

Ciao

se c'è una cosa che chi lavora su turni mi racconta spesso è questa "vado a dormire ma non mi riposo completamente", "quando mi alzo non mi sento mai rigenerata", "è come se il sonno non fosse stato sufficiente anche quando le ore ci sono".

È una sensazione che conosco bene, perché anni fa, quando studiavo fino a tardi, a volte anche di notte, spostando continuamente orari tra studio, pasti e sonno, mi sono ritrovata nello stesso punto, cioè con un sonno leggero, interrotto e poco efficace, e con la testa che faticava a "spegnersi" proprio quando ne avevo più bisogno.

Quello che ho capito nel tempo è che il sonno non dipende solo da quanto dormi, ma da come arrivi a dormire, e quindi da come vengono distribuiti nell'arco delle 24 ore tutti quei segnali che guidano sistema nervoso e ormonale, come la luce, i pasti, i momenti di attività e quelli di recupero, che seguono una scansione precisa con fasi dedicate all'attivazione, alla digestione e al ripristino.

Quando questi passaggi si sovrappongono o si spostano continuamente, quello che succede è molto simile a un jet lag, solo che invece di essere legato a un viaggio è legato alle abitudini quotidiane, ed è quello che viene descritto come "jet lag sociale", cioè una condizione in cui l'orologio interno riceve segnali incoerenti e fatica a orientarsi.

Con i turni questo effetto si amplifica, perché gli orari cambiano e i riferimenti diventano meno lineari, e spesso arrivi al momento del sonno con un livello di attivazione ancora alto oppure con segnali contrastanti, e questo rende più difficile entrare in un sonno continuo e profondo.

Per questo ha senso lavorare in modo molto pratico, usando strumenti che aiutano ad accompagnare il passaggio verso il sonno invece di contrastarlo. Quando non puoi modificare i tuoi orari e rientri da un turno serale o notturno con la testa ancora attiva, puoi iniziare abbassando le luci, riducendo gli stimoli e **inserendo un segnale olfattivo che accompagna verso il riposo.**

Una miscela che puoi usare è:

- oe Lavanda vera: 3 gocce
- oe Arancio dolce: 2 gocce
- oe Vetiver: 1 goccia



Puoi diffonderla nella stanza appena rientri oppure metterne una goccia su un fazzoletto vicino al cuscino per aiutare a sciogliere la tensione accumulata, a rendere più morbido il passaggio verso il sonno e a favorire una sensazione di raccoglimento che facilita l'addormentamento.

Accanto agli oli, puoi lavorare anche con le piante scegliendole in base a quello che senti.

Se la difficoltà è una **mente che continua a lavorare**, la passiflora è molto utile perché agisce su questo aspetto, mentre se senti una **tensione più diffusa, quasi fisica**, il tiglio aiuta a rilasciare e a preparare meglio al riposo, e puoi usarli anche insieme quando entrambe le componenti sono presenti.

Se invece **il sonno si interrompe facilmente** o fatica a diventare profondo, la melissa è una pianta interessante perché accompagna il passaggio tra veglia e sonno in modo più graduale, soprattutto quando gli orari sono fuori schema.

Durante il turno, invece, il lavoro è diverso, perché vuoi **mantenere lucidità senza creare agitazione**, e in questo caso puoi usare qualcosa di semplice come rosmarino e limone da annusare su un fazzoletto, perché aiutano a sostenere attenzione e presenza senza sovraccaricare.



Se senti che **la fatica si accumula nel tempo e il recupero diventa sempre più difficile**, allora può essere utile inserire una pianta come l'ashwagandha, che lavora sulla risposta allo stress e rende più gestibile la richiesta nel lungo periodo, agendo sull'asse ipotalamo- ipofisi- surrene e aiutando a dare una forma più definita all'andamento del cortisolo nell'arco della giornata.

In questo modo diventa più chiaro il passaggio tra le fasi di attivazione e quelle di recupero, con un impatto diretto sulla qualità del sonno e sulla capacità di recuperare.

È proprio questo che, nel tempo, permette di sostenere meglio i turni senza entrare in una condizione di affaticamento persistente.

Tutto questo diventa ancora più efficace se lo inserisci dentro alcune abitudini semplici, quindi mantenere esposizione alla luce naturale al mattino quando possibile e ridurre le luci intense durante i turni serali o notturni, dormire di notte ogni volta che ne hai la possibilità e, quando dormi al mattino, creare un ambiente buio, silenzioso e fresco, organizzare i pasti con una colazione al risveglio e il pasto principale nelle ore diurne mentre durante la notte resti su qualcosa di leggero, e mantenere una sequenza riconoscibile della giornata con piccoli passaggi che si ripetono prima di dormire.

Se metti insieme questi elementi, e quindi utilizzi oli e piante nel momento giusto e allo stesso tempo dai segnali chiari durante la giornata, quello che succede è che il sonno cambia qualità e diventa più continuo, e anche il risveglio è più gestibile, perché non stai più cercando di compensare, ma stai accompagnando un funzionamento che ha già una sua logica.

Se ti fermi un attimo a osservare la tua giornata, in quale momento senti più difficoltà, quando provi ad addormentarti, quando ti svegli oppure durante il giorno quando fai fatica a mantenere la lucidità?

Ti leggo volentieri!

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 **Orientamento**

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 **Valutazione In
Studio**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 **Percorso In Studio**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)