



# Guida al buon sonno

Questa risorsa spiegherà un po' come migliorare il sonno e ti offrirà alcuni suggerimenti utili per superare le difficoltà più comuni a prendere sonno.

## Domande più comuni

### Di quanto sonno ho bisogno?

**Ognuno è diverso** per quanto riguarda la quantità di sonno di cui ha bisogno. Ricerche sul sonno indicano che le persone sono molto diverse per quanto riguarda la quantità di sonno di cui hanno bisogno e che necessitano di una quantità di sonno minore man mano che invecchiano.

### La mancanza di sonno è dannosa?

Non esistono prove che dimostrano che la mancanza di sonno causi danni a breve o a lungo termine al cervello o al corpo. Le persone che dormono poco potrebbero accusare irascibilità, sonnolenza estrema, difficoltà a concentrarsi e motivazione ridotta; tuttavia **non si muore a causa della mancanza di sonno**. La natura ci ha dotato di un meccanismo interno che ci fa addormentare quando ne abbiamo veramente bisogno. Se il tuo organismo ha veramente bisogno di dormire, puoi stare certo che quasi nulla sarà in grado di impedirlo.

### Quand'è che l'insonnia è un disturbo?

Per molte persone, l'insonnia è sgradevole e fonte di angoscia. Questo è spesso dovuto al fatto che tali persone trascorrono molte ore notturne sveglie a causa di preoccupazioni. Così, il giorno successivo tali persone si sentono stanche, in parte perché hanno dormito relativamente poco e in parte perché la preoccupazione le ha rese esauste. Quando non riesci a prendere sonno, **giacere a letto preoccupandoti non fa che peggiorare la situazione**. Un'opzione più efficace è di alzarti e fare qualcosa che ti distrae e ti rilassa. In tal modo, anche se non dormi, almeno ti riposi.

## Insonnia

L'insonnia è definita come **incapacità cronica di dormire**. La maggior parte delle persone affette da insonnia in effetti dorme, ma gli sembra di non aver dormito abbastanza o che il sonno è stato interrotto troppe volte cosicché non si sente riposata al mattino. Spesso, non è la mancanza di sonno che induce una persona a richiedere aiuto, bensì il modo in cui si sente in merito all'insonnia e come vi fa fronte.



# Guida al buon sonno

## Il ritmo circadiano

Tutti gli esseri umani hanno un 'orologio biologico' (il cosiddetto **ritmo circadiano**) che consente loro di regolare aspetti quali la temperatura e l'energia corporea. La temperatura corporea raggiunge i valori massimi e minimi una volta ogni 24 ore. La sensazione di sonnolenza aumenta e cala parallelamente alla temperatura corporea; tipicamente, le persone si sentono più sveglie quando la temperatura corporea è al massimo e provano sonnolenza man mano che la temperatura corporea cala. Il ritmo circadiano influisce sulla nostra prontezza ad addormentarci controllando le variazioni nella temperatura corporea.

## Cause comuni di disturbi del sonno

### Ansia

Può essere difficile rilassarsi dopo una giornata intensa. Molte persone scoprono che iniziano a preoccuparsi quando vanno a letto. Tali preoccupazioni sono spesso accompagnate da tensione muscolare, che può rendere ancora più difficile prendere sonno. Poi le persone iniziano a preoccuparsi perché non riescono a dormire – un vero e proprio circolo vizioso!

### Caffeina

Caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, bevande energetiche e alcuni prodotti farmaceutici acquistabili senza ricetta medica contengono caffeina. Il consumo di questi prodotti, soprattutto al pomeriggio, farà aumentare la sensazione di energia e di veglia e renderà più difficile prendere sonno.

### Nicotina

La nicotina stimola l'apparato nervoso stimolando il rilascio di un ormone definito adrenalina. L'adrenalina eccita il corpo e la mente, rendendoti sveglio e pronto per l'azione. Pertanto, fumare prima di andare a letto provoca un aumento dell'energia e della vivacità, rendendo difficile prendere sonno.

### Alcol

L'alcol può farti addormentare in fretta, tuttavia, **riduce la qualità del sonno**. Se consumi alcol con una certa frequenza, potresti maturare la dipendenza da alcol per ridurre l'ansia e prendere sonno. Di conseguenza, ti svegli con una sensazione di stanchezza ed è più probabile che accuserai ansia di ritorno che durerà per tutta la giornata rendendo ancora più difficile prendere sonno alla sera.



# Guida al buon sonno

## Sensazione di disagio

Dolori, sensazioni di disagio oppure di calore o freddo eccessivo possono rendere difficile rilassarsi. Accertati che tutti i tuoi bisogni immediati siano stati soddisfatti prima di cercare di dormire. Ad esempio, se hai fame, consuma uno spuntino leggero prima di andare a letto. Se ti senti a tuo agio, sarà più facile addormentarti.

## Rumore

Frequenti rumori intensi, come il traffico, disturbano il sonno. Anche se non ti svegli del tutto, tali rumori possono interferire con il tuo modello di sonno. Cerca di ridurre il rumore chiudendo porte e finestre o mettendoti dei tappi per le orecchie. Alcune persone trovano utile spegnere elettrodomestici che producono 'rumore bianco' durante la notte (il rumore che televisori e altri apparecchi possono emettere anche se sono spenti).

## Sonniferi

I sonniferi possono agevolare l'arrivo del sonno e ridurre l'ansia a breve termine. A lungo termine, tuttavia, questi vantaggi spariscono – inizierai a sentirti ansioso e insonne anche se prendi i sonniferi. Anche se a quel punto potresti essere tentato a prendere altri sonniferi, anche i relativi vantaggi non saranno più permanenti, il che creerà un circolo vizioso di dipendenza. **Se prendi i sonniferi tutte le sere per prendere sonno, parla con il medico su come ridurre gradualmente l'uso.**

## Suggerimenti utili per migliorare il sonno

Ecco un elenco di misure che potresti adottare per migliorare il sonno:

- Crea e mantieni un sano ritmo circadiano, vai a letto sempre alla stessa ora della sera e svegliati alla stessa ora al mattino. **Non dormire fino a tardi al mattino per cercare di compensare il sonno che hai perso.**
- Ugualmente, **non fare una pennichella** durante il giorno, a prescindere dal grado di stanchezza che provi durante il giorno.
- Cerca di **ridurre** i livelli di **rumore** chiudendo porte e finestre.
- Evita la caffeina alla sera e, preferibilmente, al pomeriggio.



## Guida al buon sonno

- **Alzati dal letto:** Se sei sdraiato a letto incapace di smettere di pensare a varie cose, alzati e fai qualcosa che ti distrae e ti rilassa (es. leggi un libro, ascolta musica classica). Non tornare a letto finché non ti senti nuovamente sonnolento. Se torni a letto e ti senti nello stesso modo, alzati di nuovo dal letto e riprendi a fare qualcosa che ti distrae e ti rilassa. Potresti doverlo fare più volte prima di tornare a letto e addormentarti. L'obiettivo è di imparare ad associare il letto con il sonno.
- **Dedica del tempo alla soluzione di problemi durante il giorno:** Riserva del tempo durante il quale puoi pensare a modi in cui risolvere i tuoi problemi. A tal fine, potresti dover prendere delle decisioni. Questo potrebbe essere difficile, ma evitare di affrontare pensieri ansiosi non fa altro che peggiorare l'ansia. Spesso l'incertezza che accompagna l'indecisione è più stressante delle conseguenze di una decisione! Se hai gli stessi pensieri quando vai a letto, ricorda che vi hai già pensato durante il giorno e rimanda le relative preoccupazioni al giorno successivo.
- **Attività fisica a scadenza regolare** durante il giorno o in prima serata può migliorare i modelli di sonno (tuttavia, non svolgere attività fisica a tarda sera poiché questo potrebbe rendere più difficile prendere sonno).
- Formula una **routine** breve e rilassante per la sera (includendo abitudini quali lavarsi il viso o i denti) per scaricare la tensione e entrare nel 'giusto spirito' per prendere sonno.
- Se fumi, **evita di farlo** per almeno un'ora prima di andare a letto in modo da fare esaurire gli effetti stimolanti della nicotina.
- **Limita il consumo di alcol** secondo le linee guide sanitarie e non usare l'alcol per favorire il sonno.
- Accertati di avere soddisfatto tutti i tuoi bisogni immediati prima di andare a letto (es. accertati di non avere fame o freddo).
- Se necessario, **parla con il medico di famiglia su come smettere di prendere i sonniferi.**