

A practical guide about:
A good night's sleep – (ITALIAN)

Lo scopo di quest'opuscolo – “Guida pratica: Dormire bene la notte” è di aiutare le persone a dormire meglio.

Le informazioni qui contenute si propongono di assistere le persone a dormire meglio la notte:

- spiegando i normali cambiamenti che vengono con l'età
- proponendo delle strategie per migliorare la qualità del sonno.

Quest'opuscolo è disponibile nelle seguenti lingue: arabo, cinese, greco, inglese, italiano e maltese.

Altre pubblicazioni disponibili nella serie “Guida pratica” includono:

- STRESS E GESTIONE DELLO STRESS
- PROMUOVERE IL BENESSERE MENTALE
- COME RISOLVERE I PROBLEMI E PORSI DEGLI OBIETTIVI

Questi opuscoli sono disponibili nelle seguenti lingue: arabo, cinese, farsi, greco, inglese, italiano, spagnolo, tedesco e vietnamita.



GUIDA PRATICA:

Dormire bene la notte

© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005.

Quest'opuscolo è stato prodotto dal Transcultural Mental Health Centre. Questa e altre pubblicazioni nella serie "Guida pratica" potranno essere riprodotte citando come fonte il Transcultural Mental Health Centre e possono essere scaricate dal sito www.tmhc.nsw.gov.au

Prima edizione nel 2005 di: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0494

Copie di questa e delle pubblicazioni collegate nella serie "Guida pratica" (oltre ad altre risorse) sono disponibili presso:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (orario d'ufficio)
Fax: 61 2 9840 3755 Chiamata gratuita: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au Sito web: www.tmhc.nsw.gov.au

Disegno e composizione di: Monica Flannery Design

Ringraziamenti:

Le informazioni contenute in questo libretto sono state compilate da diverse fonti, pubblicate e non pubblicate.

Il Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ha ottenuto l'autorizzazione ad usare informazioni dalle seguenti pubblicazioni:

Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Third Edition), Sydney; World Health Organization Collaboration Centre for Mental health and Substance Abuse.

Questa pubblicazione intende fornire solo informazioni generali. Non deve essere usata come sostituto della ricerca d'aiuto professionale. Sulle questioni sollevate in questo libretto, potresti considerare di rivolgerti al tuo medico di famiglia. A pagina 9 di questo libretto vi sono dei numeri telefonici e dei siti web che potresti trovare utili.



Alcuni numeri di telefono utili

I numeri del Local Area Health Service (Servizio sanitario locale) sono elencati nelle pagine bianche dell'elenco telefonico, sotto la voce "Health Department of NSW"

Mental Health Association NSW Inc. (Associazione per la salute mentale) Tel: 1800 674 200

NSW Transcultural Aged Care Service (Servizi transculturali di assistenza agli anziani)

Tel: 02 8585 5000 – Sviluppa relazioni in case di cura culturalmente appropriate, fornisce informazioni, consigli, risorse e addestramento interculturale a chi fornisce assistenza residenziale agli anziani

Se non parli bene inglese, puoi telefonare al Servizio traduttori e interpreti, **Translating and Interpreting Service (TIS)** al 131 450 (servizio gratuito) e chiedi di chiamare a tuo nome il Transcultural Mental Health Centre (fra le 8.30 e le 17.00)

Transcultural Mental Health Centre (Centro transculturale di salute mentale) Tel: 02 9840 3800

Alcuni siti web utili

Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communications
www.mhcshealth.nsw.gov.au


Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse

Se sei interessato a frequentare un corso su uno degli argomenti della "Guida pratica", telefona al Transcultural Mental Health Centre al numero (02) 9840 3800 per registrare il tuo interesse.


Se vivi in un'area rurale e remota del NSW, puoi chiamare il TMHC (telefonata gratuita) al numero 1800 64 8911 per registrare il tuo interesse.



Se usi sonniferi ogni notte per aiutare il sonno, è consigliabile parlare con il medico di famiglia su come ridurre l'uso con il tempo, fino a smettere del tutto.


12. Fai uno spuntino la sera tardi

Uno spuntino leggero prima di andare a letto, come un bicchiere di latte caldo o una banana, in alcuni casi facilita il sonno. Questi cibi hanno un alto contenuto di un amminoacido detto tryptphan, che si pensa sia parte del sistema biochimico che induce e mantiene il sonno.



In conclusione, oltre alle buone abitudini di sonno spiegate sopra, l'esercizio regolare durante il giorno e la sera presto può aiutare a migliorare le abitudini di sonno (cerca di evitare l'esercizio la sera tardi). Infine, sii consapevole dei fattori ambientali che possono interferire con il sonno (come l'attività del cane o gatto di casa oppure il ticchettio di orologi, che possono distrarre).

Dormire bene la notte



I problemi di sonno sono uno dei disturbi più comuni in materia di salute, sia generale, sia mentale. Si stima che oltre il **20% della popolazione adulta** soffra di qualche forma d'insonnia durevole in un certo periodo della vita e che i disturbi di sonno aumentino in misura significativa fra le persone anziane.

Quest'aumento può essere attribuito a quattro componenti principali:

- cambiamenti normali nel sistema psicologico che controlla il sonno, che sono parte del processo d'invecchiamento.
- un'incidenza accresciuta di disturbi di sonno organici e specifici, come i movimenti periodici degli arti e l'apnea durante il sonno.
- un'incidenza accresciuta di disturbi medici (es. artrite) e mentali (es. depressione, demenza), che hanno effetti negativi sul sonno.
- un uso accresciuto di farmaci che possono interagire tra loro, o avere effetti diversi sulle persone anziane.



Cambiamenti normali legati all'età



Questi cambiamenti comprendono:

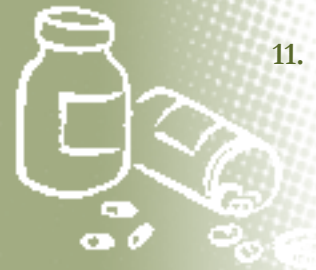
- una diminuzione nella quantità di sonno profondo e un aumento di durata di quello leggero.
- risvegli più frequenti e più sonno frammentato durante la notte.
- la sensazione di perdere qualità e quantità di sonno.
- una minore capacità di adattarsi ai cambiamenti ed alle interruzioni del ciclo di sonno-veglia.
- una tendenza a addormentarsi più presto la sera e a svegliarsi più presto la mattina.
- questi normali cambiamenti di solito cominciano attorno ai 50 anni.



10. Evita l'eccesso di alcool

E' credenza comune che l'alcool aiuti ad addormentarsi quando si è tesi e ansiosi. Uno o due bicchieri di vino la sera possono aiutare a rilassarsi, ma bere regolarmente diversi bicchieri la sera peggiora poi di molto la qualità del sonno. Man mano che l'alcol si assorbe nell'organismo, la persona tende a svegliarsi più frequentemente la notte e ad avere meno periodi di sonno profondo. Se la persona beve regolarmente, si accorgerà di dipendere dall'alcool per ridurre l'ansia e aiutarsi a prendere sonno.

L'alcool ti farà sentire meno riposato la mattina dopo, perché ti ha privato del sonno di migliore qualità. E' anche probabile che causi ansia di ritorno, che può durare per tutto il giorno e rendere ancora più difficile addormentarsi la notte dopo. L'alcool non è la soluzione ai problemi di sonno, perciò è meglio non bere prima di andare a letto.



11. Evita i sonniferi

L'uso di sonniferi per periodi di tempo estesi, causa tanti problemi quanti ne risolve. Anche se i sedativi ipnotici aiutano ad addormentarsi e diminuiscono l'ansietà a breve termine, i benefici scompaiono nel lungo termine se la persona continua ad usarli regolarmente.

L'uso continuo di sonniferi ha anche lo svantaggio di rendere sempre più difficile smettere di usarli, perché può causare sintomi di astinenza. Smettere di usare sonniferi può anche causare sogni vividi e incubi. Se usi sonniferi, anche occasionalmente, tieni conto di queste avvertenze e non usarli regolarmente.



Come vedi, quest'abitudine al sonnellino di giorno diventa presto un circolo vizioso che peggiora ancora di più il problema originario del sonno. Se soffri di insonnia, per quanta stanchezza tu possa sentire, cerca di evitare i sonnellini di giorno (a meno che tu non faccia turni di lavoro di notte). Mantieni orari di sonno regolari andando a letto alla stessa ora ogni sera e alzandoti alla stessa ora ogni mattina. Se non riesci a addormentarti fino a più tardi dell'ora normale, cerca di non dormire fino a tardi la mattina dopo – alzati alla normale ora di risveglio. Seguendo queste istruzioni sarà più facile assicurare che i ritmi naturali dell'organismo funzionino, aiutandoti ad addormentarti all'ora in cui vuoi dormire.

8. Evita la caffeina

Questa droga si trova nel caffè, nel tè, nel cacao, nelle bibite tipo cola, oltre che in certe medicine ottenibili senza ricetta medica. Consumare caffeina prima dell'ora di dormire, o bere troppa caffeina durante il giorno, aumenta la sensazione di energia e di attenzione e rende più difficile addormentarsi la sera. La caffeina consumata dopo le 16 circa, avrà ancora effetto al momento di andare a letto.

9. Evita la nicotina

La nicotina stimola il sistema nervoso liberando un ormone chiamato adrenalina, che agisce eccitando il corpo e la mente, rendendo vigili e pronti all'azione. Fumare prima di andare a letto aumenta l'energia e la vivacità proprio nell'ora in cui si vorrebbe essere rilassati e pronti a dormire. Perciò non fumare più per almeno un'ora prima di andare a letto, per dar tempo all'effetto stimolante della nicotina di disperdersi.



Come dormire meglio la notte



Indichiamo qui di seguito delle buone abitudini di sonno e delle linee guida per trattare le cause comuni di disturbi del sonno.

1. Stabilire un orario regolare per svegliarsi

E' molto importante stabilire un andamento regolare di sonno-veglia, specialmente svegliarsi alla stessa ora tutte le mattine. L'ora in cui ci si sveglia aiuta a sincronizzare i ritmi dell'organismo nell'arco delle 24 ore, quindi dovremmo cercare di non variare di più di un'ora il momento in cui ci alziamo la mattina, anche durante il week-end.

2. Stabilire un ambiente adatto al sonno

Essere confortevoli – Il fastidio causato da brontolii di stomaco, da dolori persistenti, o dalle sensazioni di troppo caldo o freddo, possono impedire di rilassarci abbastanza per addormentarci. E' quindi necessario che tutti i nostri bisogni immediati siano soddisfatti prima di cercare di addormentarci.

Rumore – Il rumore durante la notte (come il traffico) è un'altra causa comune di disturbi del sonno. Anche se non ci svegliamo e il giorno dopo non ricordiamo il rumore, questo può interferire sull'andamento normale del sonno. Se dormiamo in un luogo che tende ad essere rumoroso, dovremmo cercare di bloccare il rumore chiudendo porte e finestre, o usando tappi alle orecchie.

Luce – La luce nella stanza rende più difficile dormire. Se hai problemi di sonno, cerca di oscurare la stanza per assicurarti che la luce del mattino non ti svegli.

3. Programmare un periodo di distensione prima di dormire

E' bene smettere di lavorare almeno 30 minuti prima di andare a letto e fare qualcosa di differente e non stressante, come leggere, guardare la TV o ascoltare musica.





4. Identificazione del letto con il sonno

Attività quali il mangiare, il lavorare, il guardare la televisione, il leggere o il discutere i problemi quotidiani mentre ci troviamo a letto potrebbero creare una identificazione del nostro letto con l'essere svegli e attenti piuttosto che con la stanchezza e l'insorgere del sonno. Se sei una persona che identifica l'essere sveglio con tali attività, è consigliabile astenerti da tali attività mentre sei a letto.



5. Far fronte alle preoccupazioni e l'ansia

Una delle cause più comuni dei disturbi del sonno è l'ansia. Molte persone trovano difficile rilassarsi quando vanno a letto la sera dopo una giornata movimentata. Spesso quella è la prima occasione per riflettere sulle cose che causano preoccupazione. Ci si può trovare stesi a letto a pensare alle cose che ci preoccupano, quando si preferirebbe dormire.

Le sensazioni di tensione ed eccitazione che accompagnano questi pensieri rendono più difficile addormentarsi, e la persona allora può cominciare a preoccuparsi dell'insonnia, oltre che degli altri problemi. Se pensi di avere difficoltà a dormire perché sei ansiosa o ansioso per cose che accadono nella tua vita, vi sono due cose che puoi fare per migliorare la qualità del sonno:

- Riserva una mezz'ora di "tempo per le preoccupazioni" prima di andare a letto. Tieni vicino carta e penna, scrivi le cose che ti preoccupano e le possibili soluzioni.
- Evita di fare cose che ti agitano, prima di andare a letto.

¹ Parla con il tuo medico, se pensi che l'ansietà o la depressione ti impediscono di dormire la notte.



6. Aspetta finché hai sonno

Se hai problemi ad addormentarti, cerca di andare a letto solo quando hai sonno. Se dopo 10 minuti ti accorgi che sei ancora sveglio e che cominci a preoccuparti, alzati e fa qualcosa capace di distrarti e di rilassarti, come, ad esempio, lavorare a maglia, ascoltare la musica o leggere un libro. Potresti magari ascoltare un nastro sulle tecniche di rilassamento. Torna a letto quando hai nuovamente sonno.



Quando torni a letto, se sei ancora preoccupata/o e insonne, alzati di nuovo e fa qualcosa di rilassante, finché non hai di nuovo sonno abbastanza per tornare a letto. All'inizio potrai trovare che hai bisogno di alzarti più volte prima di riuscire finalmente a addormentarti. La cosa importante è imparare ad associare il letto con il sonno e non con le preoccupazioni.

7. Evita i sonnellini durante il giorno

Non è raro che una persona che ha dormito molto male la notte, senta sonnolenza il giorno dopo. La sonnolenza durante il giorno può causare la forte tentazione di schiacciare un pisolino. Se però soffri di insonnia e dormi anche un po' durante il giorno, sarà ancora più difficile dormire bene la notte dopo. Questo perché quando viene l'ora di andare a letto sentirai meno stanchezza e avrai meno bisogno di dormire, perché hai dormito durante il giorno. Ti ci vorrà probabilmente di più ad addormentarti e ti sveglierai più spesso durante la notte. Il giorno dopo è probabile che avrai di nuovo sonno e la tentazione di un sonnellino diurno.

