



# DIARIO DEL SONNO

Il presente diario, da scaricare e stampare, è stato ideato per **un utilizzo pratico nella quotidianità** e vuole proporsi come uno strumento agevole **per tenere sotto controllo il sonno**, nella sua durata e qualità, e al tempo stesso monitorare comportamenti e rilevare cambiamenti di abitudini.

Una volta compilato, potrà essere utile anche al medico per un inquadramento e per fornire indicazioni o suggerimenti personalizzati.

	DOMENICA		LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
<b>ORA DI ANDATA A LETTO</b>														
<b>ORA DEL RISVEGLIO</b>														
<b>ORE DI SONNO EFFETTIVE</b>														
<b>NUMERO RISVEGLI NOTTURNI</b>														
<b>DOPO I RISVEGLI IL SONNO È RIPRESO SPONTANEAMENTE*?</b>	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO
<b>IL SONNO È STATO RISTORATORE?</b>	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO
<b>LAMENTA SONNOLENZA DIURNA?</b>	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO
<b>LA RESPIRAZIONE DURANTE IL SONNO È STATA NORMALE**?</b>	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO	SÌ	NO
<b>HA ADOTTATO PROVVEDIMENTI***?</b>														
<b>COME SI SENTE OGGI?</b>														
<b>HA MODIFICATO QUALCHE ABITUDINE (ES. NUMERO/ORARIO DEI PASTI)?</b>														

\*Sono stati necessari accorgimenti per riaddormentarsi (per esempio alzarsi dal letto) oppure il riaddormentamento è avvenuto spontaneamente?

\*\*Per esempio viene riportato un russamento? Si avverte la sensazione, anche estemporanea, di mancanza d'aria?

\*\*\*Indicare per esempio se si sono assunti farmaci o se si sono attuati rimedi particolari, anche a scopo di semplice tentativo

## GLI ERRORI DA EVITARE

Parlare degli errori da evitare significa illustrare la cosiddetta **“igiene del sonno”**, ossia quell’insieme di regole, comportamenti e accorgimenti che conciliano il riposo e consentono di dormire bene.



Andare a letto solo quando si sente il bisogno di dormire.



Spegnere subito la luce quando si va a letto.



Non leggere o guardare la tv stando a letto.



Evitare di addormentarsi sul divano guardando la televisione.



Se non ci si addormenta nell’arco di una ventina di minuti, alzarsi e andare in un’altra stanza a rilassarsi fino a quando non si sente il bisogno di dormire.



Non dormire durante la giornata (per esempio evitare il sonnellino pomeridiano).



La sera mangiare leggero, evitare fumo, eccesso di alcolici e attività fisica intensa.



Prima di coricarsi, cercare modalità per rilassarsi (l’impiego di cellulari, tablet o altri dispositivi è sconsigliato).



Smettere di lavorare o di svolgere attività coinvolgenti almeno un’ora prima di andare a dormire.



A letto, se non si riesce a prendere sonno in breve tempo, fare esercizi di rilassamento e di contrazione dei principali gruppi muscolari in modo sincrono alla respirazione.

## BIBLIOGRAFIA

- [1.https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene](https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene) (ultimo accesso 17/01/2023)
- Cricelli et al. Guida pratica per la gestione dell’insonnia. Rivista SIMG, 2010; 2:71-79