

pratica **M** ente

ESERCIZI  
PER CAMBIARE

Cristina Marzano  
Antonella Montano

# BUONANOTTE

Esercizi per gestire  
e superare l'insonnia

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

# pratica **M**ente

ESERCIZI  
PER CAMBIARE

**FrancoAngeli**

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI  
PER CAMBIARE

Cristina Marzano  
Antonella Montano

# BUONANOTTE

Esercizi per gestire  
e superare l'insonnia

**FrancoAngeli**

*Grafica della copertina: Alessandro Petrini*

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# INDICE

L'importanza del sonno	<b>pag.</b>	<b>7</b>
Cos'è l'insonnia	»	11
Perché l'insonnia diventa cronica?	»	15
Tecniche ed esercizi per gestire l'insonnia	»	17
Quando sforzarsi a dormire diventa il problema	»	18
Le preoccupazioni sull'insonnia	»	20
Abitudini che interferiscono con il sonno e regole di igiene del sonno	»	31
L'importanza di comportamenti corretti	»	35
I preparativi per andare a letto	»	43
Come gestire i pensieri sulle preoccupazioni legate ai problemi quotidiani	»	45
Imparare a rilassarsi	»	52

Cos'è il rilassamento?	»	53
Rilassamento muscolare	»	54
Respirare lentamente e profondamente	»	55
Tecniche di visualizzazione	»	58
La mindfulness	»	60
Conclusioni	»	65
Riferimenti bibliografici	»	67



# L'IMPORTANZA DEL SONNO

Gli esseri umani trascorrono quasi un terzo della loro vita dormendo, questo vuol dire che il sonno è fondamentale per la sopravvivenza e per il benessere psicofisico. A tutti noi sarà capitato di trascorrere notti insonni rigirandoci nel letto, fissando il soffitto nonostante la stanchezza e il desiderio di addormentarci, e certamente in quelle occasioni abbiamo anche sperimentato i molti effetti negativi dell'assenza di sonno.

Il sonno è uno stato nel quale corpo e mente possono ripristinare e rafforzare molti processi necessari per funzionare bene durante la giornata. Dormire, infatti, è fondamentale per la regolazione e il mantenimento dell'equilibrio interno nell'organismo perché:

1. aiuta a memorizzare e recuperare le numerose informazioni a cui siamo stati esposti durante le nostre giornate;
2. il corpo può rigenerarsi e, infatti, nel sonno si eliminano le tossine, si riparano i tessuti, vengono sintetizzati gli ormoni e crescono le fibre muscolari.

Un sonno ridotto o di poca qualità peggiora l'attenzione e la concentrazione. Spesso, infatti, non si riesce più a essere efficienti sul lavoro, a studiare più di qualche ora o a essere vigili alla guida. Altre conseguenze negative hanno direttamente a che fare con il benessere psicologico, perché si sperimenta stanchezza, irritabilità, tensione, tristezza, difficoltà a regolare le emozioni, problemi relazionali (con familiari, partner, amici, colleghi, ecc.). Infine, la mancanza di sonno può avere un impatto sulla salute fisica causando problemi respiratori e gastroenterici, dolori e cefalea.



Il sonno non fa discriminazioni tra chi si corica su un letto di foglie secche nella giungla e chi si stende su un costoso materasso a molle in un appartamento. Il sonno è comune a tutti gli esseri umani, e tutti gli esseri umani sono uguali di fronte a lui.

Peretz Lavie

Questo piccolo manuale ti aiuterà a conoscere meglio i sintomi dell'insonnia e ti fornirà degli esercizi e dei consigli per migliorare il tuo sonno.

Ricorda, però, che per alcune persone è necessario rivolgersi a un medico e a specialisti dei disturbi del sonno per un aiuto farmacologico o per escludere la presenza di altre alterazioni.



# COS'È L'INSONNIA

L'insonnia si manifesta quando si ha difficoltà a prendere sonno oppure quando non si riesce a mantenerlo durante la notte nonostante ci siano le condizioni favorevoli per riuscirci.

La maggior parte delle persone può averla sperimentata per brevi periodi e occasionalmente quando si presentano eventi stressanti (per esempio quando si riceve una notizia negativa, nei giorni prima degli esami o quando c'è una preoccupazione che riguarda il proprio stato di salute). In questo caso si tratta di “insonnia acuta”, che scompare non appena la questione problematica viene risolta o con il passare del tempo dall'episodio.

Un aspetto che spesso viene frainteso è che non necessariamente si parla di “insonnia” perché non si riesce a dormire per 7-8 ore continuative (messaggio che a molti di noi è spesso arrivato dai mass media o dal contesto in cui siamo cresciuti). Il parametro più rilevante per descrivere l'insonnia, invece, non è legato alla durata del sonno ma alla percezione della buona qualità del proprio sonno.

Un fattore importante da valutare per poter capire quanto sia grave e intensa la propria insonnia è quello legato alla frequenza con cui si presentano i diversi sintomi. Quando la difficoltà a dormire si presenta per più di tre mesi e per circa tre notti a settimana, allora si parla di “insonnia cronica”, problema che affligge circa una persona su dieci.

La difficoltà a dormire, inoltre, si può presentare in tre forme diverse:

1. difficoltà di addormentamento;
2. frequenti risvegli notturni, con difficoltà a riaddormentarsi;
3. risveglio anticipato al mattino, rispetto all'orario in cui la persona aveva programmato di svegliarsi.

Tipicamente, si riscontra una combinazione di queste difficoltà piuttosto che la presenza di una sola di esse e la loro combinazione tende a modificarsi nel tempo. In ogni caso, questo libro vale per tutte e tre queste difficoltà.

## Esercizio di consapevolezza. Sintomi di insonnia cronica



Rispondi a queste domande per capire se soffri di insonnia cronica.

- |  | Si                       | No                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ✓ Sei insoddisfatto della qualità del tuo sonno?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Sei insoddisfatto della quantità del tuo sonno?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Ti senti insoddisfatto del tuo sonno almeno tre volte a settimana? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ✓ Questo problema si presenta da almeno tre mesi?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Risultato.** Se abbiamo risposto "sì" alle domande precedenti, molto probabilmente soffriamo di insonnia cronica.

**Anche se rispondendo alle precedenti domande hai notato che la tua insonnia si presenta da meno di tre mesi o meno di tre notti a settimana, sappi che gli esercizi descritti in questo libretto potranno aiutarti proprio a non farla diventare cronica.**

## Esercizio di consapevolezza. I nostri sintomi d'insonnia



Rispondi a queste domande per prendere consapevolezza di quali sintomi di insonnia presenti e sperimenti.

	Si	No
✓ Difficoltà ad addormentarti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Risvegli notturni con difficoltà nel riaddormentarti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Risvegli precoci al mattino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Sonno non ristoratore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Stanchezza durante la giornata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Poca attenzione e concentrazione durante il giorno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Difficoltà a ricordare varie informazioni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Molta irritabilità e aggressività	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Poca efficienza a scuola o a lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Risultato.** Se hai riconosciuto uno o più dei seguenti sintomi potresti soffrire d'insonnia cronica.

**Certamente, l'insonnia ha un impatto sulla qualità della vita. Proprio per questo è importante imparare i diversi modi per non alimentarla e mantenerla: ciò aiuterà il tuo funzionamento diurno e diminuirà la tua sofferenza quotidiana.**



## PERCHÉ L'INSONNIA DIVENTA CRONICA?

Prima di tutto, è necessario sapere che l'insonnia può manifestarsi a qualsiasi età.

Spesso insorge in concomitanza di un evento stressante, come un esame scolastico, un trasloco, la perdita di un lavoro o un lutto, tutte situazioni che possono ostacolare il sonno a causa di pensieri e preoccupazioni che tengono svegli. Ma perché però, in tanti casi, superato l'evento stressante, l'insonnia si mantiene nel tempo? Perché si presentano quelli che sono stati chiamati "fattori perpetuanti".

I fattori perpetuanti mantengono l'insonnia nel tempo (non rendendola, quindi, un fenomeno transitorio) e sono tutti quei comportamenti che vengono messi in atto per riuscire a dormire: le convinzioni negative sull'insonnia, le emozioni di paura e di ansia che si innescano nel momento in cui la persona pensa che non riuscirà a dormire avendo delle conseguenze negative sulla sua vita e sul quotidiano. Questi fattori includono quindi tutta quella serie di comportamenti che la persona mette in atto con l'intento di regolare l'ansia di non riuscire a dormire o l'ansia di recuperare il sonno perso. Purtroppo, però, proprio questi fattori perpetuanti in realtà non fanno altro che peggiorare la qualità e la quantità del proprio sonno notturno. Un esempio è il dormire durante il giorno perché la notte precedente non si è riusciti a chiudere occhio, oppure l'aumentare il tempo trascorso a letto da svegli pensando che questo faciliti l'inizio del sonno. Insomma, come vedremo più avanti (nella sezione dedi-

cata alle “regole di igiene del sonno”), questi comportamenti ostacolano l’addormentamento.

Tra i fattori perpetuanti ci sono anche le convinzioni e le preoccupazioni legate al dormire poco e all’impatto che questo ha sulla propria salute fisica, sul proprio benessere psicologico o sullo svolgimento delle attività diurne. Queste convinzioni sono spesso considerate come vere e certe, come dati di realtà, e la persona non riesce a metterle in discussione o a lasciarle andare, contribuendo al mantenimento dell’insonnia che avrebbe potuto essere solo un fenomeno transitorio e momentaneo.

Bisogna ricordare che, di per sé, i fattori perpetuanti sono dei tentativi di soluzione comportamentali e cognitivi che possono essere funzionali ed efficaci nel breve termine e quando non si è predisposti all’insonnia, ma quando si ripetono nel tempo, e ormai l’insonnia si protrae nel lungo periodo, non sono più efficaci e alimentano il circolo vizioso dell’insonnia stessa. Queste risposte cognitive, emotive e comportamentali all’insonnia, infatti, non fanno altro che aumentare l’attivazione corporea e mentale nel tempo. Quindi, la persona inizia a presentare ansia anticipatoria (durante il giorno) legata al timore di non riuscire a dormire. E questa ansia ostacolerà ancora di più il sonno, visto che per dormire è necessario uno stato generale di rilassamento.

La gestione e la riduzione dei fattori perpetuanti è possibile grazie agli esercizi descritti di seguito.

# TECNICHE ED ESERCIZI PER GESTIRE L'INSONNIA

In questo capitolo troverai diversi tipi di esercizi che, ad oggi, vengono maggiormente usati per affrontare e gestire l'insonnia.

Ti verranno forniti consigli utili per dormire meglio e affrontare l'insonnia. Si tratta di esercizi strutturati che, nel tempo, aiutano non solo a modificare pensieri e comportamenti che causano e rendono l'insonnia cronica, ma che aiutano anche a cambiare la propria relazione con l'assenza di sonno. Infatti, di fronte all'insonnia ci si sente frustrati e impotenti, tanto che l'assenza di sonno diventa un nemico da combattere. Con il tempo, capirai che i sintomi d'insonnia si possono gestire, che l'insonnia può diventare un fenomeno transitorio e

che si può anche accettare l'assenza di sonno, basta cercare di fare le cose giuste affinché non venga mantenuta e alimentata.

## QUANDO SFORZARSI A DORMIRE DIVENTA IL PROBLEMA

Quello dell'“attenzione-intenzione-sforzo” è uno dei modelli che spiega perché si sviluppa il problema d'insonnia.

Questo modello parte dal presupposto che i buoni dormitori non si preoccupano del sonno. Infatti, quando si mettono nel letto non pensano al sonno e a come fare per addormentarsi, perché “al sonno non si comanda”! Il buon dormitore si predispone a dormire senza pensarci troppo, come si fa quando si guida e non si pensa a tutta la sequenza delle singole operazioni che si devono eseguire per guidare. Si tratta solo di farlo. L'insonne, invece, si comporta come farebbe una persona ansiosa che sta guidando la macchina le prime volte, sta attento a ogni singolo movimento e a ogni passaggio della sequenza di azioni che deve compiere. E cercare di prendere il controllo del sonno lo inibirà. La preoccupazione di non riuscire a dormire, infatti, fa portare l'attenzione solo sul sonno e innesca così la pianificazione di una serie di strategie e di comportamenti finalizzati a dormire. Se però non riesce ad addormentarsi subito, la persona inizia a sforzarsi sempre di più per riuscire a dormire, cosa che rende meno automatico l'inizio del sonno, mantenendo invece attiva l'insonnia. Questo vuol dire che è la preoccupazione di non dormire e lo sforzo di riuscirci che

non aiutano ad addormentarsi. Per questo motivo possiamo riproporci qualcosa di paradossale, cioè non sforzarci di addormentarci.

Proviamo, allora, ad eseguire il seguente esercizio.

### Esercizio dell'intenzione paradossale



Se quando ti metti nel letto per predisporti a dormire ti rendi conto che provi agitazione o che non riesci ad addormentarti...

- ✓ cerca di tenere gli occhi aperti il più a lungo che puoi;
- ✓ se il tempo passa, accontentati di restare sveglio ma rilassato;
- ✓ riporta alla mente la tua intenzione: "non devo cercare a tutti i costi di dormire, devo lasciarmi sopraffare dal sonno";
- ✓ se senti che il sonno sta arrivando, prova blandamente a resistergli cercando di rimanere sveglio ancora un paio di minuti, dicendo gentilmente a te stesso: "mi addormenterò automaticamente quando verrà il momento";
- ✓ se il tempo dovesse trascorrere senza aver ancora preso sonno, rimani in quello stato di veglia passiva più a lungo che puoi, perché il tuo intento è proprio questo, quindi stai riuscendo nel tuo obiettivo!