



TRA LE BRACCIA DI MORFEO

STRATEGIE DI BENESSERE PER GESTIRE L'INSONNIA!

S
O
N
N
I
L
I
E
T
I

A CURA DI

MIRIAM LORENZANI

PSICOLOGA DEL BENESSERE,
ECOPSICOLOGA E NATUROPATA





COS'È IL SONNO



A COSA SERVE IL SONNO?

- crea una barriera tra la mente e il mondo esterno che ci isola dagli input sensoriali e motori che provengono dall'ambiente.
- dona riposo e rigenerazione al complesso psiche-soma.
- favorisce i processi di depurazione dell'organismo.
- protegge il normale funzionamento cognitivo e capacità mentali come la memoria.
- ha effetti benefici sul sistema immunitario, metabolico e ormonale.

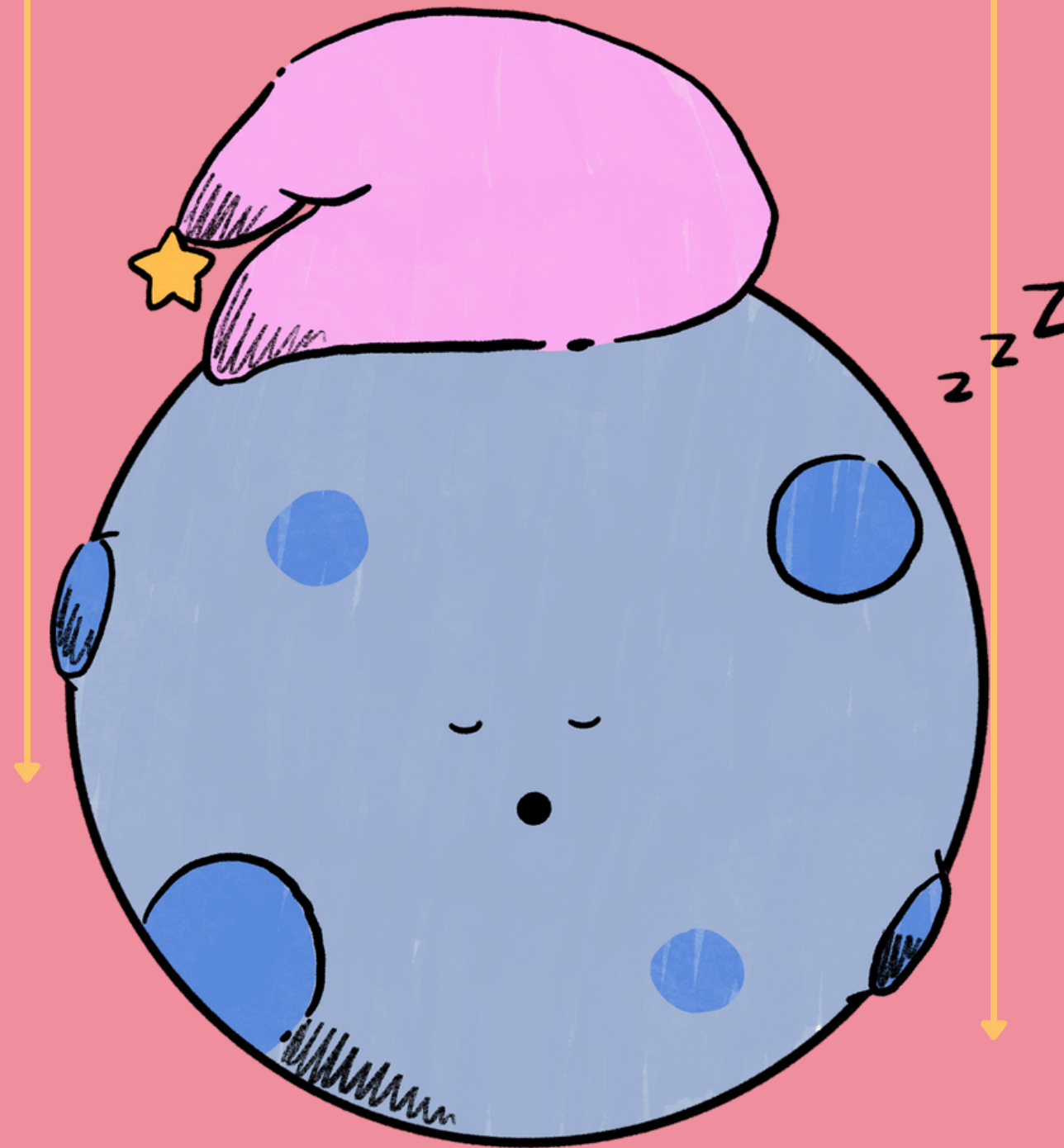


Sonno come processo attivo

Fase Appetitiva Addormentamento

L'insieme dei comportamenti che preparano al sonno:

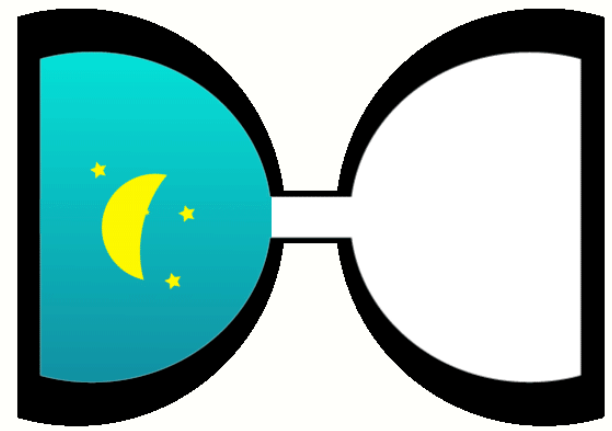
- ricerca del luogo giusto dove dormire
- ricerca della posizione più comoda per sperimentare la quiete necessaria con cui abbandonarsi al sonno e chiusura degli occhi.



Fase Consumatoria

E' la fase in cui si soddisfa effettivamente il bisogno fisiologico del sonno ed è regolata da meccanismi autoinibitori (il sonno, come per esempio la fame, è regolato da meccanismi fisiologici che pongono una fine al dormire).

CICLO SONNO - VEGLIA



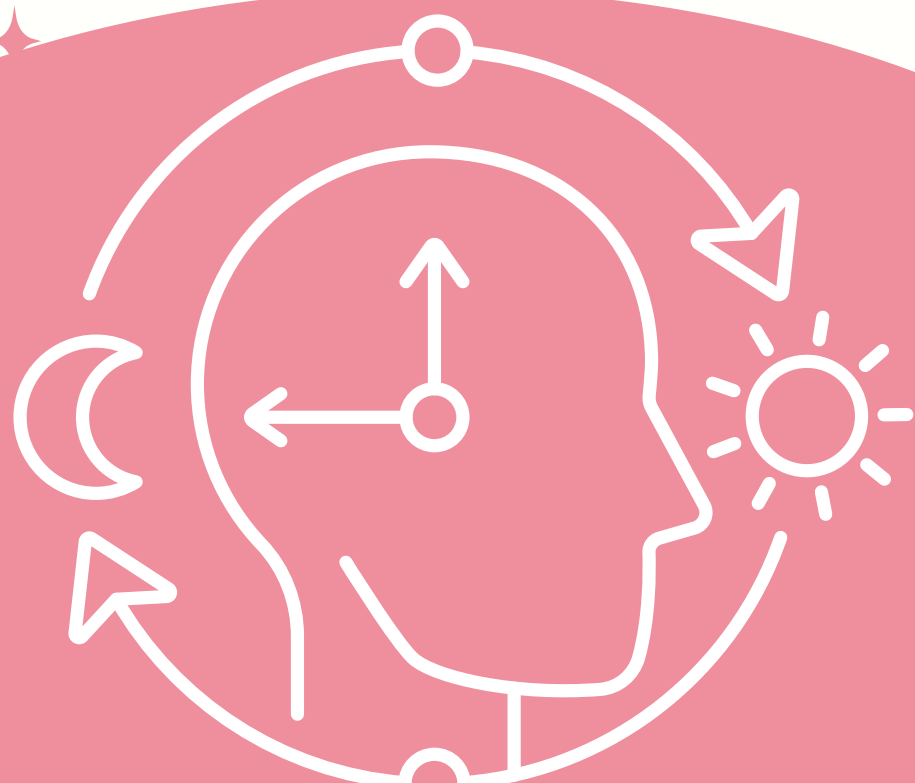
Processo C

+

Processo S

=

Ciclo sonno - veglia





PROCESSO S



Il Processo S interagisce con il ritmo circadiano (Processo C che regola varie funzioni fisiologiche) e fa sì che il tempo di addormentamento del sonno sia inversamente proporzionale alla durata della veglia. In altre parole: più a lungo sei sveglio/a durante il giorno e minore sarà il tempo impiegato per cedere al sonno.

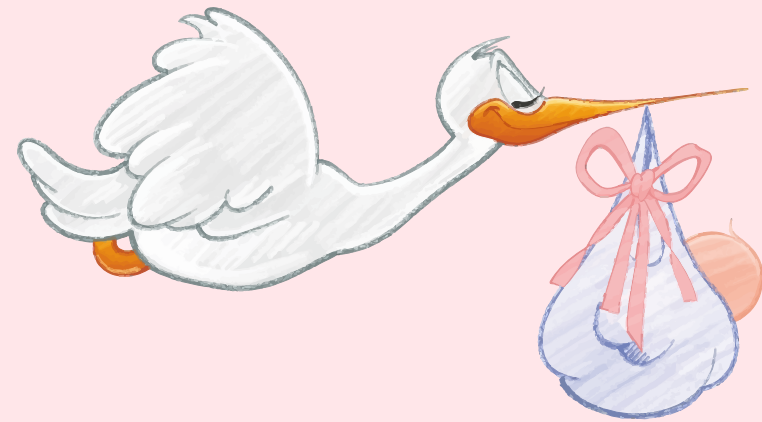
**Quindi più si è svegli di
giorno e più si dorme la
notte!**



PROCESSO C

E' l'orologio biologico che regola l'alternanza sonno veglia interagendo direttamente con stimoli provenienti dall'ambiente come il ciclo luce - buio e la temperatura corporea.

ETÀ DIVERSE, SONNI DIVERSI!



Neonati

Hanno bisogno di circa 16-18 ore di sonno distribuite in vari momenti di sonno nel corso del giorno e della notte.



Infanzia

Dai 2 ai 6 anni circa, il sonno si addensa in un unico episodio notturno della durata di circa 9 ore.



Adulti

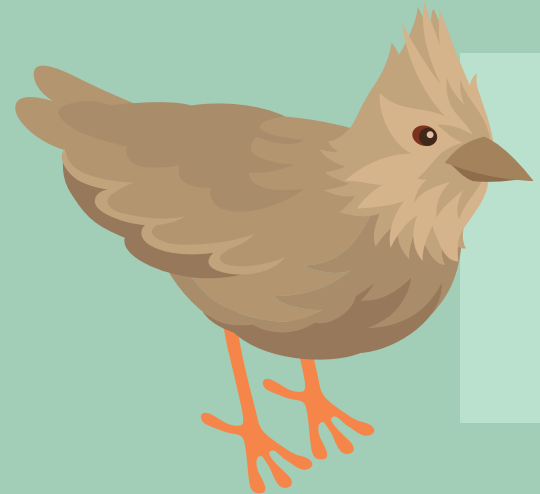
Crescendo ancora, il tempo di sonno si riduce ulteriormente fino ad assestarsi sulle 7/8 ore in età adulta.



TIPOLOGIE GENETICHE DI DORMITORI



Gufi



Allodole

Brevi Dormitori



Lungo Dormitori



FASI DEL SONNO

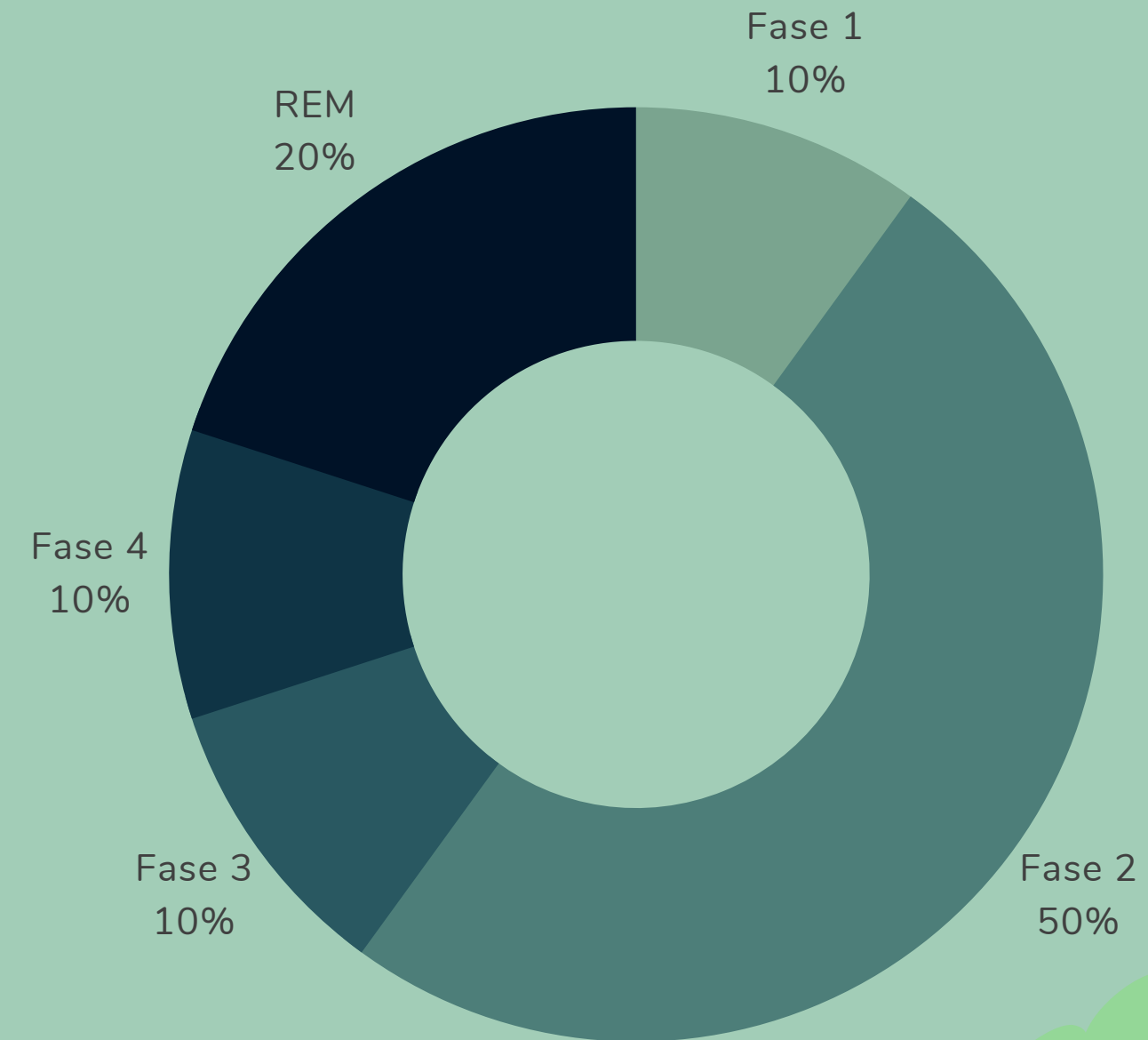
- FASE 1: sonno leggero
- FASE 2: il battito cardiaco rallenta e la temperatura scende.
- FASE 3 e 4: sonno profondo.
- REM: il corpo "si paralizza" ed è la fase in cui si sogna.

CICLI DEL SONNO

Il sonno alterna una serie di cicli.

90 minuti di sonno REM e NON REM che si ripetono dalle 4 alle 6 volte per notte.

E i microrisvegli sono fisiologici.





DSM 5



DEFINIZIONE DI INSONNIA

Si definisce Insonnia la difficoltà ad addormentarsi e/o a mantenere il sonno.

Tale disturbo si presenta 3 o più volte a settimana.

I tempi di addormento e dei risvegli notturni superano i 30 minuti

Deve durare da più di 6 mesi e determina disagi sul piano mentale, emotivo, relazionale/lavorativo durante il giorno.

LE CONSEGUENZE DELL'INSONNIA

L'insonnia da disturbo occasionale e transitorio può facilmente evolvere in una condizione persistente o cronica.

I principali effetti negativi dell'insonnia sono:

- Sonnolenza
- Difficoltà a mantenere la concentrazione
- Umore irritabile, teso.
- Umore depresso
- Difficoltà in ambito lavorativo e relazionale
- Maggior vulnerabilità



INSONNIA PRIMARIA O PSICOFISIOLOGICA

(SECONDO LA CLASSIFICAZIONE ICSD, LA CLASSIFICAZIONE INTERNAZIONALE DEI DISTURBI DEL SONNO, INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF SLEEP DISORDERS)

Esistono varie sotto categorie dell'Insonnia, come l'insonnia paradossa e l'insonnia secondaria.

Inoltre sono stati classificati numerosi altri disturbi del sonno.

In questa sede ci occuperemo solo di consigli utili per la cosiddetta Insonnia Primaria, che non sembra avere una causa di natura fisica o psichica.



ALTRE TIPOLOGIE DI INSONNIA

INSONNIA PARADOSSA

Le persone hanno la sensazione di non dormire o di dormire male, ma i tracciati delle registrazioni come la polisonnografia, non evidenziano pattern del sonno problematici.

INSONNIA SECONDARIA

Il sonno disturbato è correlato a problemi di tipo fisico (come stati febbrili, patologie respiratorie, cardiocircolatorie, neurologiche, reflusso gastrico, sintomatologie algiche) o psichico (ansia e/o depressione per es.)





3 AREE STRATEGICHE DI INTERVENTO



Igiene del Sonno (da sola però risolve solo il 27% della problematica)

Lavoro su modi di pensare e comportamenti

Rimedi naturali e tecniche di rilassamento e meditazione

IGIENE DEL SONNO



Evitare gli alcolici nelle ultime 2 ore prima di andare a dormire.



Non assumere caffè o altre sostanze eccitanti nelle 6 ore prima di andare a dormire.



Evitare i pisolini durante il giorno

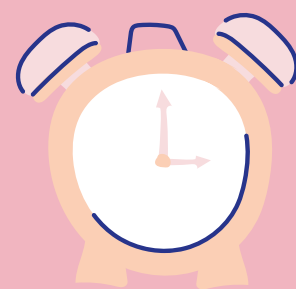


Non mangiare zuccheri e cioccolata prima di andare a dormire. E comunque cenare presto e il più leggero possibile!

Fare regolarmente attività fisica, ma non la sera prima di andare a letto.



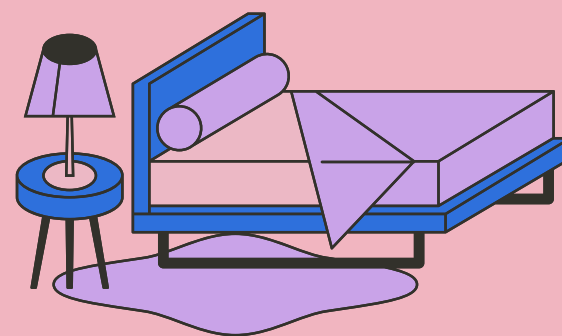
Non fumare nella 1/2 ora prima di andare a dormire.



Svegliarsi sempre alla stessa ora e andare a letto solo quando si sente lo stimolo del sonno.



Non bere troppi liquidi, come le tisane per la buona notte, prima di andare a dormire.



Rendere confortevole la camera da letto, con una temperatura tra i 16 e i 23 gradi. Ridurre i rumori e la luce eccessiva.

A letto consentito solo dormire, non leggere, meditare, mangiare, guardare la tv o il cellulare.

I COMPORTAMENTI BUONI



Seguire una buona routine serale



Applicare le regole di igiene del sonno



Rispettare lo stimolo del sonno, ovvero andare a dormire quando arriva lo stimolo del sonno e non aspettare la fine del film o della chat di turno!



Praticare regolarmente tecniche di meditazione/rilassamento





BUONA ROUTINE SERALE

E' molto importante tracciare una valida routine serale che crei le condizioni psicofisiche adatte per affrontare la notte e percepire nettamente una linea di demarcazione tra le condizioni di veglia e quelle di sonno.

Alcune idee/consigli:

- anticipare a subito dopo cena la cosiddetta "beauty routine" (struccarsi, lavarsi, indossare il pigiama etc).
- praticare tecniche di meditazione e rilassamento o altri esercizi di benessere psicoemotivo.
- fare un bagno caldo o un pediluvio con oli essenziali rilassanti.





MISCELE RILASSANTI PER PEDILUVIO

Attenzione!

**Gli oli essenziali agrumati sono
fotosensibilizzanti.**

**Non esporsi al sole dopo l'utilizzo,
(aspettare 24 ore).**

**Fare una prova allergica prima di
usare gli oli essenziali!**



In due cucchiaini di sale integrale
o di bicarbonato sciogliere:

2 gocce di olio essenziale di
lavanda (*Lavandula angustifolia*)

3 gocce di olio essenziale di
arancio dolce (*Citrus sinensis*)

2 gocce di olio essenziale di mandarino
(*Citrus reticulata*)

I GIUSTI TEMPI

E' molto importante fare in modo che la mente instauri una buona associazione tra letto e sonno. Un comportamento che purtroppo rischia di cronicizzare i problemi di insonnia, è il rimanere a letto "svegli", senza riuscire ad addormentarsi e lasciando che ansia e irritazione prendano il sopravvento.

A volte si rimane a letto troppo a lungo (oltre i 15 minuti) nella fase di addormentamento, oppure nei risvegli notturni o nella fase del risveglio mattutino. Una buona pratica consiste nell'alzarsi dal letto, recarsi in un altro ambiente e aspettare che lo stimolo del sonno ritorni, leggendo, facendo esercizi di rilassamento, enigmistica, "la maglia", ma **non** guardando il cellulare/computer o programmi attivanti alla Tv.

Valgono cioè le stesse raccomandazioni della sera!



FAR ADDORMENTARE ... I PENSIERI POCO FUNZIONALI!



Esistono una serie di convinzioni o false credenze sul sonno e sugli effetti dell'insonnia che possono contribuire a cronicizzare o rendere più complessa la situazione:

- fare improbabili calcoli e strategie di "recupero" del sonno perduto. Il sonno va considerato nella globalità delle 24 ore della giornata, perché è un elemento interconnesso con la fase di veglia!
- preoccupazioni eccessive sugli effetti negativi della mancanza di sonno sulla salute psicofisica.
- aspettative poco realistiche su qualità e durata del sonno, anche discordanti con quella che è la naturale fisiologia del sonno e le caratteristiche biologiche personali.



CHE PAURE HAI RIGUARDO AL SONNO E COME PUOI TRASFORMARLE?

01

Pensieri sul
sonno

02

Come ti
fanno sentire
questi
pensieri?

03

Una versione
più appropriata
dei miei
pensieri
potrebbe
essere ...

04

Come mi fa
sentire
questo
nuovo modo
di pensare?



ESEMPIO DI "RISTRUTTURAZIONE DEI PENSIERI"

01

"Stanotte non
mi
addormenterò
mai!"

02

Preoccupato/a,
Impotente

03

"Mi addormenterò
quasi sicuramente.
Male che andrà,
starò bene lo
stesso in giornata e
la notte successiva
dormirò molto
bene e a lungo!"

04

Più sereno/a,
e sollevato/a

ABBASSARE LE SERRANDE SULLA GIORNATA



Dedicarsi 20 minuti in tarda serata per compilare il diario Oggi Domani e meditarci su.

Scrivere su un diario gli eventi principali della giornata e le emozioni che ci hanno suscitato, sia quelle positive sia quelle negative.

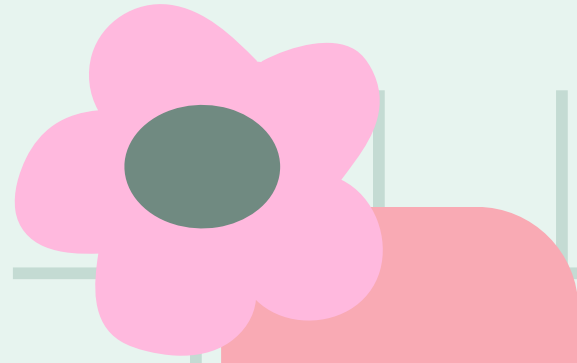
Compilare anche una lista delle "cose da fare all'indomani" ed evidenziare ciò che potrebbe crearci disagio.

Scrivere anche gli impegni e le attività già fissate.

Se ci sono dubbi, insicurezze o cose non chiare, appuntarle e ripromettersi di pensarci l'indomani mattina.

Dopo questi 20 minuti dedicati alla scrittura e alla riflessione, chiudere il diario e con esso considerare "abbassata la serranda" sulla giornata trascorsa.

Al momento di coricarsi, ricordare che si è già pensato a tutte queste cose.



1



2



S C E G L I
U N
F I O R E

3



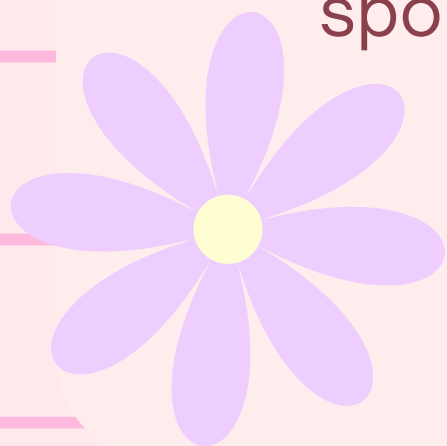
4



Floriterapia di Bach

Si tratta di un ventaglio di rimedi vibrazionali messo a punto dal dottor Edward Bach attorno agli anni Trenta del secolo scorso, che agisce su stati d'animo complessi, emozioni difficili, errori comportamentali ricorrenti.

E' costituito da 38 estratti naturali ottenuti da fiori spontanei di alberi e piante.





Il significato dei Fiori

1

White Chestnut: il fiore per chi non dorme a causa di una mente troppo affollata di pensieri e preoccupazioni

2

Agrimony: il fiore per chi maschera costantemente la propria angoscia che emerge prepotentemente di notte.

3

Aspen: il fiore di chi non dorme a causa dell'ansia. Adatto per placare le paure del buio e dei fantasmi dei bambini.

4

Vervain: il fiore di chi è troppo dinamico ed entusiasta e finisce per non dormire a causa della troppa energia accumulata.

PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Passiflora incarnata

Tilia cordata

Eschscholtzia californica

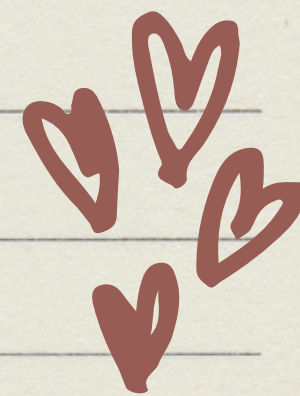
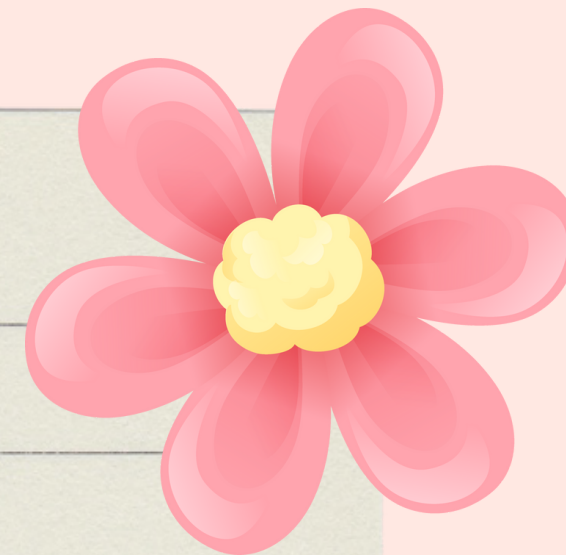
Melissa officinalis

Crataegus oxyacantha

Valeriana officinalis

Griffonia simplicifolia

Withania somnifera

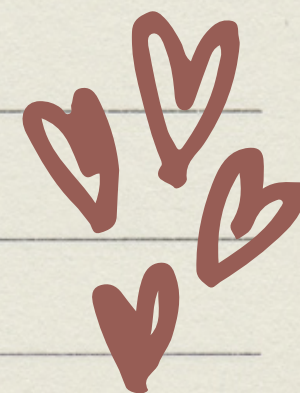


PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Attenzione:

le dosi riportate sono solo indicative e pensate per le persone adulte.

Bambini, ragazzi e anziani devono consultare il personale esperto per adattare i dosaggi alle loro esigenze.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE



Passiflora incarnata



Pianta rampicante originaria delle Americhe, è usata per le sue proprietà sedative e ansiolitiche, per i disturbi nervosi e del sonno, anche nei bambini.

Infuso: 1 grammo di droga in 150 ml di acqua bollente per 15 minuti (2/3 tazze al giorno).

Estratto secco: 150 mg 1 o max 3 volte al giorno.

Non usare in gravidanza/allattamento e se si assumono sedativi di sintesi.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Tilia cordata (Il tiglio)

I fiori del tiglio hanno un'azione sedativa sugli stati d'ansia. Aiuta i casi in cui lo stress negativo è somatizzato e favorisce il sonno.

Infuso: **1,5** grammi in 150 ml di acqua bollente per 10 minuti. 1 tazza per 2 o 3 volte al giorno.

Estratto secco: 150 mg , 1 o max 3 volte al giorno.

Non usare in gravidanza/allattamento e se si assumono sedativi di sintesi.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Eschscholtzia californica (Escoltzia)



Pianta originaria della California, di cui è simbolo nazionale, se ne usano le parti aeree fiorite per sedare l'ansia e aiutare il sonno con difficoltà di addormentamento.

Infuso: 1,5 grammi di droga in 150 ml di acqua bollente per 10 minuti. 1 tazza per 2 o 3 volte al giorno.

Estratto secco : 150 mg 1 o max 3 volte al giorno.

Estratto idroalcolico: 60 gocce in mezzo bicchiere di acqua due volte al giorno.

Non usare in gravidanza/allattamento e se si assumono sedativi di sintesi.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Melissa officinalis (Melissa)

Pianta erbacea perenne dalle foglie ricche di olio essenziale dal gradevole aroma agrumato.

Ha un'azione utile sul sonno e sulle somatizzazioni nervose sull'apparato gastro intestinale.

Infuso: 1,5 grammi di droga in 150 ml di acqua bollente per 15 minuti. 1 tazza per 2 o 3 volte al giorno.

Estratto secco : 150 mg 1 o max 3 volte al giorno.

Estratto idroalcolico: 60 gocce in mezzo bicchiere di acqua due volte al giorno.

Non usare in gravidanza/allattamento, in caso di disturbi tiroidei e se si assumono sedativi o ipotensivi di sintesi.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Crataegus oxiacantha (Biancospino)

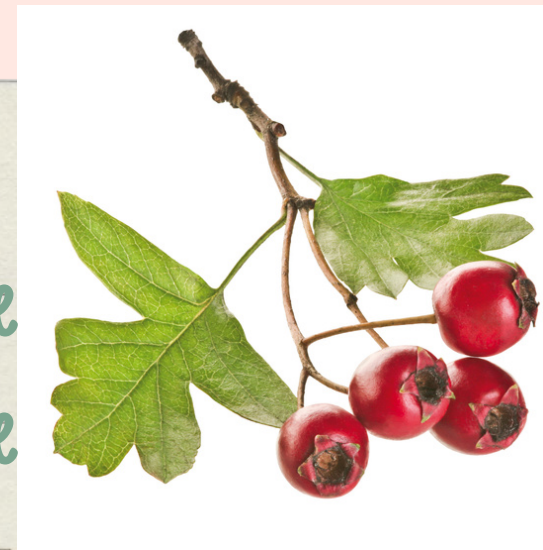
I fiori e le foglie di questo arbusto hanno un'azione sedativa, ansiolitica, cardiotonica, vasodilatatrice coronarica, ipotensiva.

Infuso: 2 grammi di droga in 150 ml di acqua bollente per 15 minuti. 1 tazza per 2 o 3 volte al giorno lontano dai pasti.

Estratto secco : 150 mg 1 o max 3 volte al giorno.

Estratto idroalcolico: 60 gocce in mezzo bicchiere di acqua 3 volte al giorno lontano dai pasti.

Non usare in gravidanza/allattamento e se si assumono sedativi di sintesi, farmaci per la pressione o per il cuore, come i digitalici.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Valeriana officinalis (Valeriana)

Le radici e i rizomi di questa pianta erbacea hanno un'azione ansiolitica, ipnotica, antispasmodica e rilassante muscolare (utile in caso di crampi muscolari e spasmi).

Il tempo di addormentamento e la qualità del sonno migliorano progressivamente, dopo alcune settimane di trattamento, quindi non può essere usata per episodi acuti di insonnia.

Infuso: 2 grammi di droga in 150 ml di acqua bollente per 15 minuti. 1 tazza per 2 o 3 volte al giorno.

Estratto secco : 150 mg da 1 o max 3 volte al giorno.

Estratto idroalcolico: 60 gocce in mezzo bicchiere di acqua 1-3 volte al giorno.

Non usare in gravidanza/allattamento e se si assumono sedativi di sintesi. A dosaggi elevati, usare prudenza alla guida e nell'uso di macchinari.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Griffonia simplicifolia (Griffonia)

I legumi di questa pianta di origine africana contengono il 5-HTP, il precursore della serotonina, il neurotrasmettitore che regola sonno, appetito e tono dell'umore.

Estratto secco : da 120 a 300 mg alla sera prima di coricarsi.

Non usare in gravidanza/allattamento, sui bambini/ ragazzi e se si assumono antidepressivi di sintesi.



PIANTE RILASSANTI E IPNOTICHE

Withania somnifera

È una pianta adattogena della tradizione ayurvedica, anche nota come Ginseng indiano.

Adattogena vuol dire che aiuta a gestire lo stress.

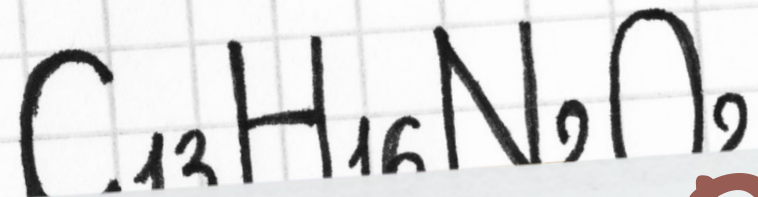
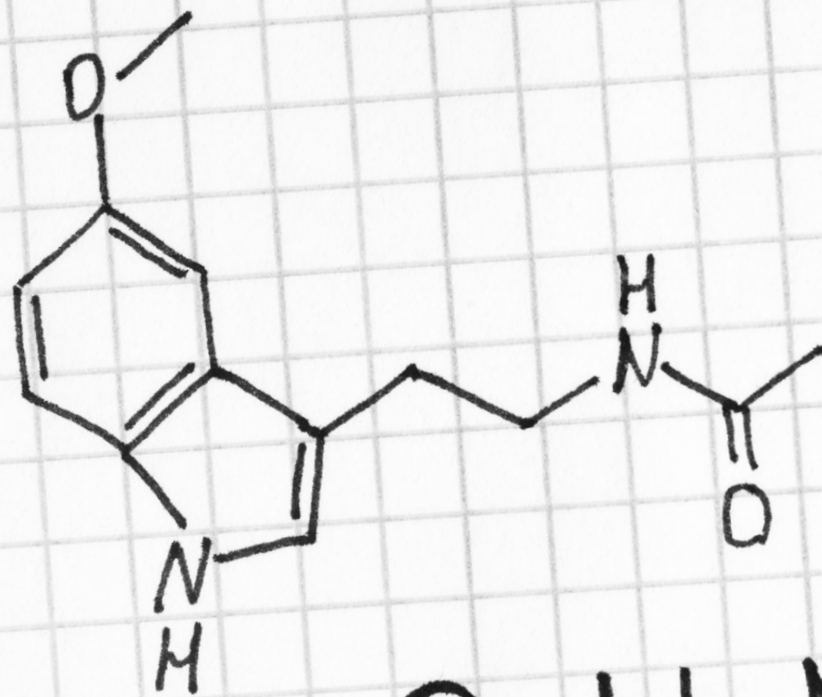
La Withania è quindi utile soprattutto quando l'insonnia è chiara conseguenza del distress, o stress negativo. Ha anche un'azione immunostimolante e antinfiammatoria.

Estratto secco : 150 mg 1-2 volte al giorno

Non usare in gravidanza/allattamento, sui bambini e ragazzi e se si assumono antidepressivi di sintesi.

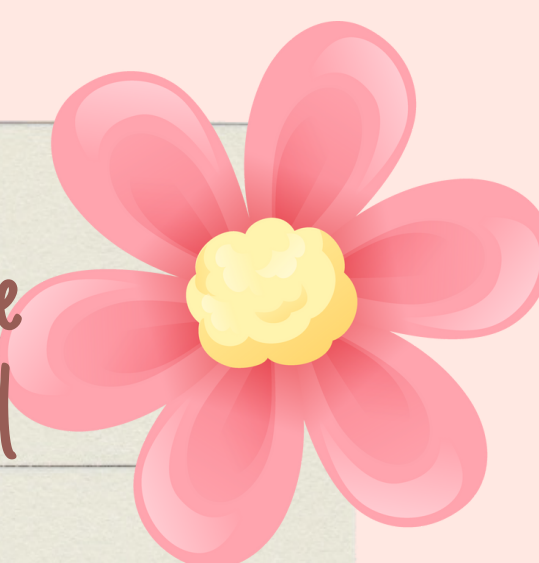



Melatonin



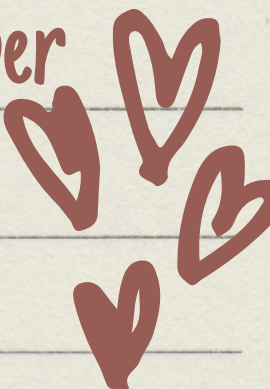
Fast and Retard





La melatonina è un ormone prodotto dall'epifisi e agisce sull'ipotalamo con la funzione di regolare il ciclo sonno - veglia.



In commercio esistono due tipi di integratori. Uno è a lento rilascio (retard) ed è più adatto per chi soffre di risvegli notturni e per le "allodole." L'altro agisce più rapidamente (Fast) ed è più adatto per chi ha difficoltà ad addormentarsi e per i "gufi"



BIBLIOGRAFIA



- Dispense della dottoressa Federica Farina del corso "Valutazione e trattamento specialistico dell'insonnia secondo il protocollo CBT-I" organizzato da Liquid Plan S.r.L.
- Dispense dei dottori e dottoresse Marco Pastorini, Giulia Rancati, Chiara Turpini del corso ECM "I Disturbi del sonno: come riconoscerli, come gestirli".
- Fausto Mearelli, Anna Gigli " Piante e integratori per il Benessere" Edizioni Erbamea, Lama di San Giustino 2012
- Sonia De Angelis "Aromaterapia per ogni giorno" - Edizioni Flora, Lorenzana, 2017
- Miriam Lorenzani "Gocce di Benessere. L'ABC degli oli essenziali" Amazon edizioni, 2020
- J. Howard, J. Ramsell "Guarire con i fiori di Bach", Tecniche Nuove, Milano 2004
- Andrea Casale "I disturbi del sonno e integratori alimentari" formato EBook (testo per corso ECM)

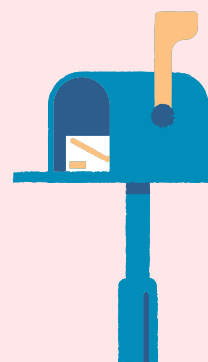


I CONSIGLI SU INDICATI NON VOGLIONO E NON POSSONO SOSTITUIRSI ALLE CURE MEDICHE E AI FARMACI ALLOPATICI. SONO SOLO INDICAZIONI GENERALI PER IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO E IL BENESSERE DELLA PERSONA E IN CASO DI PATOLOGIA, ASSUNZIONE DI FARMACI ALLOPATICI, GRAVIDANZA O ALLATTAMENTO È NECESSARIO CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA. LE PIANTE E I PREPARATI SOPRA ELENCATI NON SONO SPECIALITÀ FARMACEUTICHE, MA COADIUVANTI NATURALI, CHE POSSONO CONCORRERE AL MANTENIMENTO DELLO STATO DI BENESSERE. I "CONSIGLI" SI INTENDONO COME SUGGERIMENTI E NON VANNO CONFUSI NÉ CON LE "DIAGNOSI" NÉ CON LE "POSOLOGIE", CHE SPETTANO AL MEDICO DI COMPETENZA. LE ERBE NON VOGLIONO SOSTITUIRSI AI FARMACI ALLOPATICI INDICATI DAL VOSTRO MEDICO, AL QUALE VA SEMPRE RIVOLTA LA MASSIMA FIDUCIA. LE TECNICHE CITATE RIENTRANO NELL'AMBITO DELLA CRESCITA PERSONALE, DEL RIEQUILIBRIO ENERGETICO E DEL BENESSERE. NON SOSTITUISCONO L'USO DI MEDICINE E CURE MEDICHE. IN CASO DI PATOLOGIE RIVOLGERSI SEMPRE AL PERSONALE MEDICO.

GRAZIE E UNA VERA...
BUONA NOTTE!!!



349 8715206



miriamlorenzani29@gmail.com



miriamlorenzani



**L'Angolo Natura & Psiche di Miriam
Lorenzani**