

Accettare l'insonnia per combatterla

Alessandro Del Vecchio | 17/12/2024 | Orizzonte salute

L'insonnia è uno dei disturbi più diffusi a livello globale, colpendo milioni di persone ogni notte. In un'epoca in cui le richieste della vita quotidiana sembrano non concedere mai una pausa, il sonno è spesso sacrificato, alimentando un circolo vizioso di stanchezza, frustrazione e ansia. L'insonnia non è solo un problema di "non dormire", ma una condizione complessa che coinvolge una serie di fattori psicologici, fisiologici e comportamentali. Secondo un rapporto dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) (OMS), circa il 30% della popolazione mondiale soffre di disturbi del sonno, di cui il 10% manifesta una condizione cronica di insonnia. Nonostante la gravità di questo disturbo, è possibile intervenire con approcci psicologici che vanno a modificare le percezioni e i comportamenti legati al sonno, ripristinando un ciclo sano e rigenerante.

L'insonnia come disturbo psicologico

Dal punto di vista psicologico, il sonno è uno dei diversi stati di coscienza che l'essere umano sperimenta nel corso della giornata. Si tratta di una fase in cui il nostro corpo e la nostra mente riducono drasticamente le capacità percettive e motorie. La scienza del sonno ha dimostrato che il ciclo del sonno e della veglia è strettamente regolato dal nostro ritmo circadiano, un orologio biologico interno che risponde a stimoli esterni, come la luce e il buio. Tuttavia, quando questo equilibrio viene alterato, l'insonnia può manifestarsi come un sintomo di disfunzione psicologica. La privazione del sonno, infatti, è stata correlata a un aumento dei livelli di [stress](#), ansia e depressione. Secondo uno studio condotto dal *National Institutes of Health* (NIH), la privazione del sonno può anche compromettere il sistema immunitario, aumentando la suscettibilità alle malattie.

L'insonnia, tuttavia, non è semplicemente un "problema fisico" di sonno. Si tratta di una condizione psicologica che, nel lungo termine, può influire sulla nostra percezione di sé, sul nostro stato d'animo e sul nostro benessere generale. La frustrazione e l'ansia derivanti dal non riuscire ad addormentarsi alimentano il disturbo stesso, creando un circolo vizioso che peggiora nel tempo.

Riconoscere il paradosso dell'insonnia

Uno degli errori più comuni in chi soffre di insonnia è cercare attivamente di "forzare" il sonno. Tuttavia, questo approccio spesso non porta ai risultati sperati. Più cerchiamo di dormire, più il nostro corpo entra in uno stato di allerta, aumentando l'attivazione mentale e impedendo al sonno di arrivare in modo naturale. Per contrastare questo effetto, è importante modificare il modo in cui avviciniamo il sonno stesso. Uno degli approcci più efficaci è quello di cambiare la nostra attitudine nei confronti del sonno. Piuttosto che pensare al sonno come qualcosa che dobbiamo "controllare", dovremmo imparare a vederlo come un processo naturale che arriva quando le condizioni psicologiche e fisiologiche sono favorevoli.

Accettare l'insonnia: la prima fase di recupero

Il primo passo per superare l'insonnia è imparare ad accettarla senza panico o frustrazione. Accettare che ci possano essere delle notti in cui non si dorme, senza giudicarsi, è fondamentale per ridurre il livello di ansia e stress legato al non dormire. La paura di non dormire alimenta, infatti, il disturbo stesso, creando un'auto-sabotaggio psicologico. Un approccio psicologico noto come

Terapia Cognitivo-Comportamentale per l'Insonnia (CBT-I) si concentra proprio su questo: aiutare i pazienti a ridurre la frustrazione e il rimuginare continuo sul sonno, migliorando così la qualità del riposo. Diversi studi, tra cui uno pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine*, hanno dimostrato che la CBT-I è una delle terapie più efficaci per trattare l'insonnia, con risultati duraturi nel tempo.

Creare le condizioni per il sonno, non forzarlo

Un altro errore comune è quello di cercare di addormentarsi a tutti i costi. Tuttavia, il sonno non può essere imposto: si tratta di un processo fisiologico che si verifica solo quando le condizioni sono ottimali. Piuttosto che concentrarsi sull'idea di "addormentarsi", è utile focalizzarsi sul creare l'ambiente mentale e fisico giusto per favorire il sonno. La creazione di una routine rilassante, che preveda attività calmanti prima di coricarsi (come la lettura o la meditazione), aiuta a ridurre i livelli di stress e ansia, preparando il corpo a un riposo profondo. Il nostro cervello ha bisogno di segnali chiari per capire che è il momento di dormire. Tecniche di rilassamento come la respirazione profonda e la meditazione hanno dimostrato di ridurre l'ansia e favorire il rilassamento, migliorando la qualità del sonno. Un articolo pubblicato sulla *Sleep Foundation* sottolinea come l'uso di queste tecniche possa abbattere significativamente i tempi di addormentamento e migliorare la qualità del riposo.

La psicologia del rilassamento: staccare mentalmente dalla giornata

Uno degli aspetti più difficili per chi soffre di insonnia è riuscire a staccare mentalmente dalla giornata appena trascorsa. I pensieri intrusivi legati a preoccupazioni, stress o ansia sono spesso i principali nemici del sonno. La soluzione è imparare a lasciar andare questi pensieri senza lottare contro di essi. La psicoterapia cognitivo-comportamentale suggerisce l'uso di tecniche come il diario del sonno o l'automonitoraggio, che permettono di raccogliere i pensieri e i timori durante la giornata, evitando che questi invadano la mente al momento di coricarsi. I risultati di diversi studi confermano che l'uso di queste tecniche permette di ridurre significativamente l'insonnia, soprattutto se accompagnato da una costante pratica di rilassamento.

Riorganizzare la routine quotidiana per migliorare il sonno

Un altro aspetto fondamentale nel trattamento dell'insonnia riguarda la gestione della routine quotidiana. L'esercizio fisico è un potente alleato contro l'insonnia, ma deve essere praticato con il giusto tempismo: attività fisica intensa nelle ore serali può, infatti, compromettere il sonno, aumentando l'attivazione del sistema nervoso. Al contrario, l'esercizio fisico durante la giornata favorisce il rilassamento e migliora la qualità del sonno. Inoltre, evitare i sonnellini diurni e mantenere una routine regolare di coricamento e risveglio aiuta a ripristinare il naturale ritmo circadiano, favorendo un sonno più profondo e ristoratore. Uno studio condotto dall'Università di Stanford ha dimostrato che la regolarità nei tempi di coricamento e risveglio è uno degli aspetti più importanti per ottenere un sonno di qualità.

Non temere il non dormire: accettare il ciclo naturale del sonno

Infine, è importante non entrare nel panico quando una notte non riusciamo a dormire completamente. Piuttosto che cercare a tutti i costi di dormire, è più utile accettare la situazione e lasciare che il sonno arrivi spontaneamente, senza preoccupazioni. I meccanismi fisiologici che regolano il sonno sono molto più potenti di quanto possiamo immaginare. Mantenere una calma accettazione della condizione di veglia notturna aiuta a migliorare progressivamente la qualità del sonno.

Riprogrammare il sonno

Affrontare l'insonnia con un approccio psicologico non significa semplicemente "voler dormire di più", ma cambiare il nostro modo di pensare e interagire con il sonno stesso. Le tecniche di rilassamento, l'accettazione dei periodi di veglia, e l'adozione di una routine regolare sono essenziali per superare il disturbo e ripristinare un sonno naturale e ristoratore. La ricerca scientifica continua a confermare che, con la giusta costanza e determinazione, è possibile combattere l'insonnia e

migliorare la qualità della vita. Non è questione di "volontà", ma di ripristinare il naturale ciclo del sonno, attraverso l'introduzione di piccoli cambiamenti psicologici e comportamentali, che permettano al sonno di tornare a essere un alleato fondamentale per il nostro benessere psicofisico.