

La routine può essere davvero stressante... Coltiviamo la buona abitudine del buon sonno

di [Lara Ferraara](#)

Abbiamo responsabilità sul lavoro, con la famiglia, con i conoscenti, eppure dobbiamo trovare il tempo per noi stessi, per prenderci cura della nostra salute . Tutto questo sovraccarico può influenzare la nostra salute psicologica rendendoci molto stanchi e privandoci del sonno e del riposo. Se siamo rimasti svegli tutta notte a pensare a quello che dobbiamo svolgere e a tutte le possibilità nel caso le cose non funzionassero, potremmo pensare che sia un'insonnia innocua...

Ma può essere qualcosa di più serio?

L'ansia notturna è una condizione causata dalla difficoltà di rassicurare le nostre menti su tutto ciò che ci accade durante il giorno.

Quando non cerchiamo un modo per trattare tutto lo stress e l'ansia generati dall'eccesso di responsabilità che accumuliamo durante il giorno la nostra salute ne soffre le conseguenze, specialmente il nostro sonno che scompare facendoci sentire sempre più esausti .

Mancanza di respiro, panico, difficoltà a dormire e improvvisi risvegli sono alcune delle principali caratteristiche dell'angoscia notturna.

Superare questa situazione si può seguendo alcune preziose indicazioni che si possono adottare per migliorare il nostro sonno e che sono:

Cibo leggero a cena;

Evitare i telefoni quando si è sdraiati;

Incorporare alcuni esercizi di meditazione o consapevolezza prima di andare a dormire;

Sdraiati ogni giorno alla stessa ora;

Allontanarsi da ambienti e persone in conflitto.

Tutte queste misure sono utili per eliminare l'ansia notturna ed eliminare lo stress che colpisce molte aree del nostro percorso vitale. Iniziamo a dare la giusta importanza al buon sonno come cura della nostra salute.