

10 regole per dormire

A CURA DI MARTA GRASSO

disturbi del sonno e PCOS

Le donne con PCOS soffrono con elevata frequenza di apnea ostruttiva del sonno, di eccessiva sonnolenza diurna e di insonnia. Oltre a disfunzioni del sonno precise (per cui esiste una diagnosi) ci sono una varietà di difficoltà legate al dormire che molto frequentemente si associano alla Sindrome dell'Ovajo Policistico.

10 regole

I fattori alla base dei disturbi del sonno possono essere molti. Spesso tuttavia è sufficiente utilizzare alcuni accorgimenti per ritornare a dormire bene.

seguici







routine

Mantieni una regolare routine di sonno

Vai a letto e svegliati alla stessa ora Varia gli orari al massimo di 20 minuti.



sonnellini

Evita i sonnellini

Stare sveglia durante il giorno facilita il sonno notturno.

stare a letto

Non stare a letto sveglia per più di 10 minuti

Se stai a letto senza riuscire a dormire, alzati ed esci dalla tua camera da letto.

Fai qualcosa di diverso (come leggere un libro). Torna a letto solo se sei assonnata.



tv e libri

Non guardare la tv e non leggere a letto

Svolgere queste attività a letto favorisce l'associazione del letto alla veglia.

Stai a letto solo il tempo di dormire (usalo anche per fare l'amore ovviamente!).





caffè e sigarette

Evita l'assunzione di caffeina e non fumare

Gli effetti della caffeina e della nicotina possono protrarsi anche per ore dopo l'assunzione, causando difficoltà di addormentamento e sonno frammentato.

cibo

Mangia regolarmente

Non andare a letto affamata ed evitare di consumare cibi elaborati o pesanti alla sera.

Stare leggera durante la sera può aiutare il sonno.



alcol

Non bere di sera

Anche se l'alcool può darti la sensazione di indurti il sonno, generalmente causa un incremento dei risvegli notturni e un risveglio precoce al mattino.





sport

Fai attività fisica regolarmente

Fai esercizio fisico quotidianamente ma entro il primo pomeriggio. Questo rende più facile l'addormentamento e favorisce un sonno profondo.

camera

Assicurati di avere una camera da letto comoda e tranquilla

Fai in modo che la tua stanza sia silenziosa e buia e che la temperatura sia confortevole.



sveglia

Posiziona la sveglia in modo tale da evitare di vederla

Guardare l'orologio durante l'addormentamento o un risveglio notturno può causare pensieri ed emozioni che interferiscono con il sonno.



Fonti utili

Associazione italiana di medicina del sonno http://www.sonnomed.it/

Fonti bibliografiche utilizzate

Perlis, M., Jungquist, C.R., Smith, M., & Posner, D. (2012). Il Trattamento cognitivocomportamentale dell' insonnia. Linee guida per la pratica clinica. Milano: Franco Angeli

Perlis M., Aloia, M., Kuhn, B. (2015), Trattamenti comportamentali per i disturbi del sonno, Giovanni Fioriti Editore s.r.l., Roma

Vuoi saperne di più sugli effetti psicologici della PCOS?

Acquista il libro della fondatrice di PCOS Italia



shorturl.at/cdzP8

PCOS Italia © 2020 Tutti i diritti sono riservati

