



# Cinque consigli per addormentarsi velocemente

*Ovvero come possiamo cambiare le nostre abitudini per migliorare la qualità del sonno.*

Dott. Giovanni Zanusso – psicologo psicoterapeuta  
[giovanni@zanusso.it](mailto:giovanni@zanusso.it) – [www.zanusso.it](http://www.zanusso.it)



# Primo consiglio per addormentarsi

Innanzitutto partiamo dal presupposto che tu riesca a concederti circa sette o otto ore di sonno continuativo.

**Primo:** Cerca di mantenere la regolarità del sonno. Sia durante i giorni lavorativi che nel fine settimana. Anche se passi una notte insonne alzati sempre alla stessa ora e vai a dormire sempre nell'ora prefissata. Cerca di evitare pisolini postprandiali e se senti l'arrivo della sonnolenza impegnati in qualcosa di attivante fisicamente e mentalmente.



# Secondo consiglio per addormentarsi

**Secondo:** Abbiamo bisogno di oscurità alla sera per far sì che il nostro corpo rilasci melatonina. E la melatonina è utile a mantenere un sonno regolare. Quindi diminuisci l'intensità delle luci almeno mezz'ora prima di andare a letto ed evita l'uso di schermi al LED (come cellulari e televisioni) in quanto emettono un tipo di luce (Blue light) che blocca la secrezione di melatonina.



# Terzo consiglio per addormentarsi

**Terzo:** Stai al fresco. Molti di noi tengono una temperatura in camera superiore a quella necessaria per un buon sonno ristoratore. La temperatura ideale per la camera da letto è di circa 18,5 gradi celsius. Il nostro cervello ha bisogno di essere raffreddato di qualche grado per far sì che si inneschi il sonno.



# Quarto consiglio per addormentarsi

**Quarto:** Scordati alcol e caffeina prima di andare a dormire. L'alcol è la sostanza più fraintesa nella capacità di indurre il sonno. Molti sono convinti che gli aiuti a prender sonno, ma questo non è del tutto vero. L'alcol può essere considerato come una droga con capacità sedative, nel senso che ti mette KO. Ma non permette un sonno naturale. Inoltre l'alcol tende a frammentare il sonno e a far sì che ci si svegli più spesso. Inoltre blocca il processo onirico e la fase REM del sonno. Anche la caffeina può disturbare il sonno. Assumere una tazza di caffè dopo cena ha la conseguenza di non riuscire a raggiungere un sonno profondo durante la notte e di svegliarsi la mattina non perfettamente riposati. Quindi si rischia di innescare quel circolo vizioso della necessità di assumere molte tazze di caffè alla mattina per sentirsi energici e quindi di sviluppare una dipendenza da sostanza.



# Quinto consiglio per addormentarsi

**Quinto:** Non rimanere a letto sveglio. Se dopo 20 minuti che sei a letto non riesci a prendere sonno, alzati. Il motivo è che il nostro cervello è strutturato per associare certe situazioni con certi comportamenti. Quindi è necessario ricordargli che il letto è fatto per dormire e non per rimanere svegli. Il consiglio è alzarsi, andare in un'altra stanza, abbassare le luci e leggere un buon libro. Evita TV, cellulare, PC e cibo. Quando ti sentirai pronto per addormentarti ritorna a letto. Un'alternativa è la meditazione. Molte ricerche hanno dimostrato essere di aiuto nella capacità di auto-rilassamento fisico e di attenuare il rimuginio mentale tipico dei pensieri ansiogeni.