

Cosa succede quando si dorme poco?

- Comportamento: aggressività, sentimenti antisociali, iperattività, incapacità di controllo.
- Emozione: depressione, ansietà, stress, inquietudine, irritabilità
- Pianificazione: difficoltà nell'organizzarsi, nella gestione dei tempi, arrivare in ritardo a scuola, ripetitività, non memoria dei compiti
- Concentrazione: disattenzione, mancanza di concentrazione
- Creatività: meno stimoli creativi
- Risoluzione dei problemi: scarso controllo del comportamento e difficoltà con gli altri
- Astrazione: difficoltà in matematica, scienze, lingue, concetti astratti
- Coordinamento motorio: diminuzione dell'attività sportiva, rischio di incidenti, goffaggine
- Peso: rischio di obesità e sovrappeso
- Salute: maggior rischio di malattia per ridotta reazione del sistema immunitario
- Apprendimento: il sonno REM e i sogni sono fondamentali per la memoria, in particolare per i ricordi più complessi come concetti matematici e linguaggio.

Cosa evitare per favorire una corretta igiene del sonno

- ▷ Nessun uso di video-giochi, computer, tablet o tv un'ora prima di coricarsi;
- ▷ No alla televisione in camera da letto;
- ▷ No ad alimenti eccitanti in grande quantità durante i pasti serali;
- ▷ Completare la cena in un orario congruo (circa 2 ore prima di coricarsi);
- ▷ Cercare di ridurre e limitare le attività fisiche intense o le attività di gioco particolarmente eccitanti nelle ore antecedenti il sonno.
- ▷ In caso di risvegli notturni, evitare di somministrare alimenti o di farlo riaddormentare in un letto diverso dal suo.

Consigli utili per la scuola e la famiglia



Nei nostri centri Anmic Riabilitazione il lavoro svolto dall'equipe multidisciplinare passa necessariamente dalla collaborazione con le famiglie e i cosiddetti caregiver. Questo vale in maniera particolare nella ri/abilitazione per l'infanzia e l'adolescenza, in cui risulta indispensabile anche il coinvolgimento della scuola. Ecco perché riteniamo importante condividere con genitori e insegnanti dei consigli e delle indicazioni sul comportamento che è bene provare a tenere a casa, nell'ambiente familiare e nell'ambiente scolastico, così da rinforzare quanto appreso dai bambini e dai ragazzi nell'ambito del progetto riabilitativo individuale che svolgono insieme ai nostri professionisti nei nostri centri.



Le pratiche di igiene del sonno

I disturbi del sonno sono una problematica molto frequente, infatti si stima che siano presenti nel 25-40% dei bambini.

Mentre una piccola percentuale dei casi richiede un intervento da parte del medico (es. apnee del sonno o movimenti periodici degli arti in sonno), il 70% presenta problemi di sonno comportamentali come difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni e risveglio precoce, che in parte possono essere dovuti ad una scarsa igiene del sonno.

Quando parliamo di igiene del sonno ci riferiamo a una serie di comportamenti che possono essere facilmente messi in pratica dai genitori e che fisiologicamente favoriscono un buon sonno notturno. Di seguito alcune informazioni e consigli utili da mettere in pratica per una corretta gestione delle pratiche del sonno.

Di quanto sonno abbiamo bisogno?		
Bambini fino a 12 mesi	14-18 ore	Durante il giorno e la notte
Età prescolare	12-14 ore	Distribuite nelle 24 ore
Scuola elementare	10-12 ore	Tra giorno e notte
Scuola superiore	8-10 ore	Di notte
Adulti	7-9 ore	Di notte



I CONSIGLI DEI NOSTRI ESPERTI

- Ridurre le attività eccitanti nelle ore antecedenti il sonno;
- Creare un rituale di addormentamento: mantenere costanti gli orari, realizzare una piccola routine, piacevole per il bambino, da mettere in atto ogni sera prima di andare a dormire (es. salutare i giochi, ascoltare una favola, etc);
- Creare un ambiente familiare ed accogliente nella stanza del bambino, con luci ridotte al minimo indispensabile;
- Portare pochi oggetti, molto familiari, nel lettino che possano tranquillizzarlo.
- Accompagnare il bambino nella fase di addormentamento, restando con lui sin quando è tranquillo parlando in maniera serena e rassicurante. Il contatto fisico con il genitore, come le coccole, aumenta i sentimenti di sicurezza, mentre le interazioni genitore-bambino, durante la lettura di una favola, una filastrocca o ancora nel cantare una ninna nanna, stimolano il piccolo e lo rassicurano sulla disponibilità del genitore nel rispondere alle sue richieste di attenzione.
- Rispettare gli spazi: durante i risvegli notturni evitare di somministrare alimenti ed aiutarlo ad addormentarsi sempre e solo nel suo lettino. Talvolta infatti, possono crearsi delle associazioni disfunzionali con il sonno ovvero il bambino impiega molto tempo a riaddormentarsi o non ci riesce proprio se non sono presenti specifiche situazioni.
- In base all'età del bambino, valutare le ore di sonno complessive raggiunte durante la giornata: i sonnellini diurni sono legati all'età del bambino. In ogni caso dovrebbero essere evitati i sonnellini diurni troppo frequenti e troppo lunghi, specie nelle ore serali.

