

Prevenzione e trattamento dell'insonnia nell'adulto (difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentati o a dormire a sufficienza)

A cura di: Gregory P. Hanley, Ph. D., BCBA-D, Western New England University

19 Dicembre 2013

Anche voi genitori potete imparare a dormire meglio. Quando vi accingerete ad occuparvi della vostra insonnia, cominciate quando avrete a disposizione 2/3 giorni senza impegni di prima mattina e considerate quanto sotto riportato per progettare un trattamento sufficientemente completo e autogestito.

Durante il giorno:

1. Fate esercizio fisico almeno a giorni alterni e almeno 4 ore prima di coricarvi; l'esercizio fisico aiuta a dormire meglio
2. Evitate bevande contenenti caffeina dopo le 16,00 o almeno 6 ore prima dell'ora in cui pensate di coricarvi
3. Cercate di evitare la "pennichella". Se sentite il bisogno di farla, impostate una sveglia dopo 20 minuti da quando vi siete sdraiati. Andate a letto 30 minuti più tardi la sera per ogni 20 minuti di pennichella fatti di giorno.
4. Evitate di studiare, lavorare, guardare la TV, usare tablet o altri dispositivi elettronici e telefonare mentre siete sul letto durante il giorno. E' meglio riservare il letto per il sonno nella massima misura possibile.

L'ora prima di coricarsi:

5. In caso di spuntino serale scegliete uno snack ad alto contenuto di carboidrati complessi e proteine ed evitate cibi con elevate quantità di zuccheri. Inoltre evitate la cioccolata che contiene caffeina.
6. Eliminate le eventuali medicine prescritte per migliorare il sonno. I sedativi interferiscono con la capacità di apprendimento che vi viene richiesta per dormire efficacemente e spesso offrono solo un riposo di bassa qualità. Se sentite la necessità di prendere qualcosa per aiutarvi a dormire, potete considerare la melatonina (da 1,5 a 4 mg) presa 30-45 minuti prima di andare a letto mentre la luce nell'ambiente viene ridotta.
7. Per ridurre il rimuginare dei pensieri che spesso si presenta agli adulti nel momento in cui si coricano, potete considerare di scrivere le vostre riflessioni sulla giornata e pianificare il giorno successivo prima o durante la routine serale (NON mentre siete già a letto). Prendersi anche solo pochi momenti per pensare alla giornata trascorsa e pianificare quella successiva (ad es. mentre si lavano i denti) è una buona abitudine. Non riflettete e pianificate con smartphone o tablet a meno che non terminate almeno 30 minuti prima di andare a letto.
8. Stabilite una routine serale che comprenda l'abbassamento delle luci nell'ambiente, diminuzione dell'esposizione alla TV, temperatura dell'ambiente più fresca e un consistente campionario di azioni da svolgere durante i 15/30 minuti prima di coricarsi (es. riflettere sulla vostra giornata, pianificare quella successiva, mettere il pigiama, lavare i denti, leggere un libro su una sedia, accendere la vostra macchina del suono, sdraiarsi a letto).

Quando coricarsi e quando alzarsi

9. Per facilitare il sonno all'inizio del trattamento, andate a letto un'ora più tardi rispetto a quando vi siete addormentati la sera precedente. Se vi addormentate velocemente (entro 15 minuti) la prima notte e quelle immediatamente seguenti, allora cominciate ad

Traduzione in italiano a cura di Anna Tartaglia, 2015

anticipare gradualmente l'orario di 15/30 minuti fino ad arrivare a coricarvi ad un orario che vi consenta 7,5/8 ore di sonno prima che suoni la sveglia. Cercate di non rimanere a letto per più di 8,5 ore nel periodo delle 24 ore.

Cose da considerare mentre si è a letto

10. Ottimizzare le dipendenze del sonno (cioè quelle situazioni/oggetti senza i quali non riuscite ad addormentarvi) assicurandosi che rimangano disponibili durante tutta la notte, non necessitino di sistemazione e/o regolazione durante la notte, siano trasportabili (ad esempio una macchina del suono sempre accesa quando siete a letto). Evitate di addormentarvi fuori dal vostro letto, ad esempio sul divano, o con radio o televisione accesi che poi si spengono automaticamente durante la notte.

11. Ottimizzare le condizioni della stanza da letto rendendola buia e relativamente fresca, attutendo i rumori dell'ambiente che possono agitarvi o svegliarvi usando una macchina del suono a un volume adeguato e rimuovendo qualsiasi oggetto possa incentivare comportamenti non compatibili con il sonno (es. togliere dalla vista il telefono cellulare, tutti i gadget elettronici compresa la sveglia, libri di testo e quaderni).

12. Per affrontare lunghi ritardi nell'addormentamento e risvegli notturni, considerate quanto segue: alzatevi se non vi siete ancora addormentati dopo 10-15 minuti, sedetevi su una sedia e leggete un libro di letteratura classica con una luce bassa per 15-30 minuti o fino a quando non vi sentite assonnati, poi tornate a letto. In altre parole, se non state dormendo dopo 15 minuti all'inizio o nel mezzo della notte, *alzatevi dal letto* (cioè non praticate il non-dormire a letto perché, così facendo, diventerete bravi a gestirlo). Quando vi alzate leggete un libro, ma non fate nulla che sia altamente rinforzante, che serva a portare a termine un compito o includa l'utilizzo di schermi elettronici (es. non fate la lavatrice, non pulite la casa, non controllate l'email, non mangiate, non navigate in internet, non guardate la TV, non completate un compito in sospeso, non inviate messaggi, ecc).

13. Per affrontare la difficoltà ad alzarsi al mattino potete considerare l'applicazione "*Sleep Cycle*" disponibile per smart phone. Grazie all'accelerometro del telefono, l'applicazione analizza le fasi del sonno e permette di attivare la sveglia quando siete in una fase di sonno leggero (potrete impostare una finestra di 30 minuti entro i quali la sveglia suonerà al momento più opportuno). Il telefono deve essere posizionato, non in vista, sotto il lenzuolo con gli angoli ogni notte.