoro, difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni, estrema irritabilità o forti reazioni emotive, avverti i tuoi colleghi e superiori e cerca di fare un **pisolino**. Anche un breve pisolino può aiutare a **ridurre** parzialmente questi sintomi.



Esercizio

Nel tempo libero, prova a fare esercizio fisico regolarmente, ma evita di farlo prima di metterti a dormire (inclusi brevi pisolini).



Rilassamento

Scegli attività familiari e **rilassanti** prima di andare a dormire: leggi un libro, fai yoga, ecc.

