

DORMIRE E SOGNARE AI TEMPI DEL COVID

BUONA PRATICA WHP
AREA TEMATICA
BENESSERE



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

GLI UOMINI IN STATO
DI VEGLIA HANNO UN SOLO MONDO CHE È
LORO COMUNE.

NEL SONNO OGNUNO
RITORNA A UN SUO PROPRIO MONDO
PARTICOLARE.

Plutarco

In questi giorni difficili spesso ci si sente **solì**, magari anche nervosi o confusi, alle volte con **ansia** e pensieri che continuano a tornare. Queste **reazioni sono normali** ed è il modo in cui la mente reagisce allo stress causato dall'emergenza che stiamo vivendo.

Dormire bene durante la pandemia può risultare faticoso, anche per chi abitualmente non soffre di disturbi del sonno. La **preoccupazione** per la propria salute, per i propri cari, l'isolamento sociale, la modifica dei ritmi e delle abitudini lavorative, i timori legati all'impatto economico che questa emergenza avrà su di noi, sono solo alcune delle ragioni che possono contribuire a rendere il nostro **sonno agitato** e caratterizzato da **frequenti risvegli**.

La letteratura sottolinea, poi, che le nostre attività di veglia creano una **bobina di ricordi che influenzano** il contenuto dei nostri sogni. Le emozioni sperimentate durante le giornate possono influenzare, quindi, ciò che sogniamo e **come ci sentiamo all'interno dei sogni**.

Uno **studio** avviato a marzo dal Centro di Ricerca sulle Neuroscienze di Lione ha riscontrato, ad esempio, un aumento del 15% di sogni negativi nei soggetti intervistati; l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS), evidenzia come molti soggetti sperimentino un **sonno disturbato da incubi**.

Incidono sul nostro orologio biologico e quindi sulla **qualità del nostro sonno**:

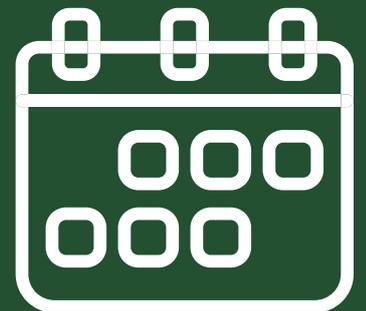
- la **ridotta esposizione alla luce naturale**, essenziale per il nostro ritmo circadiano;
- la **difficoltà di mantenere una routine** ben definita, che scandisca le nostre giornate, che ci può far sentire spaesati, incerti, e spesso ci si può addormentare e svegliare tardi;
- la **diminuzione dell'attività motoria** gioca un ruolo importante, perché interferisce sulla percezione della stanchezza fisica e del bisogno di riposare.

Il non dormire bene comporta certamente una quota di **malessere diurno**, che dà il via ad un circolo vizioso: per fronteggiare la perdita di sonno potremmo adottare alcuni **comportamenti compensatori** come riposare il pomeriggio, bere bevande stimolanti e ritardare il risveglio mattutino.

È possibile contrastare lo sviluppo di questi disturbi osservando una **corretta igiene del sonno** che, insieme ad altre buone pratiche, contribuisce a **rafforzare la nostra risposta immunitaria**.

COSA FARE, QUINDI, PER DORMIRE MEGLIO?

- Mantieni un **regolare ritmo sonno-veglia**: cerca di andare a dormire e di svegliarti più o meno alla stessa ora tutti i giorni;
- **Evita il “sonnellino pomeridiano”**, soprattutto se superiore ai 20-30 minuti, poichè compromette il sonno notturno;
- Scegli al **massimo uno/due momenti** della giornata in cui informarti, attraverso fonti ufficiali (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità), lontano dal riposo notturno;
- Ri-organizza e **pianifica la tua giornata** con orari precisi per ogni singola attività che svolgerai (dai pasti, alle attività lavorative, all’igiene personale e domestica, ai momenti di svago);
- Inserisci nella tua routine e nella tua agenda il tuo **hobby** preferito;
- Svolgi **esercizio fisico** (evitando la fascia oraria successiva al pasto serale);
- Cura l’**alimentazione** ed evita l’eccesso di caffeina che ostacola il sonno e di alcool che causa un sonno leggero e frammentato;
- Passa del tempo con **la famiglia e gli amici** attraverso telefonate o videochiamate e ricordati di parlare di argomenti positivi (ricordi condivisi, momenti divertenti);
- Scegli **attività familiari e rilassanti** prima di addormentarti, evitando di usare dispositivi tecnologici dopo cena o troppo vicino agli orari di addormentamento;
- Dedica un breve periodo di tempo (massimo 15 minuti) a riflettere sulle tue **preoccupazioni**, che potresti scrivere o condividere con qualcuno a te caro. Questo ridurrà la possibilità che questi pensieri interferiscano con la tua quotidianità e con il tuo sonno notturno.



PER SAPERNE DI PIÙ

Il sonno: funzione fondamentale per l'organismo

Prof. Ferini Strambi, IRCCS San Raffaele Turro, 2020

Secondo il Professore, il sonno:

- dà un **ritmo chiaro** al corpo durante la giornata (questo è fondamentale per il rilascio degli ormoni);
- potenzia il **sistema immunitario**;
- influisce positivamente sulle **funzioni cerebrali** (funzioni esecutive, funzioni legate ad apprendimento e memoria);
- migliora l'**umore**.



IL SONNO DEI PIÙ PICCOLI

RACCOMANDAZIONI DIRETTE AI GENITORI CON BIMBI/E

- Mantieni un **regolare ritmo sonno-veglia** anche per i bambini
- Pianifica un **rituale rilassante** che accompagni i bambini all'addormentamento, scegliendo attività che piacciono al bimbo/a ma anche a te!
- **Evita di usare dispositivi tecnologici** dopo cena o troppo vicino agli orari di addormentamento.
- Fai esporre il bambino/a alla **luce naturale** (balcone, giardino) e fate attività fisica regolare, per quanto possibile.
- **Spiega** al bambino/a che mantenere le attività abituali giornaliere e serali ci aiuta a dormire bene e a gestire le nostre emozioni.
- **Condividi** con il bambino/a le tue preoccupazioni, cercando di restare sempre il più possibile fiduciosi.
- Parla con il bambino/a di ciò che sta accadendo e fornisci **chiare informazioni** e rassicurazioni, utilizzando un linguaggio adatto alla sua età (un esempio di racconto per bimbi/e è scaricabile [QUI](#))
- **Rassicura** il bambino/a e confortalo nel caso di agitati risvegli notturni.