

IL SONNO

Cerca di dormire quanto ti serve per sentirti riposato.

Attieniti a orari regolari per sviluppare e mantenere buone abitudini riguardo al sonno.

Perché è importante dormire? <https://www.youtube.com/watch?v=XtNUEjc-sHA>

Molti di noi dormono troppo poco e vivono la propria vita cronicamente stanchi perché non stanno dormendo a sufficienza. L'insonnia è infatti uno dei disturbi più diffusi al mondo, spesso però viene sottovalutata e non trattata. Il mancato riconoscimento può portare, nel lungo termine qualora le difficoltà legate al sonno si cronicizzino, importanti ripercussioni mediche e sociali riducendo la qualità della vita della persona. In questo periodo di *lockdown* e *smart working* durante il quale viene a mancare una scansione oraria dettata da impegni esterni alle mura domestiche e anche l'attività fisica per molti è stata limitata, diventa importante fare attenzione alle caratteristiche qualitative del proprio sonno e concentrarsi sui fattori di Igiene del Sonno.

Quando **il sonno diventa un problema**, allora ci sono degli aspetti che si cronicizzano quali difficoltà ad iniziare a dormire, difficoltà a mantenere la continuità del sonno, c'è risveglio precoce al mattino o è presente un sonno non ristoratore. Oltre a questi indicatori notturni la persona può sviluppare anche dei sintomi diurni quali:

- sensazione di fatica, cefalea e sintomi gastrointestinali,
- scarsa energia e motivazione per svolgere le attività abituali,
- difficoltà di concentrazione e attenzione,
- facilità nel commettere errori e maggiore distraibilità,
- irritabilità e tono dell'umore alterato,
- sonnolenza diurna.

La **qualità del sonno** si basa su 4 fattori fondamentali:

1. Durata (tempo totale del sonno)
2. Intensità (quantità di sonno profondo)
3. Continuità (risvegli notturni)
4. Stabilità (microrisvegli periodici)

Per curare il proprio sonno si consiglia di seguire questi **11 CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO**:

1. **Attieniti a un programma del sonno** e non dormire fino a tardi quando non hai impegni, come ad esempio il fine settimana. Se dormirai fino a tardi per alcuni giorni alla settimana il ritmo del tuo sonno sarà disturbato. È bene andare a letto e alzarsi ogni giorno più o meno alla stessa ora.
2. **Stabilisci una routine della buona notte**. Potresti spegnere il computer e la tv, indossare un pigiama comodo, sorseggiare una tisana, abbassare le luci, ridurre i rumori e leggere qualcosa.
3. **Non mangiare o bere molto prima di dormire**. Cena almeno due ore prima di andare a dormire. Se prima di andare a dormire berrai troppi liquidi allora ti sveglierai più volte per andare in bagno. Attenzione all'alcool la sera tardi perché può causare disidratazione con la necessità di svegliarsi per bere e urinare; attenzione ai cibi piccanti perché possono causare bruciore di stomaco e o interferire con il sonno.
4. **Evita caffeina e nicotina**. Entrambe sono sostanze stimolanti e possono tenere svegli. Dovresti evitare di assumere caffeina per almeno otto ore prima di andare a dormire.
5. **Esercizio fisico**. Se stai cercando di dormire meglio i momenti migliori per fare esercizio fisico sono il mattino o il pomeriggio, un regolare programma di attività fisica migliora la qualità del tuo sonno. Evita l'esercizio fisico la sera vicino all'ora di andare a dormire perché questo attiva il sistema nervoso e rende più difficile addormentarsi.
6. **Mantiene la camera da letto fresca**. Abbassare la temperatura nella camera imita il naturale calo della temperatura del corpo durante il sonno. Se la camera è troppo calda, usa un condizionatore un ventilatore per tenerla fresca. Se hai freddo aggiungi una coperta, se hai caldo togliila. La temperatura ideale è intorno ai 18°C.
7. **Dormi soprattutto di notte**. I sonnellini diurni rubano ore al sonno notturno. Limita il sonno diurno a meno di un'ora; non dormire dopo le ore 15:00.
8. **Stai al buio e nel silenzio e NON LASCIARE SCHERMI ACCESI**. Chiudi le persiane, le tende e spegni le luci. Il silenzio aiuta a dormire meglio. Tieni spente la radio e la televisione. Usa i tappi per le orecchie. Utilizza un ventilatore o un condizionatore poco rumorosi oppure ricorri a

un lieve e costante rumore di fondo per mascherare quei suoni che non puoi controllare. Non utilizzare computer, iPad, telefono o schermi di altro tipo per almeno un'ora prima di coricarti.

9. **Usa il letto solo per dormire.** Rendi il tuo letto comodo e invitante. Usalo solo per dormire, non per studiare o guardare la televisione. Vai a letto quando ti senti stanco e spegni la luce. Se non ti addormenti entro 30 minuti, alzati, vai in un'altra stanza e fai qualcosa di rilassante come leggere un libro o una rivista. **NON ACCENDERE NESSUNO SCHERMO!** Ritorna a letto quando sei stanco. Non agitarti! In tal caso sarà più difficile addormentarti.
10. **Non drammatizzare.** Ripetiti la frase "va bene così, primo poi mi addormenterò".
11. **Vai a letto solo quando hai sonno.** Andare a letto presto senza essere assonnati non fa altro che aumentare l'agitazione dovuta al mancato addormentamento. fai attenzione ai sintomi discriminativi per il sonno che sono ad esempio prurito agli occhi, mancanza di energie, muscoli doloranti, sbadigli, ecc..

Se hai fatto attenzione agli 11 consigli per dormire ma il problema persiste, allora metti in atto la strategia denominata **RESTRIZIONE DEL SONNO**:

L'obiettivo è quello di ricreare un'armonia nei ritmi circadiani, che regolando l'orologio biologico sulla base delle 24 ore, e di rinforzare la regolazione omeostatica, che tende a portare all'equilibrio la programmazione sonno-veglia. Questa strategia inoltre ridurrà l'ansia anticipatori del sonno e tutti quei pensieri che si innescano nel momento in cui non riesci ad addormentarti.

Quante ore dormi? Se ad esempio dormi 6 ore allora dobbiamo inizialmente limitare il tempo trascorso a letto per 6 ore, la tua "finestra del sonno". Inizia procedendo nel seguente modo:

- I. Stabilisci il momento in cui ti alzerai al mattino (ad esempio ore 6:30) quindi definisci il momento in cui andrai a letto sottraendo il periodo medio di sonno (6 ore) dall'orario in cui ti alzerai al mattino. Esempio: $6:30 - 6:00 = 00:30$
- II. Nel momento in cui l'efficienza del sonno raggiungerà il 90% delle tue 6 ore, allora potrai aggiungere altri 15 o 20 minuti a letto per notte.
- III. Se invece l'efficienza del sonno dovesse essere inferiore all'80% delle tue 6 ore, allora applica una restrizione di 15 o 20 minuti da trascorrere a letto.

Fai attenzione, la sonnolenza diurna può essere un effetto collaterale della restrizione del sonno allora la "finestra del sonno" non deve mai essere inferiore alle 5 ore.

Uno strumento utile per tenere monitorato il proprio sonno è il **DIARIO DEL SONNO**. Si consiglia di compilare ogni mattina quando ci sia alzata una colonna, che corrispondono ai 7 giorni della settimana.

Misurazione del pattern del sonno

	1	2	3	4	5	6	7
Ora alzato							
Ora andato a dormire							
Tempo per addormentarsi							
N° volte svegliato							
Tempo rimasto sveglio							
Tempo dormito totale							

Misurazione della qualità del sonno

Quanti ti senti riposato? 0 1 2 3 4 5*							
Quanto è stato piacevole il sonno? 0 1 2 3 4 5*							

* Scala da 0 a 5 che corrisponde a da *Per nulla* a *Molto*

Fonti utilizzate:

“Manuale DBT per adolescenti” di J.H.Rathaus e A.L.Miller

“Guida pratica per la gestione dell’insonnia” Documento congiunto SIMG (Società italiana di medicina generale) - AIMS (Associazione italiana di medicina del sonno)

“Il trattamento cognitivo comportamentale dell’insonnia” di L. Grigoletti - <http://lnx.psicoterapeutiinformazione.it/wp-content/uploads/2017/01/n1-Giugno-2008-grigoletti.pdf>

A cura della Dott.ssa Elisa Battilana
elisa.battilana@liceobuonarroti.it