

Dormire bene: come migliorare la qualità del sonno?

Dormire non è così naturale come si potrebbe pensare. E' vero, la maggior parte di noi si addormenta senza troppa fatica, ma considerare il dormire come qualcosa di naturale fa sì che percepiamo le difficoltà legate al sonno come un problema **al di fuori del nostro controllo** e difficile da risolvere se non con l'aiuto di un farmaco.

La buona notizia è che tutti noi possiamo migliorare il nostro rapporto con il sonno, sentirci di nuovo in grado di gestire le nostre notti e di vivere le giornate in modo ottimale.

Le 3 condizioni essenziali per avere un sonno riposante

Chiudere gli occhi e oltrepassare lo stato di veglia richiede condizioni ben precise.

1. Per accedere al sonno bisogna **essere stanchi**. Questo ci suggerisce che il modo in cui la nostra giornata è organizzata e le modalità di gestione degli eventi che si presentano quotidianamente influiscono su come arriviamo la sera a letto. Lo stile di vita che ci caratterizza può in molti casi essere tra le cause che mantengono un sonno difficoltoso.

Vi è mai capitato di sdraiarsi a letto senza avere sonno e di attendere che il sonno arrivasse?

2. se non si è **rilassati** risulterà difficile abbandonarsi al riposo. Una condizione di iperattivazione cognitiva, emotiva o fisiologica è in grado di ostacolare senza tanta difficoltà l'addormentamento o il mantenimento del sonno. Portarsi i problemi a letto non è di aiuto. E' importante trovare il modo per "mettere a dormire" le preoccupazioni della giornata e le emozioni intense.

3. chiedersi **da quanto tempo** dormiamo male. A tutti può capitare di non riuscire a dormire per qualche notte. Lieti eventi, cambiamenti, preoccupazioni, situazioni spiacevoli creano quello stato di eccessiva attivazione che, come abbiamo detto precedentemente, ostacola il sonno. Solitamente una volta adattati alla situazione il sonno dovrebbe ritornare riposante. Se così non fosse viene in aiuto la Terapia Cognitivo-Comportamentale.

La Terapia Cognitivo-Comportamentale focalizzata sul sonno

La Medicina del Sonno riconosce la Terapia Cognitivo-Comportamentale come trattamento elettivo per i casi di insonnia cronica. Un'insonnia si dice "cronica" quando la difficoltà di addormentarsi o di mantenere il sonno supera le quattro settimane.

Noi non siamo in grado di controllare l'evolversi degli eventi, siamo però capaci di scegliere come affrontarli ed è proprio in questa fase che può capitare di mettere in atto dei comportamenti che, senza saperlo, indirettamente danneggiano il nostro sonno. L'insonnia non è mantenuta solo da pensieri intrusivi che invadono la nostra mente quando non riusciamo a dormire, anche molti comportamenti incidono sulla salute del sonno. Si tratta di comportamenti innocui per chi non soffre di insonnia ma pericolosi per chi presenta tale disturbo. Ne sono un esempio l'addormentarsi sul divano davanti alla televisione, usare dispositivi elettronici (tablet, smartphone, pc) fino a tarda sera o tentare di recuperare il sonno perso della notte precedente trascorrendo più tempo a letto la mattina o nei week-end.

Studi scientifici confermano già da tempo l'efficacia delle tecniche cognitivo-comportamentali nel migliorare la qualità del sonno.

Il proprio stile di vita, una predisposizione all'ipervigilanza e al controllo, la tendenza a



PSICHEDINTORNI

preoccuparsi o a rimuginare sono fattori che alimentano un quadro di insonnia fino a raggiungere la cronicità: intervenire su questi fattori significa recuperare abilità in grado di cambiare il proprio stato di salute.

Dott.ssa Lorena Lanza
Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
lorenalanza.psicoterapia@gmail.com
345-8180360