

Rubrica Psicologica: “Fai luce sul tuo sonno”



I Disturbi del sonno sono spesso erroneamente indicati con il termine “**insonnia**”: in realtà essa rappresenta soltanto un particolare tipo di disturbo del sonno all’interno di una categoria che ne comprende molti altri.

Prima di spiegare tali disturbi è bene spiegare che cos’ è il sonno e le sue funzioni.

Il sonno è un bisogno primario per l’Uomo, un fenomeno biologico caratterizzato dalla perdita di coscienza e dall’interruzione dei rapporti che permettono di rimanere a contatto con l’ambiente esterno, pertanto, la sua funzione principale è quella di rigenerare l’organismo affaticato dalle attività fisiche e psichiche della veglia, facilitando inoltre anche il riordino delle informazioni acquisite durante il giorno, in modo da consentirne la memorizzazione in forma definitiva. Si tratta di un fenomeno ciclico il cui ritmo è regolato dall’alternanza del giorno e della notte.

I disturbi che colpiscono questa funzione così complessa possono essere molti, così come molteplici possono essere le cause. I disturbi del sonno possono essere divisi in due categorie:

- **LE DISSONIE.** Sono disturbi dovuti ad alterazioni del ritmo, della quantità e della qualità del sonno. Rientrano in questa categoria: l'insonnia, le apnee notturne, le ipersonnie (narcolessia);
- **LE PARASONNIE.** Sono disturbi caratterizzati dalla presenza di un evento anomalo o indesiderato nel corso del sonno o nella fase di passaggio tra la veglia e il sonno. Rientrano in questa categoria: il sonnambulismo, il sonniloquio, il disturbo da incubi, disturbo da terrore, l'enuresi, il bruxismo, la sindrome delle gambe senza riposo.

L'Insonnia



Poiché tra tutti i disturbi del sonno, l'insonnia è sicuramente quello più diffuso, in quanto si stima che venga sperimentata occasionalmente da più della metà della popolazione e che affligga in forma grave almeno un italiano su 10, in questo scritto passeremo in rassegna che cosa sia l'insonnia, quali le causa e quali le possibilità di trattamento.

Chi soffre d'insonnia percepisce una significativa difficoltà ad addormentarsi, una sensazione di non essere capaci di dormire o l'impossibilità di permanere addormentati per tempi sufficientemente lunghi per potersi riposare, ne consegue una percezione del proprio sonno come inadeguato, insufficiente, di scarsa qualità, nonostante si trascorra molto tempo a letto.

È importante però comprendere che si può parlare di insonnia solo nei casi in cui la scarsità di sonno causa reali problemi fisici o mentali alla persona, ma non quando un soggetto dorme poco e si sente comunque riposato e soddisfatto del sonno. Alcune persone infatti hanno un minimo bisogno di dormire: poche ore bastano a renderle riposate e questo perché non tutti hanno le stesse esigenze fisiche. L'insonnia è un disturbo, un sintomo che dimostra la presenza di un'alterazione o di un altro problema

nell'organismo. Le cause che determinano l'insorgenza del disturbo sono molteplici e diversi sono i tipi di insonnia.

L'insonnia può essere caratterizzata da uno o più dei seguenti sintomi:

- *Difficoltà persistente nel tempo ad iniziare e/o a mantenere il sonno*
- *Risvegli precoci al mattino*
- *Un sonno cronicamente non ristoratore o di scarsa qualità*

Inoltre questa difficoltà è associata a una serie di disagi diurni come:

- *Fatica/malessere*
- *Difficoltà nell'attenzione, concentrazione o memoria*
- *Disfunzioni sociali/professionali o scarse performance scolastiche*
- *Disturbi dell'umore/irritabilità*
- *Sonnolenza diurna*
- *Riduzione nella motivazione, energia e iniziativa*
- *Disposizione a errori/incidenti sul lavoro o alla guida*
- *Tensione, mal di testa, sintomi gastrointestinali in risposta a perdita del sonno*
- *Ansia o preoccupazioni per il sonno*

I FATTORI DELL'INSONNIA



L'insonnia può dipendere da diversi **fattori**.

Può, infatti, essere un disturbo a sé stante (che si presenta in assenza di altri disturbi) oppure insorgere in associazione ad altri problemi di ordine medico e/o psicologico o essere causata dall'uso o abuso di sostanze.

L'insonnia può infatti essere spesso conseguenza di **condizioni neurologiche** (*cefalee, dolore cronico, Parkinson, ictus*), **cardiovascolari** (*angina, insufficienza cardiaca congestizia, aritmia*), **polmonari** (*enfisema, asma, laringospasmo*), **digestive** (*ulcera peptica, reflusso, sindrome del colon irritabile*), **endocrine** (*iper/ipo tiroidismo, diabete mellito*), **muscoloscheletriche** (*artrite reumatoide, osteoartrite, fibromialgia*), **dell'apparato riproduttivo** (*gravidanza, menopausa*), **psicologiche** (*disturbi d'ansia e dell'umore*) che interferiscono con il sonno peggiorandone la quantità e qualità.

Gli **effetti comuni** dell'insonnia, in qualsiasi forma si manifesti, sono simili: stanchezza, apatia, nervosismo, instabilità emotiva, mancanza di concentrazione, diminuzione del rendimento e una sensazione di malessere fisico generale.

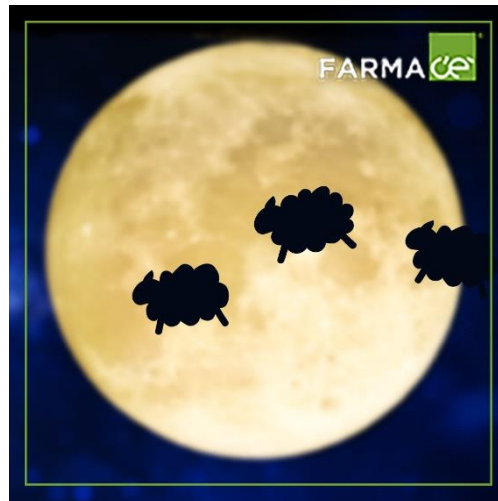
L'insonnia può essere distinta, in base alla sua durata, in **occasionale** o **situazionale**, quando il problema si manifesta per un breve periodo in corrispondenza di eventi stressanti (problemi familiari, lavorativi, lutti, ecc.), e cronica o psicofisiologica quando perdura per più di un mese, anche in assenza dei fattori che hanno portato alla sua insorgenza.

Di solito **l'insonnia situazionale** diviene cronica quando le preoccupazioni legate al non riuscire a dormire si sostituiscono alle tensioni emotive, ai fattori stressanti o alle condizioni mediche che hanno portato alla sua insorgenza, mantenendo uno stato di attivazione psicofisiologica che impedisce il normale sviluppo del sonno. Ovvero la preoccupazione costante di non riuscire a dormire adeguatamente, diventa proprio la causa di mantenimento dell'insonnia stessa!

Infine, anche lo stile di vita come l'orario in cui ci si mette a letto, il consumo di alcolici, caffeina, l'alimentazione e l'attività fisica possono alterare il nostro sonno provocando insonnia.

Considerato, dunque, che possono esserci diverse cause, è sempre molto importante, anzi essenziale, che si venga sottoposti ad un'accurata valutazione diagnostica per scegliere, di conseguenza, la terapia – medica e/o psicologica – più adeguata.

CURARE L'INSONNIA



La cura dell'insonnia oggi prevede sia trattamenti farmacologici che trattamenti non-farmacologici.

Mentre i trattamenti farmacologici possono essere più indicati per la cura delle insonnie occasionali o situazionali, i trattamenti non-farmacologici sono la terapia di scelta per le insonnie croniche.

Negli ultimi 20 anni sono state messe a punto strategie d'intervento non farmacologico che si sono rivelate molto efficaci sia nel migliorare la qualità del sonno degli insonni sia nel facilitare la sospensione dell'utilizzo dei sonniferi. La tensione muscolare, la mente che si riempie di pensieri al momento di coricarsi e le cattive abitudini di sonno sono le principali cause dell'insonnia.

Un intervento basato unicamente su colloqui di gruppo o individuali, condotti da uno psicologo esperto, affronta questi problemi uno ad uno insegnando alla persona tecniche di rilassamento e di distrazione immaginativa e fornendo informazioni ed indicazioni per ottenere una buona igiene del sonno.

Dati i risultati ottenuti da molti pazienti, il trattamento psicoterapico è considerato dalla comunità scientifica il trattamento non farmacologico più indicato per l'insonnia cosiddetta primaria, cioè non dovuta a malattie fisiche o a problemi psicologici di altra natura come ansia e depressione.

Ad un livello preventivo ed a un livello non grave di disturbo, circoscritto nel tempo e non particolarmente intenso potrebbe essere utile prestare una maggiore attenzione alla cura dell'igiene del proprio sonno seguendo alcuni semplici consigli, poiché le ore di riposo e la qualità del sonno sono molto soggettive, diverse da persona a persona, soggette ad un'evoluzione in relazione all'età o all'influenza di fattori ambientali e sociali quali, ad esempio, vivere e dormire in un posto inospitale o sgradito.

ALCUNE SEMPLICI REGOLE...

Di seguito sono riportate alcune regole fondamentali per una corretta igiene del sonno. Seguire tali regole può aiutare le persone insonni a migliorare il proprio sonno:

1. Mettersi a letto soltanto se si ha veramente sonno. È utile ridurre il tempo trascorso a letto senza dormire.
2. Mantenere orari di addormentamento e risveglio piuttosto regolari, anche durante il week-end. Questa norma è molto importante poiché permette di mantenere un ritmo sonno-veglia regolare.
3. Non fare sonnellini diurni. Evitare sonnellini diurni, specialmente a partire dal tardo pomeriggio. Se proprio lo si sente necessario, è concesso farne soltanto nel primissimo pomeriggio e di breve durata.
4. Non assumere alcolici, specialmente nelle 2-3 ore precedenti il sonno. Anche se per esperienza comune il consumo di alcool viene associato ad un aumento della sonnolenza, in realtà è stato osservato come l'assunzione serale, anche di modeste quantità, disturba il sonno determinando risvegli notturni e agitazione.
5. Non assumere sostanze eccitanti nelle 6 ore prima di andare a dormire. Sostanze eccitanti contenenti caffeina (es. caffè, coca cola, tè, ecc.) non dovrebbero essere più assunte a partire dal pomeriggio.

6. Evitare di fumare nell'ultima mezzora prima di andare a dormire. La nicotina è una sostanza stimolante, ed ha effetti simili a quelli della caffeina.
7. Evitare di mangiare cioccolata e zuccheri, e di bere grosse quantità di liquidi prima di andare a dormire. Anche la cioccolata e gli zuccheri sono sostanze eccitanti e bere molto la sera può aumentare i risvegli durante la notte per lo stimolo ad urinare.
8. Praticare attività fisica regolarmente, ma non prima di andare a dormire. Praticare esercizio fisico la mattina o nel tardo pomeriggio sembra migliorare il sonno, ma attività fisica medio-alta, praticata in prossimità dell'orario di addormentamento può avere effetti attivanti e ritardare l'inizio del sonno.
9. Fare un bagno caldo prima di coricarsi potrebbe essere un'abitudine rilassante.
10. Prepararsi una tisana rilassante che concili il sonno.
11. Rendere più confortevole possibile la camera da letto. La stanza in cui si dorme dovrebbe essere sufficientemente buia, silenziosa e di temperatura adeguata (evitare eccesso di caldo o di freddo).
12. Usare la camera da letto solo per dormire. La stanza in cui si dorme dovrebbe essere utilizzata unicamente per dormire, in quanto è utile evitare attività associate alla veglia, come leggere studiare guardare la tv ecc., che potrebbero condizionare negativamente il sonno.