

1. TEST: quanto dormi bene?

1. Quanto tempo impieghi normalmente per addormentarti?
a. meno di 5 minuti b. più di 5 minuti
2. Quante ore dormi abitualmente?
a. meno di 7 b- 7-8 c. più di 8
3. In passato dormivi...
a. più di ora b. come ora c. meno di ora
4. Cosa pensi della durata del tuo sonno?
a. Mi sembra di dormire abbastanza.
b. Probabilmente non dormo abbastanza, ma ormai mi ci sono abituato e non è un problema.
c. Dovrei decisamente dormire di più, sono sempre stanco.
5. Se durante la settimana non riesci a dormire abbastanza di notte, cosa fai?
a. Cerco di fare un pisolino durante il giorno.
b. Dormo fino a tardi nel week end.
c. Non faccio niente, sono abituato a non dormire abbastanza.
d. Semplicemente sono sempre più stanco.
6. Normalmente come ti senti al mattino?
a. Mi sveglio pimpante ed energico.
b. Sveglio e concentrato, ma non al meglio.
c. Assonnato ed incapace di concentrarmi.
7. Ti capita mai di fare un pisolino durante la settimana?
a. Mai, non mi serve.
b. Sempre. E' il solo modo per arrivare in fondo alla giornata.
c. Solo quando mi serve e al risveglio mi sento rinato.
d. Mi piacerebbe, ma non ne ho la possibilità.
8. Ti capita di fare fatica a restare sveglio... (cerchia tutte le situazioni nelle quali ti riconosci)
a. A lavoro o in classe.
b. Sul divano la sera.
c. Al cinema.
d. Quando guidi.

Risultati: calcola il tuo punteggio. Più alto è il punteggio, minore è la tua capacità di dormire bene.

	a	b	c	d
1	0	1		
2	1	0	0	
3	1	0	0	
4	0	1	2	
5	0	1	2	2
6	0	1	2	
7	0	1	0	1
8	1 punto per ogni risposta			

2. Secondo te, quali tra quelle elencate possono essere le regole per dormire bene?
Aggiungeresti altre regole?

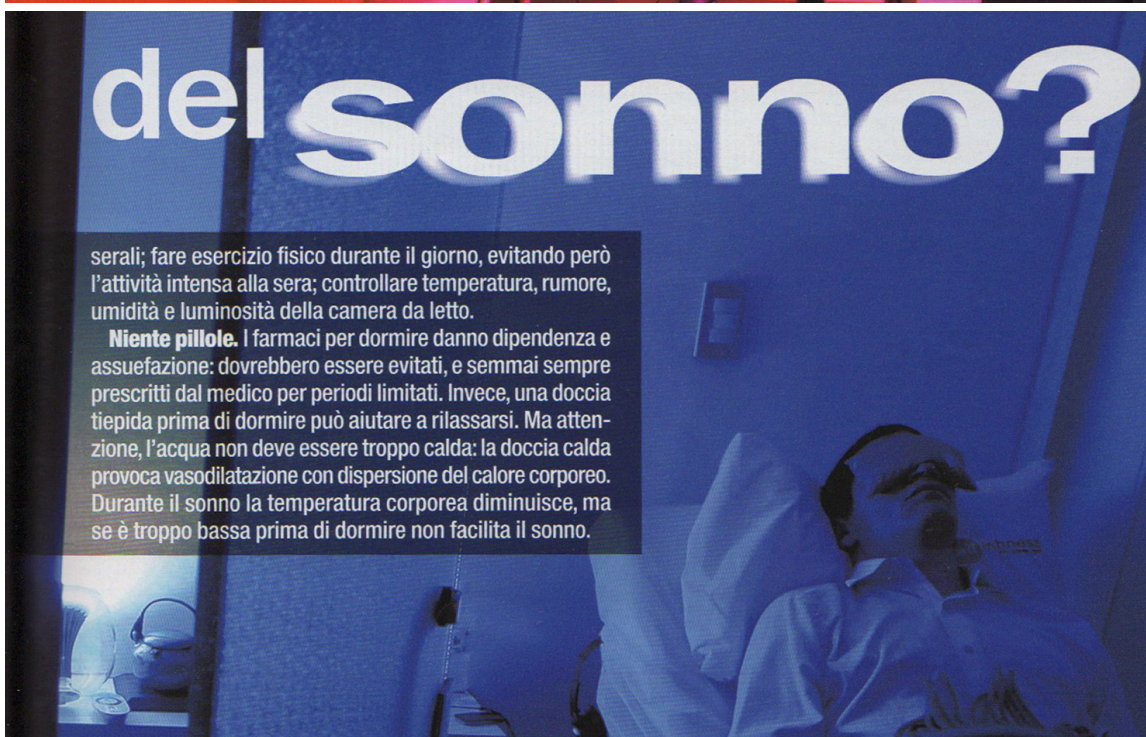
1. Andare a letto sempre alla stessa ora, anche se non si ha veramente sonno.
2. Cercare di non mangiare troppo pesante prima di andare a dormire.
3. Non fare ginnastica la sera prima di andare a dormire.
4. Guardare la televisione a letto.
5. Bere un bel bicchiere di vino prima di andare a dormire.
6. Dormire in una stanza non rumorosa.
7. Fare un bagno non troppo caldo prima di andare a letto.
8. Fare sempre un bel pisolino durante la giornata.

3. Confronta le tue ipotesi con l'articolo in basso (tratto da Focus Domande e Risposte n. 27 Primavera 2011. p. 64/5).



Che cos'è l'igiene

È un insieme di norme che favoriscono un buon riposo notturno, aiutando anche a combattere l'insonnia. Ecco le regole: andare a letto quando si ha veramente sonno, senza sforzarsi di dormire; usare il letto solo per riposare, evitando di passarvi tempo per guardare la tv, lavorare al pc, studiare ecc.; andare a dormire e svegliarsi a orari il più possibile regolari; limitare il sonno del mattino e i pisolini durante il giorno, anche se si è dormito poco; mangiare sempre alla stessa ora e non consumare cene pesanti che possono rendere difficile la digestione; non addormentarsi sul divano dopo cena; evitare il consumo di caffeina e alcol nelle ore



del sonno?

serali; fare esercizio fisico durante il giorno, evitando però l'attività intensa alla sera; controllare temperatura, rumore, umidità e luminosità della camera da letto.

Niente pillole. I farmaci per dormire danno dipendenza e assuefazione: dovrebbero essere evitati, e semmai sempre prescritti dal medico per periodi limitati. Invece, una doccia tiepida prima di dormire può aiutare a rilassarsi. Ma attenzione, l'acqua non deve essere troppo calda: la doccia calda provoca vasodilatazione con dispersione del calore corporeo. Durante il sonno la temperatura corporea diminuisce, ma se è troppo bassa prima di dormire non facilita il sonno.

4. Rispondi alle domande:

Hai mai passato tutta la notte sveglio?	Hai mai preso delle medicine per dormire? Hanno funzionato?	Hai spesso incubi o sogni ricorrenti?
Ci sono cibi o alimenti che ti impediscono di dormire?	Ti sei mai addormentato in un momento imbarazzante, per esempio in classe o al lavoro?	Sei mai stato sonnambulo o hai mai visto un sonnambulo?
Russi? Hai mai dovuto condividere la stanza con qualcuno che russa? Ci sono stati problemi?	Hai mai dormito troppo, perdendo così un appuntamento importante?	Hai il sonno pesante o leggero?
Ti ricordi un luogo o un periodo in cui hai dormito davvero male?	Ti ricordi di un sogno che hai fatto recentemente?	Talvolta hai dei problemi ad addormentarti?
Con quanti cuscini dormi?	Hai mai sofferto a causa del jet-leg? Quando tempo hai impiegato prima di riprendere i tuoi ritmi?	Qual è stato il numero massimo di ore che hai passato senza dormire? Perché?