

IMPARARE A DORMIRE BENE PER FRONTEGGIARE L'ANSIA E MIGLIORARE LE PERFORMANCE

LORIS BONAMASSA

GIUGNO 2020

“Non sprecare tempo dormendo”, sembravano dirsi tutti coloro che nella vita, nello sport e nel lavoro avevano a che fare con le performance. D'altronde si sprecano gli esempi di persone che si vantano di dormire pochissime ore ed essere efficienti durante la settimana. Ma nel fine settimana cosa accade? E, soprattutto, cosa accade dopo anni di logorio e assenza di adeguato recupero? A livello personale e nelle aziende.

L'emergenza Coronavirus e il lock-down hanno messo a dura prova la stabilità

psicologica degli italiani. Dai dati dell'indagine del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi emerge che il 63% dei nostri connazionali si definisce “molto o abbastanza stressato” con disturbi come insonnia, mal di testa, mal di stomaco, ansia, panico e depressione, mentre il 43% degli intervistati denuncia “un livello massimo di stress”.

Oggi, imprenditori, dirigenti, responsabili HR, professionisti, rientrati nei loro ruoli pre-pandemia, si ritrovano nella doverosa situazione di rassicurare team, dipendenti e squadre; ma **chi rassicura chi deve rassicurare? E, soprattutto, chi si occupa del sonno disturbato di responsabili e sottoposti?**

È un fatto che lo spostamento dell'orario naturale di addormentamento a tarda notte ha desincronizzato i ritmi circadiani, compromettendo lo stato fisiologico e psicologico. **Il sonno rilevato è inferiore al limite fisiologico richiesto e superiore ai livelli di allerta di parziale privazione.** Risultati simili sono stati riportati in uno studio che prevedeva una parziale privazione del sonno per quattro giorni per 2,5h con effetti sulla HRV (variabilità cardiaca), SQ (qualità) e TMD (disturbi dell'umore): in sintesi, alterazione dell'umore, incremento della depressione, tensione, confusione, fatica, rabbia e diminuzione della concentrazione. La scienza ha dimostrato che, dopo circa 17-19 ore da svegli, le prestazioni individuali sono equivalenti a quelle di una persona con un livello di alcol nel sangue di 0,5 g/litro, limite legale del tasso alcolemico in Italia.

È ormai scientificamente provato che si rischiano tanti problemi a trascurare il sonno; in particolare, ne risente il sistema immunitario che regola la produzione di proteine ad attività antimicrobica (AMP), che allo stesso tempo inducono il sonno e combattono i batteri modulando la risposta immunitaria e rappresentando la difesa dell'organismo nei confronti delle malattie. Si tratta di proteine che inducono un sonno ristoratore e che si attivano durante le infezioni per contrastare l'azione dei batteri aiutando l'organismo a superare il momento di difficoltà, oltre a favorire la ricostruzione dei globuli bianchi indispensabili all'organismo per combattere le infezioni.

Se una persona dorme poco o male, con frequenti risvegli notturni, la quantità di citochine prodotta diminuisce significativamente, facendo aumentare il rischio di ammalarsi. **Oggi sappiamo con certezza che chi dorme poco o male si ammala più facilmente.** Il sonno risulta essere la migliore medicina, un elisir di lunga vita che mette in moto il sistema immunitario e consente una risposta più efficace, soprattutto nei ruoli di responsabilità e leadership.

Nel report "The organizational cost of insufficient sleep" (I costi organizzativi di un sonno insufficiente), che ha coinvolto 81 aziende e 189.000 persone in tutto il mondo, la società di consulenza manageriale McKinsey & Company evidenzia come dormire in modo corretto costituisca un presupposto importantissimo per rendere meglio sul lavoro; infatti, **un sonno ristoratore migliora l'umore e la salute, con effetti positivi anche a livello economico.** L'indagine individua i quattro comportamenti della leadership associati a équipe lavorative di successo inequivocabilmente correlati alla quantità e qualità del sonno:

- operare con un forte orientamento ai risultati;
- risolvere con efficacia i problemi;
- ricercare punti di vista diversi;
- sostenere gli altri.

Avvertono gli psicologi che "una grande onda di stress post-traumatico interesserà molti italiani, e potrà rappresentare il vero conto salato della crisi in corso", dove **dormire male o poco comprometterà le performance dei lavoratori e dei leader.** Un recupero dei naturali ritmi sonno-veglia è basilare per ottenere un equilibrio che porti alla razionalizzazione della situazione, al cambiamento di prospettiva rispetto agli eventi appena vissuti che hanno tolto e continuano a togliere il sonno.

Per aiutare imprenditori, manager, responsabili HR, professionisti a fronteggiare in modo efficace queste problematiche, abbiamo strutturato un percorso basato sul protocollo DBXVM, che prevede una formazione incentrata su 5 aree:

1. il sonno (le quattro fasi, i ritmi circadiani, il sonno/veglia, individuazione del cronotipo, i power nap);
2. analisi anagrafica (bio-metria: individuazione delle caratteristiche oggettive);
3. analisi psicografica (stili di vita, mindset, interferenze interne ed esterne);
4. ausilli del sonno;
5. environment.

UNDERSTANDING SLEEP



Il taglio operativo del percorso consente di ottenere risultati positivi sull'umore e sullo stato di salute fisica e mentale: dalla riduzione delle tensioni muscolari alla migliore qualità del sonno, dall'aumento della creatività e della capacità di risoluzione dei problemi ai futuri minori costi per l'azienda rispetto a "malattie di 3 giorni" e a malattie croniche.

Il DBXVM Bootcamp si terrà a Padova dalle 12.00 di venerdì 25 settembre alle 12.00 di domenica 27 settembre. Per avere informazioni sul programma dell'incontro e chiedere di ricevere gratuitamente il questionario Epworth Sleepiness Scale (ESS) per quantificare la sonnolenza diurna e il rischio OSAS, scrivere a: loris.bonamassa@bonamassa.eu, cell. 335 5773013, www.lorisbonamassa.com



Loris Bonamassa è imprenditore e Sleep Advisor. Laurea in Economia Aziendale presso l'Università Ca' Foscari di Venezia e Mba all'Università di Bologna, è alla guida dell'azienda di famiglia, la veneta Dormiflex, produttrice di materassi, e da oltre 25 anni si occupa di riposo, con collaborazioni nel mondo della sanità e dello sport professionistico. Presidente del Gruppo Sistemi per Dormire, ha rappresentato le imprese del bedding in Italia all'interno di Federlegno Arredo e anche all'estero nell'EBIA (European Bedding Industries Association). Membro della WSS (World Sleep Society, come sleep coach aiuta le persone, in particolare imprenditori,

professionisti, manager, a dormire meglio di notte per essere più in forma di giorno e ottenere migliori performance e risultati nelle loro attività. Da queste esperienze è nato il libro *Dormire bene per vivere meglio* (Mind, 2016), tradotto in inglese *Sleep well to live better* (Mind, 2018).