

Come combattere l'insonnia

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 15/5/2024 10:10:00

Secondo uno studio americano, lo scioglimento del matrimonio comporta stress e difficoltà ad addormentarsi, disturbi che a lungo andare possono incrementare il rischio di morte prematura. L'insonnia colpisce circa il 40% della popolazione e può avere delle conseguenze negative sulla vita di tutti i giorni. Per combattere l'insonnia è quindi importantissimo individuare la causa di questi disturbi e rimuoverla il più rapidamente possibile, per ritrovare l'equilibrio e ripartire con il piede giusto. Scopriate in questa scheda pratica alcuni consigli e rimedi.



Che cos'è l'insonnia?

I disturbi del sonno possono manifestarsi sotto diverse forme: una difficoltà ad addormentarsi, un sonno agitato o frammentato o un risveglio troppo precoce. Si parla di vera e propria insonnia quando una persona dorme molto poco oppure ha un sonno di pessima qualità e ne risente in termini di salute e nella vita quotidiana.

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11778>

L'insonnia ha spesso delle conseguenze negative sulla vita quotidiana. Durante la giornata le persone che soffrono di questo disturbo possono attraversare dei momenti di sonnolenza, avere delle difficoltà a concentrarsi oppure essere molto irritabili.

Le cause dell'insonnia

L'insonnia può essere dovuta a diversi fattori

 $\mathbb{A}$

-
- Pagina 2 / 5

psico-fisiologici. A [sintomi](#), preoccupazioni,

A

A da tener presente che spesso il **desiderio di dormire** diventa un'ossessione per chi soffre di insonnia e, una volta a letto, questo pensiero fisso impedisce di addormentarsi.

Evitare l'insonnia

Ecco qualche semplice rimedio da adottare per evitare i disturbi del sonno:

A

- Vai a letto ai primi segni di stanchezza
- Evita di assumere bevande eccitanti come il **caffè** o il **caffè** dopo le 16
- Evita di guardare la TV a letto
- Evita di praticare un'attività sportiva intensa la sera
- Fai una siesta prima delle 16, se proprio vuoi, ma mai nel tardo pomeriggio
- Vai a letto sempre alla stessa ora. Un adulto ha bisogno, in media, di 7,5 o 8 ore di sonno a notte
- Allontanati dai rumori e dalla luce

- La temperatura della stanza deve essere compresa tra i 18° e i 20°
- Se non riesci ad addormentarti o se ti svegli durante la notte, alzati dal letto dopo un quarto d'ora. Leggere un libro o ascoltare musica a basso volume ti aiuterà a non pensare ai momenti negativi o eccitanti della giornata. Torna a letto solo quando senti che hai di nuovo sonno.



Evita di curarti da sola e ricorda che la **soluzione** non è necessariamente il sonnifero. Fatti sempre consigliare da un medico.

I farmaci ipnotici possono essere efficaci, a patto però di seguire scrupolosamente le istruzioni del tuo medico, di usarli per un periodo di tempo limitato e di rispettare una buona igiene di vita, andando a letto a ore regolari. Per lo **insonnie di tipo psicologico** il medico può prescrivere degli antidepressivi e/o una psicoterapia.

Per quanto riguarda le **insonnie croniche** di cui non si riesce ad individuare la causa, si può pensare a una **terapia cognitiva e comportamentale**, che richiede tra le 3 e le 8 visite da uno **psicoterapeuta specializzato nei disturbi del sonno** o in un centro di medicina del sonno. Si tratta spesso di una terapia piuttosto lunga che punta a riorganizzare il sonno e permette di migliorare a poco a poco la qualità. Uno degli strumenti di questa terapia è l'uso di un **agenda** su cui il paziente segna le ore in cui si alza e va a letto e la qualità del proprio sonno.

