

QUESTA VITA MODERNA MI STRESSA

#SonnoinQuarantena

Dr.ssa Giorgia Abate & Dr.ssa Valentina Mellone

Tempo di lettura: 2/3 minuti.

Scuole chiuse, fantastico! In quarantena posso dormire a oltranza, anche fino alle 3 del pomeriggio, tanto non ci sono sveglie o imposizioni, questa è una delle poche **libertà che ci restano!** E poi, diciamocelo, a che serve svegliarci la mattina presto se tanto devo passare tutta la giornata a casa? Preferisco stare sveglio fino a tardi visto che è una cosa che raramente mi è concessa.

E poi, quel brivido di essere l'unico sveglio di notte, magari a chattare con gli amici...sì, è vero, quando mi sveglio tardi mi sento un po' sfasato, a volte salto il pranzo o sbadiglio per tutto il pomeriggio – tanto i prof. che fanno lezione online non stanno mica lì a controllarmi! - ...perché non dovrei farlo?



QUAL È IL RISCHIO?

Siamo in una **situazione eccezionale** – addirittura le scuole chiuse!- e proprio per questo può essere importante avere dei **ritmi di vita regolari**, che ci aiutino a mantenere un **contatto con la realtà** e a sentire che il mondo non sta impazzendo: in questo modo possiamo percepire una sensazione di “normalità” (in questi giorni ne abbiamo bisogno!) e aiutare il nostro cervello a svolgere le sue normali funzioni di **regolazione** di corpo e mente.

Il cervello ha un meccanismo molto complesso per regolare il ritmo **sonno-veglia**, influenzato anche da fattori esterni come la **luce solare**: ecco perché tendenzialmente gli essere umani dormono la notte, con il buio, e di giorno sono più attivi! Ed è anche per questo motivo che, pur dormendo 8 o 9 ore (magari dalle 3 di notte a mezzogiorno) quando ci svegliamo siamo intontiti e affaticati. **Il cervello di notte riposa meglio!**

Un altro fattore che influenza negativamente la **qualità del sonno** è lo **smartphone acceso di notte**: il cervello è così sensibile alle notifiche che, anche mentre dormiamo, un segnale sonoro o luminoso potrebbe disturbare la profondità del sonno.

Per dircelo con poche parole, alzarsi troppo tardi vuol dire:

- perdere la possibilità di fare attività con la **luce del sole** (che sia in balcone, in terrazza o alla finestra!);
- fare **i pasti in orari irregolari**;
- sentirsi **meno energici** e più intontiti;
- quando **ricomincerà la scuola**, sarà difficile sentire la sveglia alle 7...

COSA POTREMMO FARE?

Nessuno ci obbliga a svegliarci presto, ma impostare la sveglia o chiedere a qualcuno di svegliarci – con delicatezza!- possibilmente **non oltre le 10\11 di mattina**, può essere un buon modo per affrontare la nostra giornata e utilizzare al meglio il tempo che abbiamo a disposizione.

Per evitare di **addormentarci tardi**, la sera dovremmo evitare alcune attività che stimolano eccessivamente il cervello:

1. evitare le **luci** intense e i **rumori** eccessivi;
2. evitare di **cenare tardi** e/o di **abbuffarsi** a cena;
3. **limitare** il tempo passato sui giochi online o su chat dopo aver cenato;
4. **spegnere lo smartphone di notte**, mentre dormiamo.

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

Svegliarsi tardi è bello, riposante, ma senza esagerare! Impostare la sveglia ci aiuta a sentirci ancorati alla **realtà**, ci fa sentire più attivi ed **energici** e ci permette di non trasformarci in **vampiri notturni**, che non vedono mai la luce del sole! Inoltre, così abbiamo più tempo a disposizione per prendere **un po' di sole** in balcone (chi ha la fortuna di averlo!), fare sport, chattare, studiare, e lasciare al nostro cervello la possibilità di funzionare al **miglior**! E infine....tornare ad alzarsi alle 7 - prima o poi succederà- per **ritornare a scuola** non sarà così drammatico!