

Prendersi cura del sonno grazie a qualche facile avvertimento

Nella società moderna riuscire trovare un momento per rilassarsi è ormai diventata un'impresa: lo stress dovuto al lavoro, i vari impegni e doveri che giornalmente dobbiamo svolgere non ci lasciano nemmeno un attimo per respirare, neanche la notte. Capita anche a voi, mentre cercate di prendere sonno, di non riuscire ad abbandonare le preoccupazioni e i pensieri accumulati durante la giornata e magari, nei casi più estremi, addirittura sognarle?

La cura del sonno è un argomento molto delicato. Chi soffre di disturbi del sonno o non dorme a sufficienza sa bene di cosa parlo, dormire male anche una sola notte può compromettere il nostro stato mentale per tutta la durata del giorno successivo, figurarsi poi se l'insonnia diventa un'abitudine.

In questo articolo non tratteremo delle solite terapie del sonno basate su farmaci invasivi o psicofarmaci che rischiano di provocare mutamenti drastici nella psiche dell'individuo, bensì imparerete a prendervi cura del vostro sonno attraverso semplici strategie cognitive, pratiche abitudini giornaliere e una più consapevole gestione dello stress. Detto in questo modo magari potrà sembrarvi tutto molto complicato, pertanto vediamo subito come fare.



L'ambiente dove dormiamo

La camera da letto e il letto stesso ovviamente rivestono un ruolo chiave nella cura del sonno, non tutti ci fanno caso, ma spesso quando si cambia letto, magari per andare a dormire fuori o durante le vacanze, si sente subito la differenza di materasso e dello stesso comfort a cui siamo tanto abituati.

Dormire in un ambiente adatto al sonno è quindi la prima regola per la cura del sonno (pensa!) e

per fare questo ci sono alcune semplici abitudini da tenere sempre a mente:

- La vostra camera da letto deve essere accogliente, per favorire un sonno sereno. Controllate che la temperatura si aggiri attorno ai 20 °C e non vada oltre, poichè sia il freddo che il caldo eccessivo turbano il nostro riposo.
- D'altra parte va tenuto in considerazione anche il ricambio d'aria: se fuori non fa troppo freddo, consiglio di tenere una finestra socchiusa; se invece la stagione non lo permette potete risolvere il problema grazie ad uno ionizzatore, ottimo strumento per la purificazione dell'aria.
- Anche l'occhio vuole la sua parte: non vi siete mai accorti che è più difficile dormire in una stanza con pareti, arredamento e lenzuola di tonalità molto accese? Il nostro subconscio infatti assimila questi dettagli come elementi stimolanti e quindi agli antipodi con un sonno tranquillo. Per favorire il nostro sonno prediligete sempre tinte scure e colori pastello; ideali sono tutte le tonalità di blu, colore che per eccellenza garantisce serenità e calma.
- Per la cura del sonno l'elemento che va tenuto prevalentemente in considerazione è il letto, assicuratevi che il materasso poggi su delle doghe solide e sostituite repentinamente quelle danneggiate o rotte. Il miglior modello di rete su cui poggia il materasso è quella che asseconda i movimenti del corpo durante il sonno, garantendo inoltre un'ottimale aerazione del materasso. Evitate reti a molle o in metallo. Sconsiglio fortemente l'uso della tavola di legno sotto il materasso; rischia solo di irrigidire la superficie senza seguire il naturale movimento del corpo che vi poggia sopra.
- Anche il materasso va scelto con cura: come già accennato in precedenza il criterio di scelta è il comfort e la modalità di adattamento della superficie con i movimenti del nostro corpo. Ricordatevi di provare sempre il materasso prima di acquistarlo perché non esiste un modello che vada bene per tutti. Morbido, ma non eccessivamente, un buon materasso deve adattarsi alla forma del corpo di chi lo usa, sostenendo la colonna vertebrale e mantenendone la fisiologica curvatura. È anche essenziale che sia molto traspirante, dal momento che il nostro corpo spesso suda e rilascia tossine durante la notte, addirittura 100-120 litri durante tutto l'anno. Solitamente la scelta più quotata ricade su un materasso in lattice, anallergico, indeformabile e antibatterico, ottimo per la cura della colonna vertebrale e buon termoregolatore traspirante. Tuttavia anche un materasso di lana o un futon tradizionale giapponese possono rivelarsi buoni compagni di sonno.
- Il cuscino in fine va scelto attentamente secondo le nostre abitudini e preferenze. Per una migliore cura del sonno ponete attenzione all'altezza per evitare assurde costrizioni del collo durante il sonno, prevenendo improbabili sollecitazioni delle vertebre. Un ottima scelta sarebbe il cuscino cervicale; solitamente in silicone, si adatta perfettamente all'andamento della schiena e del collo garantendo un sonno tranquillo senza quelle terribili alzatacce a causa di fastidi o dolori.

Buone abitudini per la cura del sonno

Il nostro corpo ha estrema necessità di riposo dopo una lunga giornata di lavoro. Allora perchè la

maggior parte delle volte non riusciamo a prendere sonno? La risposta è molto semplice e sono sicuro che molti di voi già la conoscano: la causa principale è lo stress che, non trovando una via di sfogo, rimane latente nel nostro organismo impedendoci un vero e proprio rilassamento.

Attività fisica

Praticare uno sport o un'attività fisica giornaliera è l'ideale per migliorare il ciclo sonno-veglia, rinvigorendo tutto il corpo e alleviando la mente dallo stress. Attenti però agli orari:

- Di mattina o al massimo nella prima metà del pomeriggio sono consigliati tutti gli sport.
- Nel tardo pomeriggio prediligete un'attività fisica poco impegnativa.
- Durante le ore serali limitate l'attività fisica a passeggiate rilassanti all'aria aperta.

Tenete a mente queste regole o sarete vittime di un cattivo sonno. Questo perché quando facciamo uno sforzo fisico il nostro corpo produce endorfina, neurotrasmettitore del cervello particolarmente stimolante e quindi poco compatibile con il sonno. Una volta smaltito, però, il corpo sentirà la fatica dell'allenamento e anche la mente godrà con piacere di una bella dormita.



Consigliati anche lo Yoga e le discipline orientali per la cura del sonno, come il Tai Chi Chuan, pratica che prevede dei movimenti armoniosi e lenti per distendere la muscolatura e predisporre il corpo e la mente a un buon sonno ristoratore.

Alimentazione

Mangiare torppo e andare a letto con la pancia piena di certo non è un rimedio per la cura del sonno, ma ovviamente anche l'inverso può causare dei problemi, come improbabili risvegli notturni e incursioni in cucina alla ricerca di cibo.

Una sana alimentazione è indispensabile per la cura del sonno. Ponete particolare attenzione soprattutto alla cena che deve essere soddisfacente ma allo stesso tempo non eccessivamente pesante. Cercate di lasciare in disparte i carboidrati e la carne rossa, prediligendo possibilmente pesce e verdura.

Anche l'orario in cui ci mettiamo a tavola è importante evitiamo di cenare troppo tardi, per quanto sia possibile e impariamo a mantenere bene o male tutti i giorni lo stesso orario, questo migliorerà il nostro metabolismo e con esso l'efficacia del nostro sonno.

Vige il divieto tassativo di mangiare dolci, dolcetti e zuccheri nelle ore notturne. È infatti preferibile mangiare un po' di più a cena piuttosto che alzarsi a sgranocchiare qualcosa. Per conciliare il sonno e lenire gli effetti della fame preparatevi una camomilla o una [tisana](#) magari con un bel cucchiaino di miele come dolcificante. Funziona veramente!

Ultimi consigli

Infine per prendersi cura del sonno è indispensabile imparare ad ascoltare il nostro corpo: evitate gli stress eccessivi soprattutto prima di coricarvi, per esempio prediligete la lettura alla televisione per prendere sonno e spegnete tutte le fonti di luce prima di addormentarvi, questo perché i nostri occhi percepiscono la luce anche mentre dormiamo, impedendo il completo rilassamento dell'organismo e di conseguenza boicottando il nostro tanto desiderato sonno ristoratore.

Per concludere vi esorto a trovare voi stessi i rimedi per il rilassamento e la cura del sonno più adatti alle vostre abitudini. Io ad esempio mi addormento sempre ascoltando musica alla radio e impostando un timer affinché si spenga dopo una ventina di minuti, e voi che soluzioni avete per rilassarvi?