

Corbis



31%

è la percentuale di donne sopra i 45 anni che dichiara di avere un sonno poco ristoratore

57%

delle donne che si rivolgono a un Centro del Sonno ospedaliero lamenta di non riuscire ad addormentarsi

www.ecostampa.it

003352

● IL CORPO PARLA



I pensieri mi TENGONO SVEGLIA

Dietro una notte trascorsa in bianco c'è sempre un nodo da sciogliere. Se anche tu ultimamente dormi maluccio, prova a spezzare la catena delle preoccupazioni. Iniziando ad alzarti dal letto

Testo di **Rossella Briganti**

Popolo di insonni, gli italiani. Secondo i dati diramati dall'*Associazione Italiana di Medicina del Sonno* circa il 22% della popolazione soffre di *insonnia situazionale*, legata a eventi stressanti (e perciò destinata, fortunatamente, a risolversi da sola), mentre il 4,5% è cronicamente insoddisfatta del suo rapporto col letto. Difficoltà di addormentamento, risvegli ripetuti e "levatacce" mattutine, non dettate da esigenze di lavoro, trasformano in un problema serio uno dei gesti più naturali del mondo: dormire. E le conseguenze si manifestano non solo sul piano psicologico: chi dorme poco e male va più facilmente incontro a ipertensione, diabete, obesità, depressione, pro-

blemi cardiaci e persino riduzione della fertilità.

Certo, per piombare in un sonno profondo basta una pillola. Ma è risaputo che, come tutti i farmaci, anche ansiolitici, antidepressivi e ipnoinduttori danno un mare di effetti collaterali. «Prima di mettere mano all'armadietto dei medicinali, occorre rivedere i comportamenti errati che mantengono il problema nel tempo», spiega la dottoressa Alessandra Giordano, psicologa del *Centro del Sonno* dell'Ospedale Molinette di Torino. «Chi non riposa bene, vive nella paura di non dormire e ciò acuisce i disturbi». Per interrompere questo circolo vizioso leggi le storie di tre lettrici. Che hanno ritrovato il sonno semplicemente cambiando abitudini e reazioni inutili.

La storia di **Cristina**, 39 anni, insegnante

Il mio cervello lavora fino a tardi...

Invidia mio marito che, appena tocca il letto, si addormenta. Io, invece, ci impiego almeno tre quarti d'ora. A occhi chiusi, ripasso tutte le azioni della serata e gli impegni del giorno dopo. E vengo assalita da un mare di dubbi. "Ho chiuso il gas? Sì. Ho lasciato i soldi alla donna delle pulizie? Sì. Ho messo la merenda nello zainetto? Sì... Accidenti, ho dimenticato di scrivere sul diario che Luca viene ritirato a scuola dalla mamma di Matteo... E poi, devo ricordarmi di alzarmi presto per passare in tintoria prima di andare a scuola...". Insomma, rendo l'idea? Ogni notte ho la mente frullata da mille pensieri, e non riesco a prendere sonno.

L'ESPERTO DICE

Lui russa, lei rimugina. Succede a molte donne che non riescono a staccare la spina e appena si coricano, anziché rilassarsi, subiscono una vera e propria invasione mentale. Lavoro, figli, famiglia, conti della spesa, incombenze da sbrigare... mille pensieri che diventano più "rumorosi" al buio, quando tutto tace. Che fare? «Innanzi tutto non drammatizziamo. La donna è portata ad addormentarsi dopo, rispetto ai ghiriuomini, per la particolare conformazione del cervello», spiega Claudio Belotti, personal coach, esperto in PNL (*Programmazione Neurolinguistica*) e autore del libro *La vita come vuoi tu* (Edizioni Sperling & Kupfer, 16 euro). «Il corpo calloso che collega l'emisfero

destro (emotivo e creativo) con quello sinistro (logico e razionale) è infatti molto più spesso che negli uomini, e questo porta a un continuo flusso di informazioni dall'uno all'altro. Scambi veloci e connessioni fini, che coinvolgono la donna "di pancia" più di quanto accada ai loro compagni. Mentre questi ragionano a compartimenti stagni (il lavoro è il lavoro, la famiglia è la famiglia), la donna tende a contaminare tutti gli ambiti, in un grande *melting pot* che non le dà tregua. E così, mentre fa un bilancio economico, attivando l'emisfero sinistro, viene presa di soprassalto dai ricordi ed emotivamente catturata da altre emergenze (emisfero destro). Risultato? Difficile sintonizzarsi sulle onde cerebrali *alfa* tipiche del dormiveglia».



Celty, Istock

LA TECNICA

SE NON RIESCI A DORMIRE

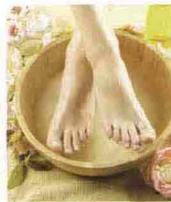
Se il tourbillon di pensieri ti impedisce di addormentarti, una volta onorato il tuo rituale (vedi il box in basso a sinistra) siediti in poltrona ed esegui questo esercizio. Spiega Claudio Belotti: «A occhi chiusi, respira lentamente e lascia che il tuo respiro abbandoni il ritmo frenetico e sincopato per ritrovare un ritmo lento. Inspirando profondamente, cerca di gonfiare l'addome come un palloncino. Espirando, fai uscire tutta l'aria fino a risucchiare in dentro l'ombelico. Allunga la fase inspiratoria, contando ogni volta più a lungo (idem per la fase espiratoria). Se durante la respirazione diaframmatica i pensieri si affastellano, prova a scriverli su un foglietto, raggruppandoli in capitoli: lavoro, bimbi, bollette, commissioni... Di' a te stessa che quello è il tuo "memo", nero su bianco, e non c'è bisogno di rivangare gli impegni con la mente. Al mattino, quando ti svegli, ci sarà il foglio a ricordarteli. A poco a poco la tua voce interiore acquirerà un ritmo più pacato».

PRIMA DI ANDARE A LETTO

Ogni sera cerca di ritagliarti un'area di decompressione. «Inventa un rituale rilassante, da ripetere scrupolosamente prima di andare a dormire: preparati una tisana, fai un bagno caldo con una candela profumata, massaggiati (o fatti massaggiare dal tuo compagno) le tempie e il collo con l'olio essenziale di *lavanda*, *arancio amaro* o *ylang ylang*, essenze che infondono serenità», suggerisce Belotti. «Oppure, puoi leggere sul divano qualche poesia o aforisma, sfogliare delle riviste di viaggi (aiutano a evadere con la mente), vedere un film comico, storico o sentimentale o ascoltare un brano musicale. L'importante è che il tuo cervello registri il rituale della buonanotte e che, riconoscendolo di sera in sera, dica a se stesso "Ehi, ma qui ci stiamo preparando per andare a letto... Devo accendere lo stato alfa"».

IL RITUALE

IL CONSIGLIO



SE CONTINUI A RIGIRARTI

Anche se la tentazione a rimanere a letto è forte, non restare tra le lenzuola aspettando che il sonno arrivi. Più lo invochi, più si farà attendere. Superato il quarto d'ora di tentativi, cambia stanza e ripeti il tuo rituale, aggiungendo qualcosa in più. A volte basta farsi un pediluvio, con la vaschetta professionale, per rilassarsi un po'. «L'importante è che tu non resti a letto», avverte Claudio Belotti. «Se accendi l'abat-jour e inizi a guardare la tv, a leggere o a spulciare le email accoccolata sul cuscino, ti addormenterai sempre più tardi. Perché così riaccenderai le onde *beta* della veglia. Il letto deve servire esclusivamente per dormire. E se non ci riesci... alzati e cammina! E torna in camera solo quando ti accorgerai che fai fatica a tenere gli occhi aperti».

La storia di **Marina**, 41 anni, ragioniera

Crollo alle nove e poi all'alba...



Alla sera crollo davanti alla tv, mi trascino a letto e mi addormento di botto. Da qualche tempo, però, mi sveglio all'alba e non riesco più a riaddormentarmi. Guardo la sveglia... sono le 5 del mattino: potrei dormire ancora un po', ma mi rigiro nel letto insonne. Penso al conto in banca che si è prosciugato, a un fidanzato che non c'è, ai miei che sono lontani e non sono più del tutto autosufficienti. Quando, tra una paranoia e l'altra, sto per riaddormentarmi, devo alzarmi per andare al lavoro. Inutile dire che poi sbadiglio per tutto il giorno.

L'ESPERTO DICE

«La luce fredda dell'alba sorprende le donne che soffrono di *insonnia tardiva* o *risveglio precoce*», spiega Alessandra Giordano, specialista in psicologia clinica presso il *Centro di Medicina del Sonno* dell'Ospedale Molinette di Torino. «In genere, il risveglio all'alba compare in momenti cruciali: matrimoni in crisi, difficoltà economiche o lavorative, ansia per le malattie, per i parenti, per il tempo che passa. Tipica di queste fasi di passaggio è la variazione della qualità e della quantità del sonno. Da una parte c'è una grande faci-

lità ad addormentarsi, per scivolare nell'oblio e non pensare più a nulla, dall'altra c'è il risveglio improvviso, accompagnato però da una "non voglia" di scendere dal letto e di mettersi in pista». Nulla a che fare, insomma, con la donna che punta la sveglia alle 6 del mattino per fare jogging. In questo caso, sei sveglia come un grillo ma, non essendo motivata a iniziare la giornata, metti in pratica cento strategie per cercare di riaddormentarti e chiudere la porta in faccia ai problemi. Peccato, però, che più ti sforzi di riprendere sonno, più litighi con il cuscino. senza chiudere occhio.

A CHI RIVOLGERSI

UN AIUTINO AL CENTRO DEL SONNO

Invece di macerarti per le ore di sonno perdute (e la conseguente sonnolenza diurna), rivolgiti a un centro pubblico specializzato nei disturbi del sonno. Cliccando su www.sonnomed.it puoi trovare quello più vicino a casa tua. Qui sarai ascoltata da un'équipe di neurologi, psichiatri, psicologi e psicoterapeuti in grado di inquadrare il tuo problema e capire se preannuncia l'instaurarsi di una forma di depressione che, come tutte le malattie, va trattata il prima possibile. «Se invece si tratta di un'insonnia passeggera, legata a un periodo di stress, lo specialista prescriverà degli *ipnoinduttori a lunga durata d'azione*, che mantengono il sonno fino al mattino», la dottoressa Giordano.

IL CONSIGLIO



SE NON DORMI, ALZATI

Dovresti sbloccare il meccanismo che ti lega al letto, nel tentativo di riaddormentarti. Se continui a fissare le lancette, pensando che non stai dormendo e stai rubando preziose ore di sonno al tuo organismo, non centerai l'obiettivo.

Anzi, comincerai a torturarti sul perché non dormi, aggiungendo ansia all'ansia. Vale dunque lo stesso consiglio di chi fatica ad addormentarsi la sera: alzati, cambia stanza, prepara il minestrone per la sera dopo, accendi lo stereo, fatti una tisana rilassante o una maschera per il viso, leggi qualcosa. Televisione? Sarebbe meglio di no, perché gli stimoli luminosi inibiscono la secrezione di *melatonina*, il "messaggero chimico" del sonno. Torna in camera da letto solo quando senti che le palpebre sono diventate pesanti e sei di nuovo pronta per dormire.

L'ESERCIZIO

PROVA A DORMIRE 4 ORE E MEZZA

Che fa la gente che si sveglia presto al mattino per recuperare le ore di sonno perdute? Va a letto prima, illudendosi di dormire di più. «Nulla di più sbagliato», commenta la dottoressa Giordano. «La *terapia cognitivo-comportamentale*, che facciamo seguire ai pazienti insonni, si basa all'opposto su una riduzione delle ore di sonno. Non a caso le "tecniche di restrizione" sono un caposaldo della terapia contro l'insonnia. Alla paziente, infatti, viene inizialmente imposto di dormire 4 ore e mezza a notte, andando a letto tardi (per esempio alla 1) e svegliandosi presto

(alle 5.30). Si impone questo ritmo per una settimana, anche se avverte il bisogno di dormire di più. La settimana dopo, si anticipa di un quarto d'ora il momento in cui va a dormire, mantenendo sempre il risveglio alle 5.30. La terza settimana si anticipa ancora di un quarto d'ora, e così via. Fino ad arrivare, nell'arco di otto settimane, a far coricare la paziente alle 11 di sera, facendola così dormire sei ore e mezza di fila». Si tratta di una tecnica valida, che serve a "ricompattare" il sonno, dandogli un ritmo giusto. Vuoi provare anche tu? Imponiti ritmi sonno-veglia da caserma. Vedrai che il tuo fisico prima o poi crollerà.

La storia di **Maria Laura**, 42 anni, product manager

Di notte mi sveglio con gli incubi

Mi capita spesso di svegliarmi a notte fonda. Per anni ho fatto un incubo ricorrente: io che sudavo come una matta per prepararmi all'esame di maturità e poi, quando mi interrogavano, facevo scena muta. Adesso gli scenari inquietanti sono altri: io che mi alzo in volo ma poi cado nel vuoto, o che vengo inseguita nel tunnel da un estraneo. A volte sogno che mia madre muoia (forse perché sta poco bene?) o rivivo l'attimo in cui mia figlia, a 2 anni, cadde dal canottino e la ripescai per i capelli. Quando mi sveglio sudo, il cuore batte in gola e ci impiego un po' a riaddormentarmi.

L'ESPERTO DICE

Gli incubi sono donna. Lo dimostra un sondaggio condotto dall'*Università del West of England* su 170 volontari a cui è stato detto di raccontare il sogno più recente. Ebbene: il 30 % delle donne ha descritto un incubo, mentre solo il 17 % degli uomini lo ha fatto. Nella top ten, l'incubo di cadere nel vuoto, di essere inseguita, di soffrire per la perdita di una persona cara, di trovarsi in un ambiente estraneo. «Ogni donna ha i suoi sogni angoscianti che vanno interpretati e riferiti al momento che sta attraversando», spiega Elena Barbara, psichiatra e psicoterapeuta presso il *Dipartimento Dipendenze* della Asl di Milano, autrice di *101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia* (Newton Compton Editori, 9,90 euro). «In genere gli incubi si concentrano nelle fasi di grandi cambiamenti della vita, come un

trasloco, un nuovo lavoro, l'ingresso a un corso o a una scuola, la separazione dal marito, la nascita di un figlio, la perdita di un genitore o l'inizio di una relazione clandestina. Piccoli-grandi terremoti, che riaffiorano di notte, quando le difese razionali si allentano e le porte dell'inconscio si spalancano. Sognare di precipitare nel vuoto, per esempio, rivela una perdita dei propri equilibri (di coppia, familiari o lavorativi) e la paura di affrontare una situazione piena di incognite. Rivivere l'esame di maturità, invece, indica che ci si sente sempre sotto esame: osservata, pilotata e giudicata». E che dire degli incubi ricorrenti? Spesso fanno esplodere timori inconfessati come la paura di invecchiare. Oppure, riportano a galla esperienze traumatiche, vissute nel lontano passato, che hanno marchiato la psiche: lutti, abusi, incidenti, sforzi sovrumani, momenti di distrazione pagati cari.



FORSE SEI DEPRESSA

Se gli incubi non passano, rivolgiti a uno psichiatra in grado di inquadrare la tua *insonnia centrale* (quella che si presenta nel cuore della notte). «Spesso è il campanello d'allarme di una depressione che comincia a instaurarsi a suon di incubi notturni», spiega la dottoressa Barbara. «Se lo psichiatra ravvisa un quadro depressivo, potrà prescriverti dei farmaci serotoninergici in grado di placare l'angoscia. Utile è seguire una *terapia cognitivo-comportamentale* (durata: dai 6 mesi a 1 anno) che, rispetto alla psicanalisi, è più breve e ha il vantaggio di focalizzarsi sul sintomo. In pratica, insegna a correggere i comportamenti e le convinzioni (errate) che li alimentano. A suo modo, scava anch'essa in profondità: partendo dal gesto sbagliato, e modificandolo nella vita quotidiana, riesce a rimuovere i blocchi psicologici e a sciogliere i nodi della mente».

A CHI RIVOLGERSI

SE TI SVEGLI IMPAURITA

Quando l'ansia che ti fa svegliare nel cuore della notte è un po' scemata, prova a riflettere: c'è qualcosa che ti turba? Hai paura di non essere in grado di affrontare una situazione? La tua mente non ha mai digerito un'offesa subita? Se hai focalizzato da dove origina il tuo incubo, parlane apertamente col tuo compagno o con la tua amica del cuore: riusciranno a placare ansie e sensi di colpa che ti attanagliano, dandoti un'iniezione di fiducia.

IL CONSIGLIO

L'ESERCIZIO



BLOCCA GLI INCUBI A SUON DI MUSICA

Se ti svegli sudata con il cuore in gola, vai in sala e metti un cd di musica universalmente riconosciuta come rasserenante: le *Variazioni Goldberg* di Bach, i *Notturmi* di Chopin, il *Concerto n° 1 per piano* di Ciaikovskij, *Eine Kleine Nachtmusik* di Mozart. Cullata dalle note classiche, fai pace con la notte grazie a delle tecniche di rilassamento. «Nel mio libro racconto come mia madre si allenasse insieme a un'amica psicoterapeuta a richiamare uno stato di profondo relax», spiega Elena Barbara. «Una voce suadente la guidava verso un progressivo rilassamento muscolare e la induceva a immaginare una spiaggia lambita dal mare, fino a sincronizzare il suo respiro con il ritmo delle onde». Per apprendere il training autogeno secondo la tecnica di J. Heinrich Schultz bastano 12 sedute, individuali (da 60 a 80 euro l'una) o di gruppo (280 euro per tutto il ciclo). Per info, vai sui siti: www.trainingautogeno.eu, www.biosintesi.com, www.nienteansia.it e www.psiconauti.it