

Immergiti nelle
storie di chi ha
già affrontato
l'insonnia.

Dott.ssa
**Laura
Palagini**
Psichiatra

Dott.ssa
**Francesca
Bettini**
Psichiatra

Dott.
**Antonio
Di Matteo**
Psichiatra
Psicoterapeuta

Dott.
**Andrea
Pergami**
Psichiatra



Scopri
le storie.

Lasciati ispirare ad un vero e
sano cambiamento dagli ospiti
del podcast, disponibili anche in
versione video.

Cod. 1208798



Se vuoi
essere sveglio,
dormi.

Scopri le storie all'interno

Cos'è l'insonnia?

È un disturbo che impedisce di dormire bene, influenzando la salute fisica e mentale.

Colpisce milioni di persone in Italia, spesso senza che ne siano consapevoli.

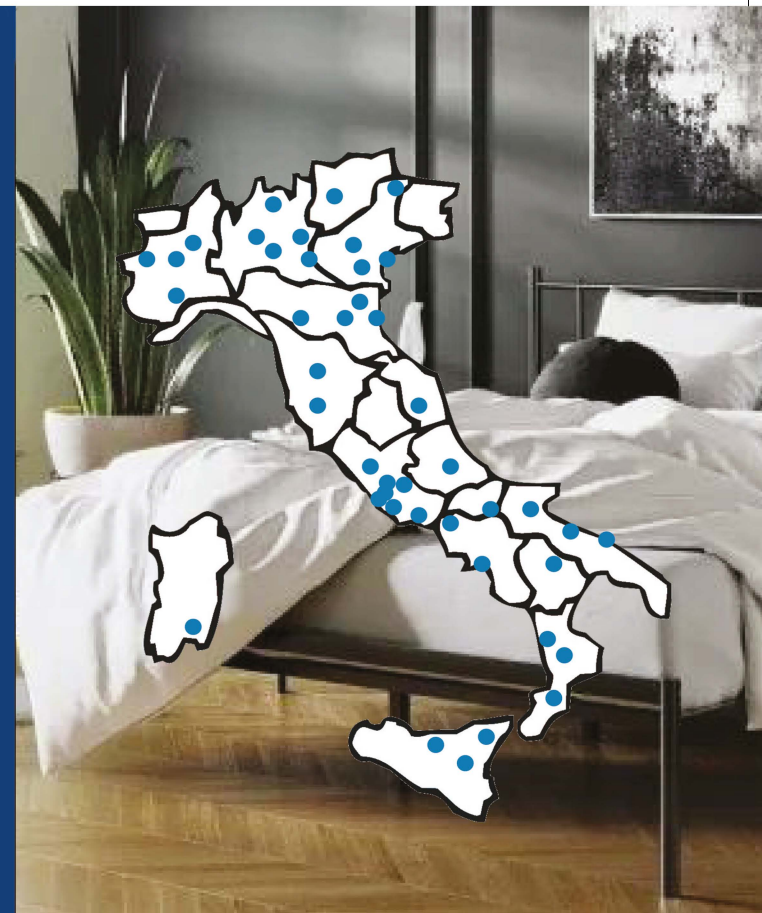


Effetti

- 1** Affaticamento e calo dell'energia
- 2** Difficoltà di concentrazione.
- 3** Irritabilità, ansia e depressione.
- 4** Rischio di incidenti stradali.

Consigli

18-20°C	La temperatura favorisce il riposo.
Buio	Riduci la luce con tende oscuranti.
Rumori	Eliminali o coprili con rumore bianco.
Comfort	Scegli materasso e cuscini adatti.
Aria	Arieggia spesso la stanza.
Ordine	Un ambiente ordinato rilassa.



Centri del sonno in Italia

Se soffri di disturbi del sonno, esistono oltre 60 centri specializzati pronti ad aiutarti a riconquistarne la qualità.

Scoprili su:

www.sevuoiesseresvegliodormi.it/centri-del-sonno