



Insomnia: cure e rimedi per combatterla

Autore : Redazione

Data: 12/08/2018

L'insonnia è un disturbo diffusissimo che può portare a spiacevoli nel vivere quotidiano: irritabilità , problemi di memoria e scarsa concentrazione. Ecco i rimedi per vincere questo grande mostro che è l'insonnia e combattere i disturbi del sonno.

Con il termine insonnia si definisce la difficoltà o l'incapacità ad addormentarsi nonostante uno stato di bisogno fisiologico e di stanchezza. Spesso si parla di



insonnia quando si dorme meno di 6 ore a notte per circa 4 o più notti nell'arco di una settimana. Chi soffre di tale disordine, frequente e persistente, ha continui risvegli, problemi a riaddormentarsi, si sveglia poco riposato, stanco, irritato e con difficoltà di concentrazione. In Italia soffrono di insonnia cronica circa 10 milioni di persone con ripercussioni notevoli sul proprio benessere psicofisico e sulla qualità della vita. Tuttavia, alcune persone hanno maggiori probabilità di soffrire di insonnia rispetto ad altre. Gli anziani di età superiore ai 60 anni hanno un alto rischio di svilupparla. Anche le donne hanno più probabilità di sviluppare questo disturbo rispetto agli uomini, ai neonati e ai bambini. Si ritiene infatti che i cambiamenti ormonali contribuiscano all'insorgere di questo problema; durante la gravidanza, ben l'84% delle donne riportano sintomi dell'insonnia. Anche sonno non è solo legato alla sua durata ma soprattutto alla sua qualità. Ma cosa sappiamo davvero di questo disturbo? E soprattutto, quali sono le **cure e i rimedi per combattere l'insonnia**?

I tipi d'insonnia

Esistono diversi tipi di insonnia che si possono suddividere a seconda della durata, della gravità e del periodo di insorgenza. Se facciamo riferimento alla **durata**, possiamo parlare di:

- **insonnia transitoria**: dura pochi giorni e viene causata da una situazione di breve stress fisiologico (stato febbrile) o situazionale (fuso orario);
- **insonnia breve**: dura poche settimane e si presenta in relazione ad una situazione di prolungato stress fisiologico (malattia grave) o situazionale (lutto);
- **insonnia di lunga durata**: dura oltre un mese e può essere causata da diversi fattori quali l'insorgenza di malattie organiche croniche ed anche l'abuso di sostanze alcoliche o l'uso di psicofarmaci. In tal caso è opportuno fare degli specifici accertamenti medici.

Se consideriamo invece il **periodo di insorgenza** cioè, il momento della notte in cui ci si sveglia o si ha difficoltà ad addormentarsi, possiamo parlare di:

- **insonnia iniziale**: si concretizza nella difficoltà di addormentamento; molte persone possono trascorrere diverse ore prima di addormentarsi;
- **insonnia centrale**: si presenta sotto forma di microrisvegli nel corso della notte ma anche il completo risveglio nel cuore della notte con la conseguente difficoltà a riprendere sonno;
- **insonnia terminale**: Dopo aver dormito 4-5 ore di sonno, ci si sveglia nelle prime ore del mattino. Spesso tale tipo di insonnia è collegata a stati di



tensione.

Sintomi dell'insonnia

Chi soffre di insonnia può avere uno o più dei seguenti **sintomi**:

- svegliarsi spesso nel corso della notte;
- difficoltà ad addormentarsi;
- stanchezza al risveglio;
- stanchezza nel corso della giornata;
- svegliarsi nelle prime ore dell'alba;

Tali sintomi determinano diversi **disagi** durante il giorno, tra cui:

- mal di testa;
- irascibilità;
- problemi di memoria e concentrazione;
- stati tensivi;
- sintomi gastrointestinali;
- maggiore affaticabilità;
- tono dell'umore alterato.

Cause dell'insonnia

Le cause che determinano l'insonnia possono essere molteplici e risulta importante individuare il problema al fine di aiutare la persona affetta a risolverlo. Tra le diverse **cause** ricordiamo:

- stress;
- depressione;
- ansia cronica;
- malattia, dolori o sintomi da patologie organiche;
- fattori ambientali (rumore proveniente dall'esterno quale il traffico o il russare), le temperature non adeguate (troppo caldo, troppo freddo), letto scomodo;
- assunzione di farmaci e/o stimolanti;
- iperattività della tiroide;
- menopausa;
- situazioni psicologiche stressanti (perdita di lavoro, lutto, contrasti nella vita familiare e/o lavorativa).



Conseguenze dell'insonnia

L'insonnia, soprattutto quella prolungata nel tempo può avere importanti conseguenze in molte sfere della vita quotidiana. Le persone afflitte hanno più **difficoltà a gestire situazioni di stress a livello familiare e lavorativo**, maggiori difficoltà a prendere decisioni e a portare a termine compiti semplici. Gli insonni cronici lamentano principalmente una minore efficienza fisica, sentimenti negativi, tristezza, ansia, nervosismo e irritabilità, difficoltà a risolvere problemi e disturbi della memoria. Ricerche effettuate su questi soggetti hanno evidenziato una deprivazione cronica di sonno che ha come conseguenze una **minor produttività** e un **maggior numero di incidenti**. Infatti il rischio di incorrere in incidenti stradali cresce notevolmente nelle persone affette da insonnia. Nell'ambiente lavorativo inoltre vi è un calo della produttività e del rendimento.

Terapia dell'insonnia dell'insonnia

Per risolvere al meglio il problema dell'insonnia occorre prima di tutto fare una corretta e puntuale diagnosi. Se si tratta di una forma primitiva di insonnia senza cause secondarie, il primo tentativo di correzione va fatto con il suggerimento di semplici **regole di igiene del sonno**. A tal proposito ci sono diversi metodi di trattamento dell'insonnia senza ricorrere all'uso di farmaci:

- andare a letto solo quando si ha sonno, alzarsi se non si riesce a prendere sonno e tornare a letto solo se ci si sente veramente assonnati, non mangiare e non guardare la televisione a letto, evitare il riposino pomeridiano;
- poco prima di andare a letto, evitare l'uso del cellulare che non va tenuto vicino a sé
- restare a letto solo il tempo che si dorme;
- nelle ore che precedono il sonno, è bene evitare l'esposizione a fonti luminose e sonore quali tv, tablet, smartphone e computer perché la luce prodotta inibisce la produzione della melatonina, l'ormone che favorisce l'addormentamento;
- per quanto riguarda i rimedi naturali contro l'insonnia, è possibile consumare un bicchiere di latte prima di andare a coricarsi poiché l'amminoacidotriptofano, contenuto nel latte, possiede un'azione sedativa naturale ;
- è consigliato inoltre bere tisane di Valeriana, Biancospino e Camomilla perché hanno un effetto ansiolitico, ipnotico e sedativo;
- informare nel modo giusto, correggendo le opinioni sbagliate sul sonno. Ad esempio, ha molta importanza che una persona anziana sia informata sui



cambiamenti "normali" del sonno con l'età, distinguendoli da quelli sicuramente anormali;

- tecnica di rilassamento, in modo da togliere tensione e ansietà . È opportuno svolgere attività rilassanti ad esempio è importante ascoltare musica classica perché rallenta il battito cardiaco, diminuisce la pressione e la quantità degli ormoni dello stress. Inoltre è consigliato fare una passeggiata di circa 10 minuti in quanto riduce gli ormoni dello stress ed imparare a respirare profondamente, magari praticando lo yoga, poiché il respiro influisce direttamente sui sistemi danneggiati dallo stress;
- attività fisica lieve/moderata: induce il rilassamento e aumenta la temperatura corporea, condizione ideale per indurre il sonno. Evitare esercizio fisico intenso prima di andare al letto.

Note:

Autore immagine: pixabay.com