

CONOSCERE L'INSONNIA

Dormire di meno non è problematico di per sé, perché ognuno di solito dorme in base alle proprie necessità. Ma se si dorme per diverso tempo un numero di ore minore a quello di cui si sente la necessità, il debito di sonno aumenta e ci si sente stanchi, poco pronti a reagire e affaticati, più irritabili, ansiosi, con difficoltà di concentrazione e di memoria. Ne risentono così il nostro umore, le nostre attività quotidiane, le nostre relazioni e, in generale, il nostro benessere psico-fisico. Il sonno è infatti un momento importantissimo. Il nostro organismo durante il sonno può rigenerarsi, crescere e fissare in memoria le esperienze fatte durante la giornata.

Indipendentemente da ciò che può avere inizialmente causato l'insonnia (una perdita, forti preoccupazioni, stress, malattie, ma anche eventi positivi), la sfiducia appresa nella propria capacità di dormire è uno dei principali fattori che alimentano e perpetuano il disturbo.

Cos'è l'insonnia?

Per insonnia si intende la difficoltà a addormentarsi e a mantenere il sonno o la tendenza a svegliarsi troppo presto la mattina. In genere, si parla di insonnia quando la persona percepisce il proprio sonno insufficiente e insoddisfacente perché dorme troppo poco o male con conseguente stanchezza, irritabilità, inefficienza.

L'insonnia può essere di tipo iniziale quando si fa fatica a addormentarsi; di tipo centrale se si hanno molti risvegli durante la notte; e di tipo tardivo quando il risveglio mattutino è troppo precoce.

A seconda della causa, l'insonnia può essere:

- *primaria*, quando non ci sono cause apparenti dell'insonnia e la persona che ne soffre appare per tutto il resto sana. In genere è dovuta a tensioni emotive, quando pensiamo e ripensiamo al problema che ci preoccupa e ci dà ansia. Queste ruminazioni mentali ci impediscono di prendere sonno e di dormire bene. Si innesca così un circolo vizioso: più ci preoccupiamo e più non riusciamo a dormire. La mancanza di sonno aumenta la preoccupazione e ci rende irritabili e questi stati emotivi ci impediscono di dormire. A volte la preoccupazione riguarda proprio la difficoltà a dormire e più siamo preoccupati di non dormire meno riusciamo a addormentarci e a dormire bene.

- *secondaria*, quando l'insonnia è legata a cause fisiche o psicologiche. In questo caso l'insonnia è un sintomo di un altro disturbo.

Igiene del sonno?

I fattori esterni possono giocare un ruolo importante nei disturbi del sonno, e l'educazione all'igiene del sonno insegna a coloro che soffrono di insonnia a riconoscerli e minimizzarli. Quindi quando si parla di igiene del sonno ci si riferisce a tutto ciò che possono fare sia per eliminare alcuni fattori ambientali e comportamentali che interferiscono con il sonno sia per migliorare la qualità dello stesso.

I fattori si possono distinguere in endogeni, relativi allo stile di vita, ed esogeni, relativi all'ambiente nel quale ci si trova, in questo caso abitualmente la camera da letto.

Per quanto riguarda i fattori endogeni, è importante che si imparino a seguire le seguenti regole:

- evitare la caffeina e tutti gli stimolanti dopo cena, in particolare nelle quattro ore precedenti il momento di andare a dormire;
- evitare di fumare quando è ora di andare a letto o durante i risvegli notturni;
- non bere alcool la sera tardi, perché può causare disidratazione, con la necessità di svegliarsi per bene o urinare, ed inquietudine e risvegli, soprattutto nella seconda metà della notte;
- fare attenzione all'alimentazione, in quanto mangiare eccessivamente prima di dormire non aiuta il sonno, come pure avere fame durante la notte, e l'essere sovrappeso crea problemi di sonno, come il russare o patologie delle vie aeree;
- non fare un bagno caldo meno di due ore prima di andare a dormire, perché la temperatura corporea eccessiva può disturbare il sonno;
- non fare esercizio fisico troppo vicino all'ora di andare a dormire, perché questo attiva il sistema nervoso e rende più difficile addormentarsi;
- fare esercizio regolare nel tardo pomeriggio o al mattino, perché questo può rendere il sonno più profondo;
- evitare, nelle ore prima di coricarsi, di impegnarsi in attività che risultano particolarmente coinvolgenti sul piano mentale e/o emotivo (studio; lavoro al computer; videogiochi ecc.)

- se ancora dopo cena si è nervosi per la giornata trascorsa sedetevi sul divano con occhi chiusi e cercate di pensare a tutto ciò che di più bello e sereno c'è nella vostra vita. Aiuterà a rilassarvi.

La stanza in cui dormi dovrebbe essere possibilmente poco rumorosa, con una temperatura intorno ai 18° C, perché il troppo caldo e il troppo freddo possono disturbare il sonno ed i sogni, avere una buona circolazione d'aria e non essere troppo illuminata (anche dalle luci esterne). La buona qualità del materasso e del cuscino possono aiutare ad avere un sonno migliore.

Cosa dovrei sapere sul sonno?

Anche i fattori interni, cioè quello che noi pensiamo del sonno, possono favorire l'insonnia. Quindi è utile conoscere alcuni aspetti che non corrispondono a luoghi comuni che ci è magari capitato di sentire:

- il sonno non è un processo che inizia quando ci sdraiamo e finisce quando ci alziamo, ma è una sequenza di 4 o 5 cicli nei quali si susseguono vari tipi (stadi) di sonno;
- la maggior parte di questi cicli è composta da un sonno leggero, anche nel cuore della notte, e può quindi essere interrotto facilmente;
- il senso di ristoro che possiamo ricavare dal sonno al mattino non dipende dalla quantità di ore che passiamo dormendo, ma dipende piuttosto dalla quantità e distribuzione degli specifici stadi del sonno;
- il sonno non è un periodo di assoluto riposo, anzi è in gran parte un periodo di intenso lavoro per il nostro cervello;
- il falso mito delle 8 ore di sonno non ha fondamento scientifico: il bisogno di sonno varia moltissimo da persona a persona ed esistono grandi differenze. Conviene quindi dormire quanto basta per sentirsi riposati al risveglio senza sforzarsi di dormire di più;
- dormire abitualmente poco non compromette la lucidità e le facoltà mentali e anche i "dormitori brevi" possono essere efficienti, creativi ecc..
- Una deprivazione occasionale di sonno non ha conseguenze drammatiche, può influenzare alcune funzioni cognitive, ma in misura troppo circoscritta e modesta per avere conseguenze di rilievo;
- non serve darsi pena per recuperare una perdita di sonno, perché il meccanismo del sonno è sufficientemente "intelligente" da provvedere da sé a compensare eventuali debiti di sonno;
- non è vero che più a lungo si rimane a letto più ci si alza in forma ed efficienti.

In quale posizione dormire?

Ognuno, dormendo, assume la posizione che sente più comoda. Sarebbe ben però, non dormire troppo a lungo sul fianco sinistro, per non comprimere il cuore, o bocconi(cioè con la faccia verso il materasso), perchè la digestione ne verrebbe ostacolata. Buona è la posizione sul fianco destro che facilita il passaggio dei cibi dallo stomaco all'intestino, ma la posizione migliore è quella supina, con i muscoli delle gambe e delle braccia completamente rilassati e il collo lievemente rialzato da un cuscino.

Cosa posso fare per aiutarmi a dormire meglio?

Si tratta di una serie di istruzioni che puntano a riassociare il letto e la camera da letto con il sonno, e a ristabilire un programma di sonno-veglia regolare. Sebbene i disturbi del sonno siano solitamente causati da un fattore di stress o da una malattia, la vera insonnia è in genere il risultato di un comportamento disadattivo che prosegue anche oltre il termine dell'evento precipitante che vi era in origine. Una persona con insonnia non risponde più ai tipici stimoli del sonno con sonnolenza e sonno, ma invece associa questi stimoli all'essere svegli.

Il "buon sonno" è visto come una conseguenza del controllo dello stimolo dell'ambiente (camera da letto), le cui caratteristiche dovrebbero agire come stimoli discriminativi per un sonno efficace.

Il controllo dello stimolo consiste in cinque semplici istruzioni che ti aiutano a riassociare lo stimolo del sonno con il comportamento adeguato – cadere addormentati – e incoraggia a stabilire un programma adeguato di sonno e veglia:

1. Andare a letto solo quando si ha sonno. Le persone con insonnia spesso possono andare a letto particolarmente presto per aumentare la possibilità di essere addormentati al momento desiderato.

Però il tempo in più passato a letto serve solo a far crescere l'attivazione, causando pensieri più intrusivi, preoccupazione e frustrazione rispetto all'incapacità di dormire. Il paziente deve essere aiutato ad imparare a riconoscere come stimoli discriminativi per il sonno segnali quali prurito agli occhi, mancanza di energie, muscoli doloranti, sbadigli, ecc. La stanchezza e la fatica inoltre non dovrebbero essere confuse con la sonnolenza.

2. Usare il letto e la camera da letto solo per dormire. Quando la camera da letto o il letto sono utilizzate per leggere, mangiare, guardare la televisione, o altre attività, l'ambiente diventa associato allo stare svegli anziché al dormire. Utilizzare invece questo luogo solo per dormire, e per le attività sessuali, aiuta a indurre la sonnolenza. La mancata associazione tra stimolo e risposta (letto=sonno) può essere particolarmente prevalente negli adulti anziani che passano una considerevole quantità di tempo a letto a causa di una malattia o di restrizioni fisiche.

3. Alzarsi dal letto se non si riesce a dormire. Se il paziente non riesce ad addormentarsi dopo 20 minuti passati a letto, deve andare in un'altra stanza e intraprendere qualche attività tranquilla (ad es. leggere, guardare la tv, ascoltare la radio). Questa istruzione è valida anche per i risvegli durante la notte. Quando il paziente si sente nuovamente assennato, dovrebbe tornare a letto, ma se ancora entro 20 minuti non si addormenta, dovrebbe alzarsi di nuovo. È una delle regole più difficili da mettere in pratica, perché molte persone pensano che alzarsi dal letto, quando non si riesce a dormire nei momenti di risveglio notturni, può causare un aumento dell'attivazione, ma seguire questa modalità aiuta in genere a velocizzare l'arrivo del sonno e, alla lunga, a riassociare il letto con un rapido insorgere del sonno.

4. Alzarsi alla stessa ora ogni mattina. Svegliarsi in modo regolare, sempre alla stessa ora, aiuta a ristabilire e risincronizzare i ritmi circadiani. A prescindere dalla quantità di sonno che le persone che soffrono di insonnia riescono ad avere durante la notte, dovrebbe essere mantenuto un orario di risveglio regolare durante tutta la settimana, compresi i fine settimana.

5. Non fare sonnellini durante il giorno. Sebbene fare dei sonnellini diurni possa sembrare un buon modo per recuperare il sonno perduto durante la notte, in realtà serve solo a perpetuare il ritmo irregolare dei cicli circadiani, e rende difficile per i pazienti addormentarsi all'ora desiderata. La sospensione di tutti i sonnellini garantisce una migliore preparazione per un sonno notturno ininterrotto e più lungo. Dormire solo a letto aiuta anche a rinforzare il collegamento tra letto e sonno soddisfacente, mentre addormentarsi ad esempio su un divano in una stanza diversa dalla propria camera indebolisce questo legame e toglie tempo al sonno notturno. I sonnellini diurni possono invece essere appropriati nel caso di persone che soffrano di deprivazione da sonno.

NB: Per qualsiasi domanda o dubbio su quanto letto, non esiti a parlarne nel prossimo incontro!

Materiale a cura della dott.ssa Chiara Rossi Urzoler

Quali sono i passi dell'intervento psicoterapeutico sul sonno?

1. Acquisire maggiori conoscenze sul sonno e modificare cattive abitudini legate ad esso (vedi paragrafi "Igiene del sonno" e "Cosa posso fare per aiutarmi a dormire meglio?")
2. Regolare ritmi veglia-sonno
3. Ridurre l'iperattivazione fisica e anche quella di pensieri ed emozioni prima e durante il sonno (vedi sotto)
4. Imparare a rilassarsi e a lasciarsi andare al sonno (vedi sotto)
5. Eventualmente lavorare sulle altre preoccupazioni e/o aree che possono portare ad un sonno disturbato

Prepararsi al sonno..

Chiudere la giornata

L'obiettivo è mettere a riposo la giornata, insieme ai piani del giorno dopo, al fine di ridurre l'attivazione mentale e i pensieri che tengono svegli o procurano un sonno agitato e i risvegli notturni:

1. riservate 20 minuti, dopo cena o un'ora prima di andare a letto, per sedervi (NON SUL LETTO) con una penna e un blocco di carta;
2. pensate a ciò che è successo durante il giorno, com'è andata e come vi sentite: valutate i fatti;
3. scrivete ciò che dovete fare il giorno dopo e tutti i passaggi per completare ciò che avete lasciato indietro;
4. cercate di impiegare questi 20 minuti per sentirvi più organizzati e padroni della situazione, quindi pensate a quello che siete riusciti a fare e che domani proverete a fare il resto e chiudete il blocco o il foglio;
5. quando viene l'ora di andare a letto, ricordatevi che avete già considerato le cose che a questo punto vi vengono in mente;
6. se sopraggiungono pensieri nuovi, annotateli su un foglio che terrete sul comodino, per poi occuparvene il giorno successivo.

Fra la chiusura della giornata appena descritta e il momento di coricarsi, si possono fare le varie attività che precedono il sonno (come lavarsi, svestirsi ecc..) creando una sorta di rituale e di abitudine che diventi automatica e che non necessiti di particolare attenzione e intenzione volontaria da parte vostra.

Una volta a letto, sono molto utili tecniche di rilassamento, come il respiro lento addominale o il rilassamento muscolare.

Respiro lento addominale

1. iniziare tenendo il fiato per 5 secondi, senza prima inspirare profondamente. Eventualmente contare così: 1001, 1002, 1003, 1004, 1005;
2. quando si arriva a 5, cominciare a buttare fuori l'aria per 3 secondi, preferibilmente dalla bocca, e ripetendosi mentalmente "mi sto rilassando" o "sono calmo". Fare una breve pausa;
3. prendere aria per 3 secondi, preferibilmente dal naso, senza forzare e senza sollevare il torace ma inviando il respiro all'addome gonfiando la pancia (si può vedere o sentire con la mano). fare una breve pausa di 1 o 2 secondi.
4. buttare fuori l'aria di nuovo per 3 secondi.

Seguendo i passi 2 e 3 fare 9 o 10 respiri ricordando che non c'è fretta, ma anzi lo scopo è proprio quello di rilassarsi, quindi fate le cose con calma! e se vi stressa contare mentalmente, potete guardare le lancette dell'orologio.

Anche per questa tecnica ci vuole esercizio, quindi si consiglia di provarlo le prime volte in altri momenti della giornata per poi arrivare a farlo alla sera a letto solo quando si ha preso un po' di dimestichezza. A quel punto non sarà più necessario tenere il conto dei secondi o dei respiri, e ci si potrà concentrare sul rilassamento, sul sentire il proprio corpo e sul ripetersi "mi sto rilassando" o "sono calmo".

