



viveremeglio

PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



ENPAP
ENTE NAZIONALE DI PREVIDENZA
ED ASSISTENZA PER GLI PSICOLOGI

DIFFUSO A CURA DI

emapi
IL WELFARE
DEI PROFESSIONISTI



Disturbi del sonno

UNA GUIDA PER CAPIRLI, AFFRONTARLI, GESTIRLI.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova), di **Nicola Cellini** e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova), di Giovanbattista Andreoli e di Nicola Cellini.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: viveremeglio.enpap.it

Indice

INTRODUZIONE	1
COMPRENDERE I DISTURBI DEL SONNO	2
Cosa sono i disturbi del sonno?	2
Cosa causa problemi del sonno?	5
Ci sono diversi tipi di sonno?	10
Di quanto sonno ho bisogno?	10
Quali tipologie di problemi del sonno esistono?	13
MIGLIORARE E GESTIRE I DISTURBI DEL SONNO	14
Inquadra al meglio il tuo disturbo del sonno.....	14
Cerca di liberare la mente da preoccupazioni e pensieri inutili	17
Gestisci al meglio l'ambiente dove dormi.....	18
Fai attenzione a ciò che assumi	20
Costruisciti una buona routine di sonno e veglia .	21
Gestisci i risvegli notturni	23
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	26

Introduzione

Avere difficoltà con il sonno è un'esperienza comune. Questo opuscolo cerca di aiutarti a riconoscere i sintomi dei problemi del sonno, a capire cosa sono i disturbi del sonno, cosa li causa e cosa li mantiene, ed a trovare diversi modi per gestirli.

Ci sono molti disturbi legati al sonno. Puoi aver già sentito, per esempio, parlare dell'**insonnia** (quando dormi troppo poco e/o male) o dell'**ipersomnia** (quando dormi troppo). Puoi forse anche aver sentito parlare di **apnea del sonno**, o di **narcolessia**, quando il tuo corpo non riesce più a controllare i tempi del dormire e dello star sveglio in maniera adeguata. Ad ogni modo, è solo quando la difficoltà del sonno comincia ad influenzare significativamente la tua attività da sveglio che essa viene considerata un problema.

I disturbi del sonno possono essere causati da diverse condizioni o circostanze. Questa guida è per chiunque stia incontrando delle difficoltà con il sonno, indipendentemente dalla gravità del problema.

Comprendere i disturbi del sonno

COSA SONO I DISTURBI DEL SONNO?

Uno studio in America ha rilevato come solo il **5%** degli adulti non abbia mai avuto problemi a dormire. Recenti ricerche hanno invece trovato come il **30%** della popolazione adulta riporti disturbi del sonno. Questi dati possono farti comprendere come i



problemi legati al sonno siano molto **comuni**. Solitamente, nel linguaggio quotidiano, con il termine **“insonnia”** si riuniscono insieme tutti questi tipi di disturbi anche se, come capirai in questa guida, questo tipo di disturbi possono avere delle caratteristiche diverse tra loro. Per quanto riguarda le categorie di persone, le donne, le persone con più di 65 anni e i bambini, presentano con più frequenza difficoltà legate al sonno. Ad ogni modo, avere difficoltà a dormire in qualche periodo della vita è del tutto **normale**.

Ci sono alcuni **sintomi che sono comuni a tutti i disturbi che hanno a che fare con il sonno. Se riconosci uno o più sintomi di quelli elencati di seguito, è probabile che tu abbia problemi con il tuo sonno:**

- Il tuo **corpo** si può sentire stanco, esausto, irrequieto, senza energie, debole e pesante (come se non potessi alzarti dal letto o dal divano).
- La tua **mente** può sentirsi stanca: puoi avere difficoltà a concentrarti e a svolgere le tue attività quotidiane, può essere difficile trovare la motivazione per cominciare la giornata, puoi non

voler trascorrere il tempo con le persone a te care.

- I tuoi **comportamenti ed abitudini** possono modificarsi: puoi sviluppare abitudini di sonno irregolari, puoi guardare la TV o usare il cellulare a letto per passare il tempo da sveglio, puoi controllare l'ora frequentemente durante la notte, oppure fumare e/o bere sperando così di conciliare il sonno, o, infine cercare di recuperare facendo dei pisolini durante il giorno.
- Puoi provare **emozioni e stati d'animo** come: stress, tensione, irritabilità, irascibilità, rabbia, impazienza, preoccupazione.
- Puoi avere **pensieri** come: "non riuscirò mai a dormire abbastanza"; "avrò un giorno terribile domani a lavoro"; "starò sveglio tutta notte".

COSA CAUSA PROBLEMI DEL SONNO?

Ci sono diverse ragioni per cui i problemi del sonno si possono sviluppare:



- **Ambiente circostante:** l'ambiente dove dormiamo può fare una grande differenza rispetto a come riposiamo. Per esempio, una camera da letto che è troppo fredda o troppo calda, un materasso troppo duro o troppo morbido, luci e/o rumori troppo intensi.



- **Bisogno di andare in bagno durante la notte:** circa il 60% delle donne ed il 70% degli uomini, dai 65 anni in su, si svegliano durante la notte per andare in bagno almeno una volta. Questo può accadere anche in altre fasi di vita, come durante la gravidanza. Chiaramente, andare in bagno di notte rappresenta un problema soprattutto se è poi difficile ritornare a dormire.



- **Invecchiamento:** quando le persone invecchiano, tendono a dormire meno profondamente e anche meno bene. Di conseguenza, tendono a dormire di giorno, la qual cosa riduce il bisogno di dormire di notte.



- **Pensieri ricorrenti:** pensare troppo prima di addormentarsi può portare a non dormire, o a ritardare l'addormentamento. Spesso, non dormire la notte può essere la causa stessa di preoccupazione e frustrazione, che a loro volta portano ad abbassare la qualità del sonno, instaurando un circolo vizioso.



- **Dolore:** il dolore cronico, oppure il dolore temporaneo dato da una ferita o una malattia, possono rendere il sonno più difficile. Ma anche problemi alla vescica o all'intestino (sindrome dell'intestino irritabile, infezione del tratto urinario, etc.) possono causare problemi col sonno dato che persone con questo problema spesso si devono

alzare e usare il bagno la notte.



- **Farmaci:** alcuni farmaci possono rendere più difficile il sonno, altri possono causare ipersonnia o esperienze di sonno disturbato (creando incubi). Alcuni farmaci, come gli antidepressivi o gli antidolorifici, possono farti sentire disorientato o intontito al risveglio.



- **Menopausa:** molte donne riportano sonno disturbato intorno all'età della menopausa, spesso a causa delle vampate di calore che provano. La difficoltà a dormire spesso rimane e generalmente le donne in post-menopausa sono meno soddisfatte con il loro sonno. Secondo la ricerca, circa il 61% di loro riporta sintomi di insonnia.



- **Cambi importanti nella propria vita:** grandi cambiamenti come traslochi, nuovi lavori, avere un bambino, possono cambiare la routine del sonno. Questi cambi ti possono portare più pensieri, più emozioni, e

quindi la possibilità di addormentarti o mantenere il sonno con più difficoltà.



- **Ansia o depressione:** condizioni legate alla tua salute mentale possono influenzare il sonno. Per esempio, stati depressivi possono portare a dormire troppo o troppo poco. L'ansia può rendere complesso rilassarsi in fase di addormentamento. Inoltre, la presenza di un trauma o un lutto nella tua vita può presentarsi durante il sonno sotto forma di incubi.



- **Apnea ostruttiva del sonno:** tale condizione è presente in circa il 2% delle donne e il 4% degli uomini di mezz'età, con maggiore frequenza tra le persone sovrappeso o che consumano tabacco o alcol. Si presenta con respiri forti alternati da pause e sussulti, che rendono difficile il sonno.



- **Sindrome delle gambe senza riposo:** le persone che presentano questo problema (circa il 5% della popolazione) sentono che è molto difficile tenere

ferme le proprie gambe durante il sonno.

FASE REM

FASE 1: SONNO LEGGERO

FASE 2: SONNO PROFONDO

FASE 3: SONNO MOLTO PROFONDO

CI SONO DIVERSI TIPI DI SONNO?

Il sonno è diviso generalmente in una parte REM (Rapid Eye Movement) e in una parte Non-REM. Più nello specifico, sono state identificati almeno **quattro stadi** del sonno. Il sonno REM avviene **diverse** volte durante la notte e coincide con i momenti in cui il nostro cervello sogna. La parte Non-REM è invece divisa a sua volta in Stadi, ognuno dei quali è un po' più profondo dei precedenti, quasi come se fosse una **“scala”** del sonno.

Normalmente, un adulto che dorme bene spende circa il **25%** del tempo nel sonno REM, il **5%** nello Stadio 1, il **45%** nella Stadio 2 e il **25%** in quello 3. Per una persona di 70 anni, il sonno profondo è meno del 10% del sonno complessivo; per questa ragione, una persona anziana può arrivare ad alzarsi più volte durante la notte. Nonostante il sonno nelle persone più anziane tenda ad essere più breve, meno riposante e più facilmente disturbato, è comunque necessario che sia ristoratore.

DI QUANTO SONNO HO BISOGNO?

Le persone possono diventare **preoccupate e stressate** quando sentono che quella notte non

riescono a raggiungere un'adeguata quantità di sonno. Di conseguenza, questa preoccupazione può rendere ancora più difficile addormentarsi.

Ma qual è la normale **quantità** di sonno? Di quanto sonno abbiamo bisogno?

La risposta è che le persone **variano** molto nel loro bisogno di sonno. C'è un'idea popolare che tutti abbiamo bisogno da 7 a 8 ore di sonno ogni notte, ma questo non è per forza vero.

Anche se per un adulto 7-9 ore sono raccomandate, molti studi hanno mostrato che le persone possono variare nella loro necessità di sonno tra le 6 e le 10 ore. Anche la quantità di sonno di cui una persona ha bisogno **cambia** nel corso della vita. Per esempio, un neonato passa dalle 14 alle 17 ore a dormire ogni giorno. Più i bambini crescono, meno necessitano di dormire: più o meno 11-14 ore da lattanti e circa 8-10 ore da adolescenti. Gli adulti più vecchi, di 65 anni o più, possono aver bisogno di meno sonno, ma ciò che è raccomandato è ancora tra le 7-8 ore.

Non solo il bisogno di sonno varia da persona a persona e con l'età, ma cambia anche in base al livello di **attività**. Per esempio, se qualcuno è in pensione,

può essere meno attivo e allora aver bisogno di meno sonno. Viceversa, se una persona è molto impegnata e sotto pressione, può aver bisogno di una maggior quantità di sonno per recuperare.

Per questo motivo, più che cercare di capire di norma quanto tempo è necessario dormire, è più importante capire qual è la corretta quantità di sonno per te, considerando il tuo stile di vita.



QUALI TIPOLOGIE DI PROBLEMI DEL SONNO ESISTONO?

Ci sono diverse tipologie di disturbi del sonno. Qui di seguito, ce ne sono alcune. Prova a segnare con una crocetta quelle che senti che puoi avere:

- **“Non riesco ad addormentarmi”**: è il problema più comune. Per alcuni ci possono volere diverse ore per addormentarsi, ma una volta addormentati la qualità del sonno è buona.
- **“Dormo troppo”**: un altro problema comune è quando le persone sentono di aver dormito troppo ma si sentono ancora stanche.
- **“Non riesco a restare addormentato”**: alcune persone hanno un sonno disturbato, con frequenti risvegli durante la notte e difficoltà a ritornare a dormire.
- **“Mi alzo troppo presto rispetto a quando voglio”**: alcune persone si svegliano prima di quando desiderano, con difficoltà a riaddormentarsi.
- **“Sento di avere una bassa qualità del sonno”**: alcune persone riportano di dormire poco e male, provando irrequietezza e altre sensazioni negative.

Migliorare e gestire i disturbi del sonno

INQUADRA AL MEGLIO IL TUO DISTURBO DEL SONNO

Descrivi ciò che potresti aver fatto o pensato per influenzare il tuo sonno. Ti può essere d'aiuto per comprendere meglio il problema. Per aiutarti a far questo, puoi fare riferimento allo schema riportato qui sotto pensando ad esempio all'ultima volta nella quale hai sperimentato un problema di sonno. Cerca di analizzare e comprendere come pensieri, emozioni e comportamenti possano mantenere il tuo disturbo.

Descrivi la situazione: scrivi nella sezione qui sotto dove ti trovavi e cosa stavi facendo quando hai iniziato ad avere un problema con il sonno. E nell'altra sezione scrivi come ti sei sentito, cosa hai fatto e cosa hai pensato.

CERCA DI LIBERARE LA MENTE DA PREOCCUPAZIONI

Dove ti trovavi e cosa stavi facendo?



Che emozioni hai provato?

Come si è sentito il tuo corpo?

Cosa hai fatto?

Cosa hai pensato?

E PENSIERI INUTILI

Se tendi durante la notte a stare sdraiato sveglio e preoccupato, questo può rendere difficile addormentarti e mantenere il sonno. I pensieri negativi possono avere la meglio sul tuo riposo. Per gestire tale condizione, puoi provare queste **due strategie**:

- **Crei un momento per preoccuparti**: prima di tutto, scegli un periodo di tempo di circa 10-15 minuti durante la giornata **pensato apposta per pensare ai problemi quotidiani e per preoccuparti**. Può essere dopo pranzo, oppure nel primo pomeriggio: quando preferisci tu. **Durante la notte**, tieni vicino al letto un foglio (o un blocco note) dove scrivere ogni tipo di preoccupazione che ti viene in mente quando sei a letto. **Durante il giorno**, quando il tuo “momento per preoccuparti” arriva, rileggi ciò che hai scritto e lascia che le preoccupazioni ti ritornino in mente. Una volta che il tempo dedicato a questo momento è finito, concentrati sul fare altre cose, smettendo di pensare a queste preoccupazioni. Ogni volta che compaiono delle preoccupazioni nuove, scrivile e trattale allo stesso modo.

- **Fai degli esercizi di respirazione:** quando senti che la tua mente è piena di pensieri e non riesci a dormire, prova a fare questo esercizio. Anzitutto, assumi una posizione comoda a letto. Cerca poi di respirare con un ritmo stabile e continuo; per aiutarti, puoi immaginarti qualcosa di ripetitivo come delle onde che si alzano e si abbassano. Puoi anche contare a mente, per esempio ripetendo “inspiro...1, 2, 3...espiro...1, 2, 3”. Continua a respirare così fino a che senti di essere più rilassato. Non scoraggiarti se non riesci subito, e tieni a mente che se ti distrai nel farlo è normale e non significa che lo stia facendo in maniera scorretta.

GESTISCI AL MEGLIO L'AMBIENTE DOVE DORMI

Preparare lo spazio dove dormi ti può essere di grande aiuto per migliorare la tua qualità del sonno. Prova a seguire questi consigli:

- Cerca di mantenere la tua stanza non rumorosa. Se c'è del **rumore** che ti disturba, puoi provare dei tappi per le orecchie. Puoi anche mettere della leggera musica di sottofondo se ti aiuta a sentirti calmo, o qualche suono naturale come quello della

pioggia che cade.

- Può aiutare il tuo sonno anche avere un **letto** il più comodo possibile per te. Per esempio, assicurati di avere lenzuola e coperte lavate e cambiate regolarmente. Puoi anche provare ad usare alcuni spray profumati sul tuo cuscino.
- Prova a sistemare la tua **camera da letto** in modo da trovarla rilassante e confortevole. Per esempio, puoi ordinarla evitando il disordine, impostarla come più ti piace, ecc.
- Regola la **luce** in camera tua. Alcune persone si trovano meglio in una stanza completamente buia; se anche tu ti trovi meglio così, ricordati di chiudere le tapparelle e le tende prima di andare a dormire. Può esserti utile anche una mascherina per gli occhi. In alternativa, se dormire completamente al buio non ti piace, puoi tenere accesa una piccola luce, soffusa.
- Maniteni ad un livello a te confortevole la **temperatura** della stanza è molto utile. Sarebbe meglio che la temperatura della stanza dove dormi fosse un poco più fredda di quella del tuo letto.
- Evita il più possibile di usare **apparecchi**

elettronici luminosi (come televisione, cellulare, computer, etc.) almeno un'ora prima di andare a dormire. L'utilizzo di questi strumenti inibisce la produzione di melatonina, l'ormone che stimola il sonno. Prediligi invece un libro, o una rivista.

FAI ATTENZIONE A CIÒ CHE ASSUMI

Qualunque cosa che contiene **caffeina**, assunta vicina all'orario in cui si va a letto, riduce la qualità del sonno. Non solo caffè, ma anche tè, cioccolata e bevande come la Coca Cola. Sarebbe meglio evitare di consumare questi alimenti almeno 4 ore prima di andare a dormire (oppure, per esempio, scegliere del caffè decaffeinato). Lo stesso discorso vale per la **nicotina** contenuta per esempio nelle sigarette. Inoltre, alcuni **farmaci** possono influenzare il sonno perché stimolanti, come alcuni per l'asma o l'emicrania. Anche i farmaci per dormire (tra cui alcuni ansiolitici) possono essere d'aiuto nel breve termine ma possono alterare troppo il sonno se presi per troppo tempo. Se assumi alcune medicine, è sempre meglio consultarsi con il tuo medico per avere più informazioni. Anche le **bevande alcoliche** possono influenzare la qualità del sonno; alcune persone

dopo il loro consumo si sentono più assonnate, ma il sonno ottenuto non è veramente ristoratore. Inoltre, come già detto, alla sera riduci l'utilizzo di internet, del lavoro che svolgi in rete e anche dei social, perché attivano generando adrenalina e dunque possono ostacolare l'addormentamento e ridurre la qualità del sonno.

COSTRUISCITI UNA BUONA ROUTINE DI SONNO E VEGLIA



Crearti una routine della giornata che funziona per te è un gran passo in avanti per migliorare il tuo sonno:

- **Durante la mattina:** comincia con delle abitudini che ti facciano cominciare bene la giornata, tra cui lo **svegliarti** il più frequentemente possibile **alla stessa ora**. Questo insegnerà al tuo corpo quando è il momento di svegliarsi. La tua routine mattutina potrebbe includere anche farsi una doccia, vestirsi, fare colazione, pianificare la giornata, avere una pausa di rilassamento o di meditazione. Può essere d'aiuto anche uscire a fare una breve passeggiata, dato che la luce naturale è utile per comunicare al cervello di svegliarsi. Se hai difficoltà a svegliarti la mattina, metti la sveglia e decidi la notte prima quanto massimo stare a letto dopo che smette di suonare. Può esserti d'aiuto mettere la sveglia lontana dal letto (così che ti debba alzare per spegnerla quando suona) oppure pianificare la sera prima di mangiare qualcosa di particolarmente buono per la colazione: questo potrebbe motivarti di più ad alzarti dal letto.
- **Durante il pomeriggio:** avere una buona routine **pomeridiana** ti predispose per una sera rilassata e

una notte di buon sonno. La routine può includere fare una buona e salutare merenda, fare qualche esercizio fisico (yoga, palestra, camminata, etc.), staccare il lavoro in un orario non tardo, o vedere qualche persona per passare un po' di tempo insieme.

- **Durante la sera:** creare una routine per **concludere** la giornata bene può aiutare il tuo corpo e la tua mente a rilassarsi e prepararsi a dormire. La routine può in questo caso includere cenare con qualcosa di buono e salutare, farsi una doccia o un bagno rilassante, mettersi in pigiama, andare a letto ad orario regolare (ma ricorda, quando ci si sente stanchi), annotarsi qualsiasi cosa bisogna ricordarsi per il giorno dopo, ascoltare la radio, leggere un libro, meditare, fare qualche esercizio di rilassamento o stretching.

GESTISCI I RISVEGLI NOTTURNI

A volte la parte più difficile non è addormentarsi, ma **restare addormentati** e svegliarsi al momento giusto. I seguenti consigli ti aiuteranno a riaddormentarti dopo che il tuo sonno è stato disturbato:

- Se ti risvegli durante la notte ricordati anzitutto che è **normale**, può capitare, e non hai nulla di cui preoccuparti. Questo pensiero può aiutarti con la sensazione di stress e rabbia per non riuscire a dormire.
- Prova qualche esercizio di **rilassamento**, come quelli descritti precedentemente in questa guida.
- Se sei ancora sveglio dopo 20 minuti circa, **alzati** e allontanati dal letto per un po'. Prepara una tisana, leggi un libro o ascolta musica rilassante ma non accendere la TV o usare il cellulare. Quando ti senti stanco, torna nel letto. Questo ti aiuta anche a non associare il posto dove dormi con l'essere svegli.
- Se ciò che ti ha svegliato è un **incubo**, ricorda anzitutto a te stesso che sei a casa, sano e salvo. Nomina gli oggetti che vedi intorno a te (per esempio il guardaroba, la lampada, etc.) o guarda fuori dalla finestra se questo ti aiuta a sentirti più connesso con la realtà. Può esserti anche d'aiuto immaginare una fine diversa, lieta o buffa, per il tuo incubo.
- Ti può essere d'aiuto, sempre per aiutarti a **star meglio** dopo un brutto sogno, anche tenere

vicino a te dell'acqua o un asciugamano per rinfrescarti leggermente. Oppure avere appresso un oggetto che ti rassicuri, come una particolare fotografia. Ancora, se c'è un profumo che ti piace particolarmente, puoi tenerlo accanto al letto e annusarlo ogni volta che ti risvegli da un incubo.

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

E' consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare il disturbo del sonno all'interno della propria condizione psicofisica ed escludere eventuali fattori organici.

Un aiuto più specifico lo si può ottenere rivolgendosi ai CENTRI DEL SONNO che esistono in quasi tutte le regioni, in genere presso ospedali pubblici e/o universitari; sono attivi anche centri privati che si occupano esclusivamente di disturbi del sonno.

Esistono, infine, siti web dove si possono trovare ulteriori informazioni, consigli e testimonianze su questo problema.



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it