

## IMPRENDITORIA E LEADERSHIP

---

### **Produttività lavorativa: la cura del proprio sonno**

di Luisa Capitanio – Imprenditrice, consulente di strategia e organizzazione per PMI

Uno degli elementi chiave per favorire la produttività lavorativa è **aver cura del proprio sonno**.

Non sempre siamo nelle condizioni di **riposare bene**: una cena pesante, un caffè preso oltre orario, una scaramuccia lavorativa o familiare possono compromettere la nostra capacità di rilassarci e disturbare il nostro sonno notturno.

La mattina dopo non ne fa le spese soltanto il nostro aspetto fisico che accusa colorito opaco, occhiaie profonde, rughe accentuate. Il prezzo lo pagano anche le nostre membra e, quando non si tratta di episodi occasionali ma diventano ricorrenti, anche il nostro sistema immunitario.

Infatti, **fintanto che il nostro corpo riposa, il nostro cervello lavora alacremente**: regola la nostra temperatura e la pressione arteriosa, normalizza il battito cardiaco e rinforza il nostro sistema immunitario rigenerando la capacità del nostro organismo di proteggerci da infezioni o malattie.

Anche la memoria e le sinapsi cerebrali godono appieno degli effetti salvifici di un buon sonno.

Come prendersi cura di sé rendendoci facile e rigenerante il sonno notturno e creare buoni presupposti per avere il giorno dopo pienamente attivi gli strumenti che favoriscono la produttività lavorativa come capacità di concentrazione, creatività, *problem-solving*?

E che dire delle *soft skills* utili alla collaborazione, al lavoro in *team*, alla gestione sana dei conflitti, alla gestione del nostro tempo?

---

Dormire tra le sei e le otto ore a notte è un vero toccasana,

che ci farà trovare pronti per l'uso tutti gli strumenti utili

per aumentare la nostra produttività lavorativa.

---

Escludendo ogni riferimento a problemi di sonno legati a specifiche patologie, tematiche che lasciamo a specialisti ed esperti del tema, ecco **alcuni spunti per cadere serenamente tra le braccia di Morfeo**:

- **cena qualche ora prima di andare a letto**, così da favorire la digestione serale
- **evita cibi troppo pesanti e superalcoolici**
- anche il **caffè** potrebbe essere la causa della **perdita di sonno**, se preso dopo le 15
- quando sei già a letto **evita di navigare sui social e dedicati piuttosto alla lettura di un buon libro**
- tieni lo **smartphone lontano da te** e comunque in funzione aerea
- prima di metterti a letto, scrivi su un notes le cose che non vuoi dimenticare per il giorno dopo
- Anche riflessioni che esprimono la gratitudine per ciò che di buono è accaduto durante la giornata generano buoni pensieri e favoriscono la calma della nostra mente
- Lo stesso puoi fare con i pensieri che improvvisamente ti attanagliano durante la notte: scrivili di getto sul notes, senza filtrarli. Li troverai pronti per essere gestiti il giorno successivo.

Ma possibilmente, **vai a dormire alla stessa ora e svegliati alla stessa ora**. Fare diventare una *routine* l'ora del sonno e l'ora della sveglia crea abitudine anche per i nostri bioritmi, che ringrazieranno.

