



# Disturbi del sonno

## Definizioni e caratteristiche

- Insonnia: mancanza o difetto del sonno.
- Sonno superficiale: sensibilità eccessiva agli stimoli esterni.
- Sonno agitato e discontinuo: frequenti risvegli senza causa apparente.

L'insorgere dei disturbi del sonno è determinato da svariate motivazioni: problemi digestivi, fatica eccessiva (sia fisica che intellettuale), assunzione di sostanze eccitanti (es. caffè, the, alcool), agitazione dovuta a grandi dolori o grandi gioie (funerali, matrimoni), ansia e preoccupazione.

Letture e studio eccessivi, giochi emozionanti durante la serata, discussioni animate, preoccupazioni per eventi futuri (una lettera da scrivere, un esame da sostenere, una decisione da affrontare), ma anche i disturbi circolatori, problemi all'apparato digestivo, malattie del fegato e alterazioni renali di certo possono essere anch'essi causa di disturbi del sonno.

Anche chi lavora fino a tarda sera può ritrovarsi ad avere problemi di insonnia, da questo ne possiamo dedurre che contrapporre l'affaticamento al sonno non sia corretto; a conferma i lattanti dormono la più parte della giornata, senza tuttavia aver compiuto la minima fatica e viceversa le persone anziane hanno il sonno breve a prescindere dall'attività svolta.

Il sonno serve verosimilmente al nostro organismo per eliminare le tossine accumulate durante la veglia. Non esiste una durata corretta per definire il sonno ottimale, in quanto soggettiva, le 7-8 ore quotidiane non sono altro che una media.

Per favorire il sonno occorrerebbe evitare qualsiasi attività muscolare, sensoriale e cerebrale oltre la norma, ovvero è importante rilassare i muscoli e la mente e limitare gli stimoli visivi e uditivi.

La vita nevrotica con i suoi ritmi forsennati influenza l'insorgere dell'insonnia e del sonno superficiale, ci si sveglia al primo rumore e si finisce con il dormire in un modo così frammentato e poco riposante, che al risveglio si ha la sensazione di non aver dormito.

Si ha autentica insonnia quando è difficile addormentarsi (sonno ritardato) o quando ci si sveglia dopo poche ore (risveglio precoce) con difficoltà a riaddormentarsi.

Le cause dell'insonnia vengono suddivise in due categorie: predisponenti o determinanti.

Le prime riguardano un'eventuale predisposizione al problema, normalmente di ereditarietà nervosa; le seconde possono intervenire transitoriamente e normalmente sono collegate all'affaticamento del sistema nervoso.

Una prima regola per difendersi dall'insonnia consiste nell'evitare l'assunzione serale dei cibi di difficile digestione oppure attendere almeno 3 ore prima di andare a dormire.

Assumere una posizione corretta e comoda, prestando attenzione anche allo spessore del cuscino, essere al buio ed al silenzio ed evitare di elaborare qualsiasi pensiero e riflessione sono operazioni che agevolano l'addormentarsi.

Se durante il giorno la stanchezza non permette di concentrarsi, svolgere le normali attività e il problema persiste da più di tre settimane è consigliabile rivolgersi al proprio medico per un esame approfondito delle cause.



# Disturbi del sonno

## Errori

Fra gli errori che spesso si commettono questi sono i più frequenti:

- il famoso "contare le pecore", fare di conto, rimuginare sui problemi irrisolti: aumentano l'attività cerebrale, indisponendo al sonno;
- fare eccessiva attività fisica la sera: contrasta il rilassamento muscolare;
- bere un caffè prima di coricarsi: la miscela latte-caffè è molto più difficile da digerire, mentre una tazza di latte caldo può essere di aiuto;
- mangiare cibi pesanti a cena: la carne arrostita può richiedere fino a 7 ore per essere digerita, mentre una bistecca ai ferri ne richiede solo 3-4.

## Consigli

Alcune regole di vita che possono aiutarci a prevenire e combattere i disturbi del sonno:

- andare a letto sempre alla stessa ora;
- evitare veglie notturne giustificandole con recuperi di sonno durante il giorno in quanto il riposo diurno non è ristoratore al pari di quello notturno;
- non andare a dormire subito dopo i pasti, ma attendere almeno 2-3 ore, in quanto il sistema digestivo è pienamente all'opera;
- evitare il sonnello dopo-pranzo (pennichella), in quanto si commettono due errori: dormire di giorno e subito dopo un pasto;
- evitare letture che richiedano eccessiva attenzione prima di addormentarsi;
- fare un bagno caldo prima di andare a letto, questo per aiutare la muscolatura a rilassarsi, ma senza esagerare con la temperatura dell'acqua;
- verificare che stimoli esterni (ticchettio dell'orologio, piccole fonti luminose) non siano di ostacolo al prendere sonno;
- quando non vi siano intolleranze gastroenteriche, bere un mezzo bicchiere di vino a cena;
- non ingerire alcolici prima di andare a dormire;
- evitare del tutto i superalcolici.

## Un aiuto dai Rimedi Naturali

Tra i rimedi del Monastero di San Benedetto Belbo, alcuni possono aiutare a prevenire e contrastare i disturbi del sonno:

- **Olio Inalazioni "Dolce Notte"**: massaggiare le mani con 2-3 gocce prima di mettersi a letto, oppure diffondere 7-9 gocce nell'ambiente tramite umidificatore o diffusore, in alternativa mettere le gocce su di un piattino da lasciare sopra il termosifone;
- **Mielito alla Melissa**: assumere un cucchiaino da caffè sciolto in un bicchiere di acqua tiepida o in una tisana, la sera 1/2 ora prima di coricarsi, utile in caso di stress ed ansia;
- **Mielito alla Camomilla**: un cucchiaino prima di coricarsi, diluito in poca acqua calda o in una tisana, meglio se di camomilla;
- **Olio Essenziale di Lavanda**: una goccia sul guanciaie prima di coricarsi, oppure diffondere nell'ambiente 8-12 gocce tramite umidificatore o apposito diffusore.

I suggerimenti contenuti in questa scheda non vogliono essere delle indicazioni terapeutiche, ma si riferiscono all'impiego tradizionale dei rimedi.