



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

SERVIZIO PREVENZIONE  
E SICUREZZA AMBIENTI DI LAVORO

## PER SAPERNE DI PIÙ

Per maggiori informazioni su come dormire meglio e su come ridurre i rischi associati alla eccessiva sonnolenza diurna, visitare il sito dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AREA PAZIENTI) [www.sonnomed.it](http://www.sonnomed.it)



*Publicazione presentata al Comitato regionale di coordinamento ex articolo 7, D.Lgs 81/2008, e finanziata con i fondi assegnati dalla Delibera di Giunta della Regione Emilia-Romagna n. 1360 DEL 29 AGOSTO 2016*

Sedi e recapiti del Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro dell'Azienda USL di Parma sono disponibili nel sito [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)

# CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO

Dormire è un bisogno primario, come mangiare. Tuttavia, si parla molto di quel che si mangia e molto meno di come si dorme, forse perché il piacere di un buon pasto è più immediato e scontato di quello di un buon riposo.

**Per dormire bene alcune volte basta semplicemente mettere in pratica alcune semplici norme di igiene del sonno**, cioè un insieme di consigli che favoriscono un buon riposo notturno, aiutando anche a combattere insonnia ed eccessiva sonnolenza durante il giorno.

## L'ABC PER UN SONNO RIPOSANTE

- 1** La camera da letto dovrebbe ospitare l'essenziale per dormire. È meglio non mettere la televisione o il computer nella stanza.
- 2** Fai in modo che il locale sia sufficientemente **buio e silenzioso**, con **temperatura** confortevole e **umidità** adeguata (40-60%).
- 3** Evita di assumere nelle ore serali **bevande stimolanti** (caffè, tè, coca cola, cioccolata e altri eccitanti).
- 4** Assumi **bevande alcoliche** con moderazione, perché l'alcol prima di dormire peggiora la qualità del sonno.
- 5** Evita **pasti serali abbondanti**, ipercalorici o ad alto contenuto di proteine.
- 6** Elimina o riduci il **fumo di tabacco**, soprattutto nelle ore serali.
- 7** Fai un breve **sonnellino** (20-30 minuti al massimo) dopo il pasto di mezzogiorno, se ne senti la necessità. Non dormire durante il giorno né la sera dopo cena sul divano.
- 8** Non praticare **attività fisica** intensa (per esempio in palestra) poco prima di andare a dormire, ma effettuala almeno due ore prima.
- 9** Non fare il **bagno caldo** la sera nelle ultime due ore prima di coricarti.
- 10** Evita un'esposizione prolungata alla **luce e attività troppo coinvolgenti** sul piano mentale e/o emotivo (lavoro al computer, video-giochi, film dell'orrore etc.) nelle ore prima di coricarti.
- 11** Cerca di andare a dormire e di alzarti in **orari regolari e costanti** e adatti alla tua tendenza naturale al sonno. Questi orari andrebbero rispettati il più possibile anche nei fine settimana e nei giorni di riposo o di ferie.
- 12** Non andare a letto troppo presto e rimani a letto solo il tempo necessario per dormire. **Se hai difficoltà nel prendere sonno, non restare a letto**, ma alzati e fai attività rilassanti fino a quando non percepisci sonnolenza. Evita anche di guardare ripetutamente la sveglia, che nel caso sarebbe da togliere dal comodino. Al mattino, al risveglio, non restare a letto più del necessario.

## PER CHI FA UN LAVORO A TURNI

Se fai un lavoro a turni, soprattutto notturni, è bene sapere che **un sonno di 1-2 ore prima del turno serale e notturno risulta efficace, non solo nel migliorare il tuo benessere, ma anche nel ridurre il rischio di incidenti stradali e di infortuni sul lavoro.**

Inoltre è utile adottare **piccoli accorgimenti**.

Per esempio, **nell'alimentazione**:

- prevedi un idoneo intervallo per il pasto principale durante il turno (circa 40 minuti);
- consuma il pasto sul luogo di lavoro in ambiente confortevole;
- consuma un pasto caldo anche durante il turno notturno;
- non consumare pasti abbondanti ricchi di grassi prima o durante il turno;
- scegli cibi a prevalente contenuto proteico prima del turno e cibi a prevalente contenuto di carboidrati alla fine del turno;
- integra i pasti principali con piccoli spuntini e bevande non alcoliche durante il turno;
- mantieni il più possibile regolari gli orari dei pasti abituali.

**In generale:**

- cura il più possibile le relazioni familiari e sociali;
- svolgi regolare attività sportiva;
- fai controlli sanitari periodici;
- evita, se possibile, lunghe percorrenze alla guida per raggiungere il luogo di lavoro.

