

## Migliorare le abitudini del sonno durante la pandemia di COVID-19

La pandemia di malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) sta colpendo tutti i newyorkesi che stanno lottando con sentimenti di perdita, incertezza, paura del virus e dolore. Di conseguenza, alcune persone potrebbero raggiungere livelli più alti di depressione e ansia che possono causare disturbi del sonno, tra cui difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentati o svegliarsi involontariamente troppo presto. Molte persone stanno inoltre affrontando traumi recenti e/o in corso legati al razzismo, alla discriminazione, alla brutalità della polizia o ad altre ingiustizie che possono contribuire alla depressione, all'ansia e ai relativi problemi del sonno.

Le buone abitudini di sonno sono importanti per la salute generale. La maggior parte degli adulti ha bisogno di sette od otto ore di sonno a notte, ma altre potrebbero aver bisogno di dormire di più o di meno. Un sonno cattivo può avere un impatto negativo sulla salute mentale e fisica.

### Suggerimenti per migliorare le abitudini del sonno

Ecco alcuni suggerimenti se hai problemi a dormire:

- Stabilisci una routine del sonno.
- Evitare di sdraiarti o di fare un pisolino durante le ore diurne.
- Riduci la quantità di caffeina che bevi (come caffè, tè, bibite gassate e bevande energetiche) ed evita di bere caffeina dopo il primo pomeriggio.
- Parlane con il medico e informalo se stai assumendo farmaci da banco o integratori alimentari che potrebbero influire sul sonno.
- Riduci al minimo la quantità di alcol che bevi o la nicotina che consumi.
  - Se fumi sigarette tradizionali o elettroniche, valuta l'opportunità di smettere. Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca "[NYC Quits](#)" (Smetti di fumare NYC) oppure chiama il **311**.
- Aumenta l'attività fisica muovendoti di più e stando meno seduto, scegli [attività che consentono un distanziamento fisico](#) di almeno 1,8 metri (6 piedi) quando sei fuori casa.
- Assicurati di svegliarti alla stessa ora ogni giorno (inclusi i fine settimana), anche se hai avuto problemi di sonno la sera precedente.
- Adotta tecniche di rilassamento prima di andare a letto.
- Assicurati di andare a letto quando sei stanco e pronto a dormire.
- Evita di utilizzare schermi (come smartphone e tablet) o di guardare la televisione a letto.
- Evita di guardare la sveglia e coprila o nascondila, se necessario.

Se hai ancora problemi a dormire dopo aver provato questi suggerimenti, parlane con il medico o contatta:

- NYC Well, un servizio di assistenza confidenziale disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, gestito da consulenti qualificati che forniscono una breve consulenza e riferimenti utili per ricevere assistenza in oltre 200 lingue. Chiama il numero 888-692-9355 o entra in chat all'indirizzo [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- La linea di assistenza telefonica dello Stato di New York per ricevere supporto emotivo durante l'emergenza COVID-19, con la collaborazione di professionisti volontari appositamente formati per ascoltare, offrire supporto e riferimenti utili per ricevere assistenza, se necessario. Chiama il numero 844-863-9314, dalle 8:00 alle 22:00, sette giorni la settimana.

**Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.**

7.31.20