



Sei consigli da seguire per chi la notte non dorme

di MariaPina

Vorrei dare qualche consiglio a chi la notte non può dormire. I motivi possono essere molteplici come: ansia, stress, tensioni emotive, problemi da risolvere ed altro. Qui di seguito troverete alcuni consigli per poter dormire un po' meglio. Leggeteli con attenzione, può darsi possano aiutarvi un pochino.

Emozioni troppo forti

Che si tratti di una telefonata, di una discussione, di un film intenso, tutte quelle situazioni che “sconvolgono” emotivamente andrebbero rimandate al giorno successivo per evitare che si attivi il sistema nervoso autonomo. Forti emozioni lasciano un segno e disturbano la qualità del sonno.

Doccia prima di andare a letto

Se un bagno caldo, nella vasca, con oli essenziali può favorire l'addormentamento, fare la doccia prima di dormire ha l'effetto opposto. Il getto di acqua sul corpo riattiva e mette in circolazione le endorfine che per la sera andrebbero placate.

Tv e luce accesa

Per qualcuno televisione, radio e luce accesa hanno un effetto rilassante; tuttavia coloro che hanno disturbi del sonno dovrebbero evitare queste situazioni. Soprattutto la luce riduce la produzione di melatonina, ormone indispensabile del ritmo sonno-veglia.

Tablet, pc e telefonini

La maggior parte delle persone, negli ultimi anni, ha adottato una cattivissima abitudine che con il tempo crea scompensi al nostro fisico, oltre che alla nostra psiche. Controllare mail e social di continuo, soprattutto quando si sta per andare a dormire, non fa altro che innescare disturbi del sonno.

Mangiare e bere troppo

Una cosa che incide parecchio sulla qualità del sonno è la digestione; bisognerebbe evitare perciò di mangiare pesante e assumere troppi alcolici. Tuttavia anche bere troppa acqua prima di andare a letto causa continui risvegli per il bisogno di fare

più.

Intensa attività fisica

Purtroppo, a causa della mancanza di tempo, molte persone si dedicano alla palestra e all'attività fisica in ore serali. Niente di sbagliato perché in questo modo si innalza la temperatura corporea e si rende difficile l'addormentamento. Quindi lo sport andrebbe praticato almeno 3 ore prima di andare a letto.