



Il diffondersi del Coronavirus sta provocando una situazione di emergenza sanitaria, economica e psicologica che genera una condizione di forte stress e ansia in tutti noi. Per comprendere come questo possa avere delle ripercussioni sulla qualità del sonno occorre confrontarci proprio con “lei”, l’ansia.

L’associazione tra ansia e insonnia è clinicamente nota e scientificamente riconosciuta. La costante preoccupazione disturba la naturale sequenza rilassamento-sonnolenza-addormentamento. “La mente che pensa è nemica del sonno”.



Dott.ssa Silvia Marinelli

Un sonno inadeguato e le conseguenze diurne dell'insonnia, quali irritabilità, stanchezza e difficoltà di attenzione, contribuiscono a renderci maggiormente esposti a preoccupazioni e pensieri negativi, con conseguente difficoltà a modulare le nostre emozioni di paura e incertezza.

Il malessere diurno legato al non dormire ci porterà molto probabilmente ad adottare comportamenti per compensare questa perdita di sonno, come il dormire fino a tardi al mattino, l'effettuare sonnellini pomeridiani, il bere bevande stimolanti e l'estendere il tempo trascorso a letto. Quest'ultimo fattore aumenta le possibilità di andare incontro a uno stato di veglia determinando un sonno frammentato.

In sostanza, più stiamo a casa più aumenta il rischio che l'insonnia si manifesti e, di conseguenza, che si manifestino anche questi comportamenti che alimenteranno l'insonnia stessa. Un circolo vizioso che deve essere necessariamente interrotto per garantire una buona igiene del sonno.

Mantieni stabile il ritmo sonno veglia

Per rompere questo circolo vizioso è fondamentale mantenere stabile l'orario di addormentamento e di risveglio, al fine di sincronizzare il nostro orologio biologico. È utile alzarsi sempre alla stessa ora, nonostante la notte si sia dormito poco.

Questa abitudine favorirà il ripristino del corretto ritmo sonno veglia. Se non si riesce ad addormentarsi entro 20 minuti, si consiglia di alzarsi, andare in un'altra stanza e fare qualcosa di distensivo e tornare a letto solo quando si avvertono i segnali della sonnolenza. È utile ripetere questa operazione anche più volte nella stessa notte.

Consigli utili per regolare il ritmo sonno veglia

- 1. Individua i fattori ambientali e relativi allo stile di vita che non favoriscono il sonno.** Limitare caffeina, nicotina e l'assunzione di sostanze stimolanti soprattutto nelle ore pomeridiane e serali,

controllare la dieta ed evitare di cenare troppo tardi; praticare un'attività fisica regolare (non nelle ore che precedono il sonno). Arieggiare gli ambienti migliorando la qualità dell'aria e controllare che la temperatura della stanza non superi i 18 gradi. Limitare il rumore, la luce e l'uso di dispositivi elettronici nelle ore serali; utilizzare il letto solo per dormire e per l'attività sessuale. Azioni come guardare la TV, leggere, mangiare o parlare al telefono devono essere effettuate fuori dal letto.

- 2. Crea una routine preaddormentamento.** Inserire delle attività rilassanti almeno due ore prima di coricarsi aiuta a ridurre la tensione muscolare dovuta alla costante iperattivazione fisiologica e a favorire un distanziamento dei pensieri negativi della giornata.
- 3. Riduci il tempo trascorso guardando o ascoltando i media.** Individua solo alcuni momenti della giornata da dedicare all'ascolto o alla lettura delle informazioni sul coronavirus. Seleziona, inoltre, le fonti di informazioni attendibili.
- 4. Fai spazio ai tuoi pensieri, impulsi ed emozioni indesiderabili.** Accetta i pensieri e le emozioni dolorose, quelle che non ti piacciono: la paura, la rabbia, la collera, la tristezza. Accettali, non lottare contro di essi ma fagli spazio. Se deciderai di intraprendere una lotta contro di essi, se li eviterai o cercherai di liberartene o allontanarle allora loro diventeranno più forti di prima e ti porteranno inevitabilmente in una direzione sbagliata. Lasciare che questi pensieri e queste emozioni siano presenti ti darà la libertà di concentrare le tue energie sulle azioni che ti consentiranno di agire nel tuo interesse.

Mentre non è possibile

controllare le tue emozioni e i tuoi pensieri, ma semplicemente ridurre l'impatto, è possibile fare molto per controllare le tue azioni. Il cambio delle abitudini ha avuto un effetto destabilizzante su molti di noi in svariati ambiti della nostra vita. Per farvi fronte la prima arma è avere una buona igiene del sonno.