

Buonanotte... che fare in caso di disturbi del sonno?

«Il sonno è come una colomba: se le porgete una mano tranquillamente, vi si appoggerà sopra. Se cercate di prenderla, volerà via.»

Paul Dubois, psicoterapeuta

Chi non vorrebbe addormentarsi la sera piacevolmente stanco, ma soddisfatto, e alla mattina iniziare la nuova giornata rafforzato e riposato? Per molti, però, questo è un sogno irrealizzabile, soprattutto in un periodo di incertezza come quello attuale. Il carosello dei pensieri fatica a fermarsi e continua a girare anche la sera. Un sonno sano è essenziale per il nostro benessere e per il nostro sistema immunitario perché è in grado di rigenerare il nostro corpo e di far riposare la psiche e la mente.

Senza un sonno sufficientemente sano non possiamo essere produttivi e in grado di cogliere gli aspetti positivi della vita. Cosa potete fare allora se avete di problemi di addormentamento e non riuscite a dormire tutta la notte, se vi svegliate presto e poi rimanete svegli per ore, se vi alzate stanchi e poco riposati?

C'è una buona notizia: è possibile fare attivamente molte cose, soprattutto piccole, per contribuire alla qualità del sonno e al benessere in generale. Fortunatamente, le misure che stimolano un sonno sano e combattono i disturbi del sonno apportano in genere benefici che favoriscono anche una psiche equilibrata e un buon livello di benessere.

Ecco quindi tre raccomandazioni che vi aiuteranno a tornare a dormire bene:

Raccomandazione 1: rispettate il vostro sonno e favoritelo

Nei periodi come quello attuale, in cui si lavora di più da casa, molte persone passano letteralmente dal lavoro al letto. Non dovrete perciò sorprendervi se fate fatica ad addormentarvi e a dormire per tutta la notte. Decidete consapevolmente di tracciare

una linea di demarcazione tra i momenti della giornata in cui avete degli obblighi (ad es. lavoro o attività private) e i momenti in cui potete rilassarvi e recuperare. Prima di andare a letto, vi consigliamo di trascorrere almeno un'ora occupandovi solo di cose piacevoli e divertenti, ad esempio una lettura rilassante o una breve passeggiata per il quartiere. In quest'ora evitate di guardare le notizie o di controllare gli ultimi dati sui casi di Covid-19.

È meglio dedicarsi ai cosiddetti rituali del sonno, che aiutano il corpo e la mente a prepararsi al riposo. Per esempio, prendete una tazza di tè con i vostri cari, arieggiate la camera da letto o lavatevi il viso con un sapone profumato. Questi rituali favoriscono l'addormentamento e il sonno perché calmano i centri dello stress nel cervello e riducono il cortisolo, l'ormone del risveglio, nel sangue. Una quantità eccessiva di cortisolo è come un veleno per un sonno ristoratore.

Quando possibile, bandite il cellulare, il tablet e le apparecchiature simili dalla camera da letto. Se avete problemi ad addormentarvi o a dormire tutta la notte, potete anche pensare svegliarvi con una classica sveglia analogica. Questo perché è generalmente raccomandabile non svegliarsi con dispositivi associabili a disponibilità e stress costanti utilizzati durante il giorno.

Raccomandazione 2: informatevi e reagite per tempo

Uno dei motivi principali per cui si sviluppano disturbi del sonno sono le idee sbagliate e le aspettative eccessive sul riposo. Ad esempio, chi è convinto che dormire bene significhi non svegliarsi mai di notte, di solito si agita molto se si sveglia troppo presto. Questa agitazione, tuttavia, fa rimanere svegli e non consente di addormentarsi di nuovo. È dimostrato che chi dorme bene si sveglia in media quattro volte a notte per qualche minuto. L'informazione spesso suggerita, ad esempio, dai produttori di materassi nelle loro pubblicità secondo cui "sonno sano" significa "sonno senza sosta", è sbagliata. Se siamo adeguatamente informati, possiamo valutare meglio la qualità del nostro sonno e, spesso, essere sollevati nello scoprire di non aver alcun problema o di avere solo dei disturbi del tutto irrilevanti.

Dovreste invece correre ai ripari se rispondete sì a più di quattro delle seguenti affermazioni:

	Sì	No
1. Ho la sensazione che il mio sonno sia solo leggero e superficiale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ho bisogno più di 30 minuti per addormentarmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Di solito dormo meno di 6 ore e avrei bisogno di dormire di più.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Spesso mi sveglio di notte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. La mia concentrazione e il mio rendimento sono compromessi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mi sento spesso abbattuto o fuori fase/nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Durante il giorno mi sento assonnato e stanco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I miei problemi di sonno si verificano più spesso di 3 volte a settimana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I miei problemi di sonno vanno avanti da più di 4 settimane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Soprattutto se avete risposto sì alle affermazioni 2, 4, 8 e 9 e soffrite di problemi di sonno, è probabile che abbiate un vero e proprio disturbo del sonno nel senso di una cosiddetta "insonnia". Il problema dovrebbe essere affrontato al più presto, perché i disturbi del sonno non trattati tendono a diventare cronici. La prima persona a cui rivolgersi in questo caso è sempre il vostro medico di famiglia.

Raccomandazione 3: consultate il medico di famiglia, ma non dimenticate il servizio ICAS

Il vostro medico di famiglia è la persona più importante a cui potete rivolgervi perché, con semplici esami, può escludere i possibili problemi fisici nei disturbi del sonno. Se è presente una causa fisica, ad esempio una malattia della tiroide, una volta eliminata i problemi di sonno dovrebbero scomparire. Il vostro medico di famiglia può inoltre fornirvi le regole più importanti dell'igiene del sonno e identificare i fattori che lo disturbano. Questi includono anche i farmaci, perché molti di essi hanno un effetto disturbante sul riposo. Il medico può spesso prescrivervi delle alternative o dirvi quali rimedi naturali sono utili nel vostro caso.

In ben oltre la metà dei casi, tuttavia, non è riscontrabile una causa fisica ma psicologica, ad esempio stress cronico, conflitti irrisolti o pensieri che inibiscono il sonno. In questi casi può essere d'aiuto un colloquio con uno dei nostri esperti ICAS. Possiamo insegnarvi tecniche e strategie da utilizzare come auto-aiuto. Perché, soprattutto con problemi di sonno, l'auto-aiuto è sempre il miglior aiuto. Saremo lieti spiegarvi metodologie dolci e praticabili utili al vostro sonno e al benessere in generale.