
Come vincere l'insonnia in tempi di pandemia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Il Covid 19 sta favorendo l'insonnia a causa dello stress, della paura, delle preoccupazioni. Qualche consiglio per riuscire a dormire sereni

L'insonnia è un problema molto frequente. Già prima che arrivasse la **pandemia**, riguardava milioni di persone in tutto il mondo. Purtroppo **i tempi difficili che stiamo vivendo rappresentano una sfida anche per chi in passato non aveva mai sofferto di disturbi del sonno**. Con le dovute differenze a seconda della propria situazione individuale e familiare, **la necessità di convivere col virus sta portando una serie di conseguenze** nella nostra vita, molte delle quali influiscono sul sonno. Tra queste vi è ad esempio il **cambiamento delle abitudini**, legato al distanziamento fisico e ad eventuali periodi di quarantena, al fatto di lavorare meno o di lavorare da casa. Questo può portare ad **un cambiamento del ritmo sonno-veglia in quanto vengono a mancare alcuni dei riferimenti temporali che scandivano le nostre giornate**, come la necessità di alzarsi sempre alla stessa ora per andare al lavoro. Altre conseguenze della pandemia che influiscono sul sonno sono le **ansie relative al contagio, le preoccupazioni economiche, l'incertezza e il disagio psicologico che essa produce**. L'**isolamento**, specialmente per le persone fragili, o per chi sta affrontando periodi di quarantena, **può generare tristezza, ed in alcuni casi, depressione**. **Altra conseguenza è l'eccessivo utilizzo della tecnologia**. Passare molto tempo davanti ad uno schermo, soprattutto nelle ore serali, può avere degli effetti negativi sul sonno, sia per via delle stimolazioni che manda al cervello e che lo rendono meno capace di abbassare il proprio livello di attività, sia per la luce blu che può interferire con la naturale produzione di melatonina. **Quali sono dunque gli accorgimenti per affrontare l'insonnia, o in generale un'alterazione del ritmo sonno veglia? Innanzi tutto avere una routine regolare**, alzarsi ogni giorno più o meno alla stessa ora, indipendentemente dal fatto che si abbia un impegno preciso, ed **evitare di andare a letto troppo tardi**. Può essere utile, ad esempio, iniziare la giornata facendo una doccia e vestendosi anche se non deve uscire di casa, e stabilire degli **orari fissi per lo sport** (da praticare in casa, o se si può all'aria aperta) e **per il lavoro**. Prima del sonno, inoltre, è importante avere un lasso di tempo in cui rallentare il ritmo delle attività e ridurre le stimolazioni esterne (luci, rumori eccessivi). Alcuni esempi di attività adatte per la fase pre-addormentamento posso essere: leggere, meditare, raccontare una favola, o chiacchierare a bassa voce. Durante il giorno è importante **massimizzare la propria esposizione ai raggi solari**, cercare di stare in locali ben illuminati e ben arieggiati. **La luce naturale, infatti, aiuta a regolare la produzione di melatonina**. Altro aspetto fondamentale è **rimanere attivi**, in quanto l'esercizio fisico ha molti benefici importanti, incluso il miglioramento della qualità del sonno. Infine è importante **riconoscere eventuali segnali di stress** e di disagio psicologico e prendersene cura. Una delle cause dell'insonnia può essere infatti **la tendenza al rimuginio**, che consiste nel tornare più e più volte su determinati pensieri o preoccupazioni, nel tentativo di risolverli o controllarli. Quando ci accorgiamo di rimuginare, un primo passo, che può apparire paradossale, è quello di **accettare la presenza delle preoccupazioni che non ci fanno dormire**. **Abbandonare il tentativo di risolverle o controllarle**. Limitarsi cioè a mollare la presa, lasciare che i pensieri negativi "riposino accanto a noi". Essere consapevoli che quei pensieri, come nuvole passeggere, potranno andare e venire, addensarsi nella nostra mente e generare in noi certe emozioni, ma che non ci faranno del male. Non è dunque necessario avere il controllo di tutto ciò che pensiamo e proviamo. **Anche accettare il fatto che il sonno tardi ad arrivare può essere importante per affrontare l'insonnia**. La preoccupazione di non dormire e la paura delle conseguenze che questo potrà avere il giorno successivo, è uno dei fattori che contribuiscono ad esacerbare l'insonnia. Si innesca un circolo vizioso: più mi arrabbio o mi preoccupo per il fatto di non

riuscire ad addormentarmi, più farò fatica a cedere al sonno. **Quando i problemi del sonno non sono occasionali**, ma compromettono in maniera significativa il nostro benessere e la qualità di vita, **può essere necessario un trattamento. Vi sono moltissimi trattamenti a disposizione per l'insonnia: farmacologici, psico-educativi e psicoterapici.** La loro efficacia dipende da moltissimi fattori, e non sempre è facile individuare la modalità di trattamento migliore per ciascuna persona. Per questo è importante valutare con attenzione prima di fare una scelta. Tra i trattamenti più innovativi per l'insonnia, vi è la **mindfulness**, una pratica che, come dimostrano diversi studi scientifici, ha un'ottima efficacia nel migliorare il benessere psico-fisico della persona e la risposta allo stress, soprattutto se associata alla psicoterapia. [**La mindfulness è una speciale forma di attenzione**](#), volta ad osservare ciò che accade momento per momento, in modo intenzionale, aperto e flessibile. Uno studio del 2015 condotto dal prof. **David Black** e colleghi, e pubblicato nella prestigiosa rivista **JAMA Internal Medicine** ha mostrato che l'utilizzo di pratiche di mindfulness e consapevolezza in adulti con moderate difficoltà del sonno, produceva miglioramenti immediati nella qualità del sonno, rispetto ad interventi più tradizionali. Non solo. Esso riduceva il livello di compromissione giornaliera legato alla mancanza di sonno, con importanti implicazioni sulla qualità di vita.