

Quando dormire è un sogno: come guarire dall'insonnia

di **Angela Gangi** - Psicologa Psicoterapeuta, Mediatrice familiare
e-mail angela.ganci@virgilio.it



Linsonnia è una difficoltà protratta nel tempo, ad addormentarsi o a riaddormentarsi. Il sonno, in tal modo, ha una scarsa capacità di ristoro, causando stanchezza, irritabilità, influenzando il funzionamento del cuore e del sistema nervoso e favorendo l'invecchiamento precoce. Un cattivo sonno può dipendere, a volte, da cattive abitudini che disturbano il suo inizio, come gli abbondanti pasti serali, in altri casi, da cause psicologiche, come la preoccupazione di non riuscire ad addormentarsi, che rende difficile il rilassamento fisico e mentale indispensabile per iniziare a dormire. Considerate queste due cause, esistono tecniche ispirate alla terapia cognitivo-comportamentale per la cura del disagio psichico, che prevedono modifiche mirate al miglioramento della qualità del sonno.

Poiché da un buon sonno deriva l'efficienza ed il benessere dell'intera giornata, un'attenta e regolare applicazione di tali metodi, sotto la guida di psicologi e medici esperti nel campo, gioverà al miglioramento della qualità della vita.

Alcune regole consigliate, per modificare le cattive abitudini che disturbano il sonno, sono le seguenti: curare il comfort della camera da letto (qualità del letto, luminosità, rumori); tenere la stanza in cui si dorme ad una corretta temperatura, preferibilmente tra 18° e 20°; coricarsi e svegliarsi alla stessa ora (un sonno regolare, rispettando i ritmi psicofisici, garantisce l'energia necessaria al giorno successivo).

Alcuni metodi utili per diminuire stress e tensioni psichiche sono i seguenti: cambiare stanza se dopo quindici minuti non ci si è ancora addormentati è utile.

L'insonnia, infatti, è favorita dal collegamento mentale tra la stanza e la difficoltà a prendere sonno, per cui cambiare ambiente aiuta a rilassarsi.

Andare a letto solo quando si è veramente assonnati, perché i pensieri e le preoccupazioni perdono forza quando il corpo è stanco e con minori energie; evitare sonnellini durante il giorno, in modo da essere più stanchi la sera.