

Soffri di insonnia?

Hai difficoltà a dormire o dormi troppo? Fai cose strane durante il sonno? Ci metti molto a addormentarti, ti giri e rigiri nel letto ripensando alla giornata trascorsa? Ti svegli spesso durante la notte? Apri gli occhi molte ore prima che suoni la sveglia?



Molte persone lamentano di frequente problemi relativi al sonno. Alcune persone hanno bisogno di dormire molto, altre meno.

Ti capita di sentirti stanco durante il giorno anche dopo un'intera notte di sonno, magari di addormentarti al cinema o durante una conferenza? Il tuo ritmo naturale di sonno è poco sincronizzato con gli orari di lavoro? Vai a dormire quando e quasi ora di alzarti, oppure vai a letto subito dopo cena e ti svegli molte ore prima dell'alba? Fai turni di notte al lavoro o cambi spesso i cicli di sonno per cui ti capita di essere troppo sveglio o troppo stanco a orari sbagliati? Infine (e questo accade soprattutto ai bambini) ci sono persone che hanno comportamenti strani durante il sonno: ti capita di essere sonnambulo o di svegliarti nel cuore della notte confuso, spaventato o in preda al panico?

A tutti può accadere di non riuscire a dormire o di alzarsi poco riposati; con il passare degli anni poi diminuisce naturalmente la capacità, tipica dei giovani, di dormire profondamente e per tutta la notte. Ma non è il caso di parlare di insonnia, come di una condizione rilevante dal punto di vista clinico, a meno che il problema non sia molto grave, persistente e abbia pesanti ripercussioni nella vita quotidiana. E prima di autodiagnosticarti un problema di ipersonnia, controlla se stai dormendo a sufficienza: la privazione del sonno è spesso un'abitudine per chi ha una vita piena di impegni, eppure tutti dobbiamo dormire un numero minimo di ore e non possiamo imporci di diminuirle solo perchè il lavoro lo richiede.

Un sonno ristoratore è essenziale per il normale funzionamento fisiologico e mentale; chi non dorme abbastanza e in modo soddisfacente manifesta irritabilità, difficoltà di concentrazione, vista offuscata, eloquio indistinto, vuoti di memoria e scarsi risultati nei test cognitivi e di coordinazione. In casi estremi di privazione di sonno prolungata si possono manifestare allucinazioni di breve durata e sintomi psicotici. Dormire poco inoltre può essere sia la causa scatenante sia la manifestazione di alcuni disturbi psichiatrici.

Molte persone in realtà dormono più o meglio di quanto credono e hanno aspettative poco realistiche su come e quanto si debba dormire.

Una notte di sonno ha una struttura precisa: si divide in cinque fasi, ciascuna con onde elettroencefalografiche tipiche. Quattro di queste fanno parte del sonno NREM (sigla che sta per Non-Rapid Eye Movement, senza movimenti oculari rapidi), l'ultima è detta di sonno REM (Rapid Eye Movement, movimenti oculari rapidi). Il sonno normale comincia con il passaggio dallo stato di veglia alla forma più leggera di assopimento, la fase 1 di sonno NREM, che è la più breve poichè copre circa il 5 per cento del tempo dell'intera notte. La fase 2 di sonno NREM, quella del sonno vero e proprio, occupa dalla metà ai tre quarti circa del tempo. Durante le fasi 3 e 4 di sonno NREM, il 20 per cento circa del sonno totale, si dorme

molto profondamente; le corrispondenti onde dell'elettroencefalogramma (EEG) sono più lente: è in queste ultime fasi che si possono verificare episodi di sonnambulismo e di terrore notturno.

Il sonno REM è uno dei misteri più affascinanti della mente umana: è durante i movimenti oculari rapidi che sogniamo. Se già comprendiamo molto poco riguardo al funzionamento del sonno, sappiamo ancora meno sul perchè e sul come si sogna. Solitamente gli episodi di sonno REM si presentano ogni 90 minuti e diventano sempre più lunghi man mano che la notte avanza. Altri fenomeni che si manifestano durante questa fase sono erezioni, paralisi da sonno e aumento della pressione sanguigna.

I principali disturbi del sonno sono di quattro tipi: dormire troppo poco (**insonnia**), dormire troppo (**ipersonnia**), dormire nei momenti sbagliati (**disturbo del ritmo circadiano del sonno**) o manifestare comportamenti strani durante il sonno (come per esempio il **sonnambulismo**).

La classificazione di questi disturbi si basa anche sulla possibilità di trovare una causa precisa, per esempio l'**abuso di sostanze**, l'**utilizzo di farmaci** per altre malattie concomitanti, un **disturbo psichiatrico sottostante** o la **discordanza tra ritmi interni ed esigenze esterne**. Quando non ci sono cause specifiche si parla di insonnia primaria, ipersonnia primaria o parasonnia (disturbo da incubi, disturbo da terrore nel sonno, disturbo da sonnambulismo).

Prima di affermare di avere un disturbo del sonno sincerati che il problema sia persistente (duri cioè almeno da un mese) e ti causi grossi problemi; situazioni più lievi non devono preoccupare. Il disturbo si presenta ogni giorno? La stanchezza che ne segue è tale da impedirti di rimanere sveglio sul lavoro o mentre guidi? Hai problemi di concentrazione? Ti senti giù di tono, irritabile e pronto alla lite perchè il sonno non è stato ristoratore? Se lavori fino a tardi e non rispetti il tuo ritmo circadiano per molti giorni è normale che ne paghi le conseguenze, ma in questo caso non si può parlare di disturbo vero e proprio. Incubi occasionali, terrori notturni e sonnambulismo non hanno un particolare significato clinico, soprattutto nei bambini; si deve richiedere l'aiuto di uno specialista solo se il problema causa disagio grave e costante.

Cosa si può fare?

La difficoltà maggiore nella cura dei disturbi del sonno è che esistono troppi trattamenti e si tende a abusare di sonniferi, che spesso hanno l'effetto di aggravare ulteriormente la situazione. Prima di tutto **bisogna essere realistici**: troppe persone pretendono di dormire perfettamente ogni notte. Sentirsi in forma ogni mattina è una condizione ideale, ma per molti è difficile da raggiungere.

Esistono comunque **regole semplici** che possono favorire il riposo notturno: **innanzitutto prendi l'abitudine di lasciarti andare dolcemente al sonno, non deve essere una battaglia. Cerca di avere orari regolari, che si adattino ai ritmi del tuo corpo anzichè forzarli; prima di andare a dormire dedicati ad attività piacevoli e riposanti: qualsiasi cosa ti rilassi, o anche ti annoi, va benissimo. Lasciati alle spalle le preoccupazioni della giornata: dopo avere riposato sarai in grado di affrontarle meglio. I rimedi più efficaci contro l'insonnia sono la regolarità, la costanza e il rispetto dei propri ritmi naturali.**

Ancora qualche semplice consiglio per una corretta igiene del sonno: non dormire durante la giornata, a meno che non lo richiedano i tuoi ritmi naturali, evita di andare in palestra nelle ore serali, non usare stimolanti, regola bene la temperatura della camera, isolati dalla luce e dal rumore o, se preferisci, fai in modo di avere un rumore familiare che ti culla; non abbuffarti a tarda notte, se proprio ne senti il bisogno un leggero spuntino può bastare.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Masson, Milano

COCCAGNA, Giorgio, Il sonno e i suoi disturbi: Fisiopatologia e clinica, Piccin, Padova

GAILLARD, Jean Michel, L'insonnia, il Saggiatore, Milano

GERIN, Sandrine, Dormire bene si può, Pratiche Editrice, Milano