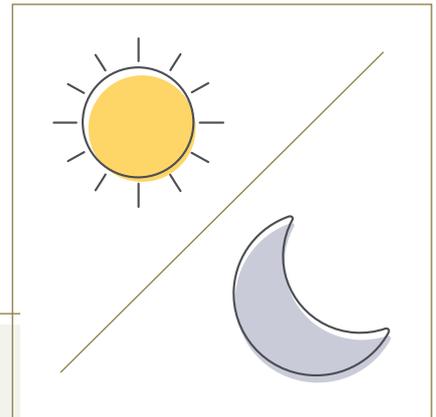


TECNICHE DI RIPOSO

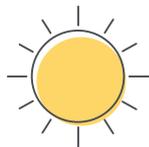


SCHEDA

Momenti di sole e luna



REGOLARIZZAZIONE DEL CICLO SONNO-VEGLIA



ORE DI SOLE

- > Svegliati presto.
- > Inizia la giornata con un ritmo dolce.
- > Organizza la giornata in modo da poter andare a letto presto.
- > Prendi il sole 15 minuti.
- > Presta attenzione ai segni di stanchezza che compaiono durante il giorno e fai la pausa come hai imparato.
- > Se fai un pisolino, non dormire più di 30'.
- > Fai esercizio nelle ore di sole.
- > Prenditi del tempo libero.

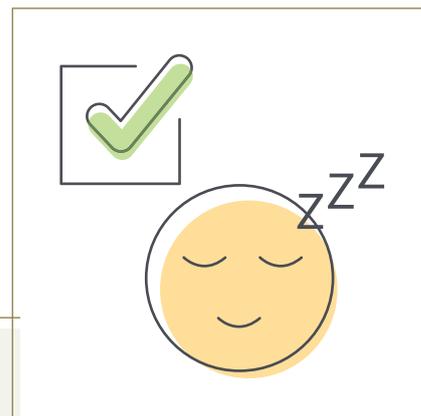


ORE DI LUNA

- > Rallenta progressivamente il ritmo della giornata.
- > Cena e vai a letto presto.
- > Segui le linee guida di base sull'igiene del sonno (se necessario, riguardale).
- > Concediti del tempo: lascia che il tuo corpo prenda coscienza dell'oscurità e si adatti ad essa.
- > Se la sonnolenza non compare dopo un po' di tempo a letto, applica una delle linee guida per il rilassamento che hai imparato.
- > Se i pensieri compaiono quando sei a letto, applica una delle tecniche apprese.

SCHEDA

Scheda di automonitoraggio della qualità del sonno



AUTOMONITORAGGIO: "Di solito..."	SÌ	NO
1. DORMO UN MINIMO DI 7 ORE PER NOTTE		
2. MI SVEGLIO CON LA SENSAZIONE DI AVER RIPOSATO		
3. SONO CONSAPEVOLE DEI MOMENTI DEL GIORNO IN CUI HO BISOGNO DI UNA PAUSA E LA FACCIO		
4. APPLICO LE TECNICHE APPRESE OGNI VOLTA CHE NE HO BISOGNO		
5. RIVEDO REGOLARMENTE LE LINEE GUIDA PER L'IGIENE DEL SONNO E LE APPLICO		