



### INSONNIA E BENESSERE: MORFEO, IL DIO DEL BENESSERE?

Quanto è importante per il nostro benessere psico-fisico dormire bene?

Nell'antica Grecia il sonno era rappresentato come un adolescente che corre leggero sulla terra per dare agli uomini il riposo del corpo e della mente, recante nella mano sinistra un papavero e nella mano destra un recipiente colmo del suo succo. Sonno dunque come quiete, distacco dalle fatiche quotidiane e recupero di energia in funzione di una nuova giornata.

Un terzo della nostra esistenza la passiamo dormendo, si capisce così come il sonno sia indispensabile, sia una necessità istintiva dell'uomo necessaria a completare l'equilibrio di tutto il corpo dopo le attività diurne.

Le lamentele sul sonno sono frequentissime ed anche per ciò che esso comporta: stanchezza, mal di testa, depressione... I disturbi legati al sonno possono condizionare, quindi, il nostro benessere e la nostra felicità.

Cos'è l'insonnia? Con il termine insonnia si indica la sensazione soggettiva di non aver tratto sufficientemente riposo dal proprio sonno, perché non adeguatamente lungo o perché privo di sufficienti capacità ristoratrici.

L'insonnia è molto diffusa... Gran parte delle persone lamenta un qualche disturbo del sonno ed è insoddisfatta del proprio dormire. La percentuale di insonnia aumenta poi con l'età e il sesso femminile sembra essere il più colpito.

Per definire questo disturbo è importante tener conto della soggettività e si può definire insonne chiunque non dorme bene e per questo non si sente in completa efficienza fisica e mentale.

Il fattore "durata" del sonno non è significativo per una diagnosi di insonnia, poiché vi sono notevoli differenze individuali. Vi sono persone che dormono poco più di 3 ore per notte e altre che qualora dormano meno di dieci ore non si sentono in completo benessere.

Ci sono vari tipi di insonnia e possono essere raggruppati in episodi sporadici, spesso legati a stati ansiosi, o cronici disturbi persistenti che incidono sul benessere e sulle prestazioni della persona.

Le cause possono essere tante, sia organiche che psicologiche. L'insonnia può essere causata, infatti, oltre che da disagi psichici e stress anche da malattie organiche che solo uno specialista può diagnosticare.

Troppo spesso l'insonnia viene considerata fine a se stessa, invece può nascondere situazioni cliniche anche gravi e può costituire un preciso segnale d'allarme!

Per quanto riguarda le cause, in genere si distinguono un'insonnia detta primaria e una secondaria; nella primaria non è riconoscibile nessuna chiara causa, mentre nella secondaria è possibile riconoscere sia cause fisiche che psichiche.

I farmaci per dormire?... Non è sempre necessario ricorrervi!

Indubbiamente sono i rimedi classici ma, se assunti per lungo tempo e, soprattutto, in dosi eccessive penalizzano da tutti i punti di vista.

Le medicine tradizionali, costituiscono una soluzione rapida ed efficace per insonnie improvvise ed intense, purché usate per brevi periodi. Non dimentichiamoci che farmaco deriva dal greco=veleno...

Spesso vengono prescritti sedativi, antidepressivi e altri farmaci specifici per rilassare il soggetto e conciliare così il sonno. Devono essere assunti sotto stretto controllo medico per gli effetti collaterali e perché paradossalmente possono causare insonnia.

Per quanto riguarda la Medicina Naturale, tre sono le possibilità terapeutiche più efficaci nella cura dell'insonnia: l'agopuntura, l'omeopatia, la fitoterapia.

Agopuntura. Per la medicina tradizionale cinese il giorno e la notte appartengono rispettivamente alle due energie yang e yin, energie che scorrono nell'universo, nella natura e dentro l'uomo. Yang e yin sono sempre compresenti ed in movimento l'uno verso l'altro e il sonno viene causato da una pienezza fisiologica serale dell'energia yin (analoga all'acqua, all'interiorizzazione, alla passività,...) contemporaneamente a un minimo energetico dell'energia yang (il fuoco, l'esteriorizzazione, l'attività). Stati alimentari, situazioni psichiche, fattori climatici per questa medicina sono importanti cause di aumento oppure diminuzione delle due energie che influenzano i vari organi del corpo umano tonificandoli o indebolendoli. L'insonnia viene in agopuntura definita come uno stato di pienezza dello yang serale contemporanea ad un vuoto dell'energia yin (il contrario della situazione fisiologica), in particolare occorre distinguere vari tipi di insonnia causate dalla forza e dalla debolezza di un organo piuttosto che da un altro.

Omeopatia. Nella materia medica omeopatica sono numerosissimi i rimedi che contemplano il sintomo insonnia; uno su tutti merita particolare attenzione ed è "coffea cruda"

Fitoterapia. Il primo ipnotico erboristico usato nell'antichità era il succo di papavero insieme alla mandragora che Galeno, uno dei "padri" della medicina, consigliava con semi d'orzo mescolati a succo di lattuga.

Attualmente le erbe più conosciute per la cura dell'insonnia sono le seguenti: la passiflora, il biancospino, l'escoltzia, la camomilla ed infine il tiglio.

Dal nostro punto di vista, quello della Psicologia del Benessere, per migliorare la qualità del nostro sonno, possiamo seguire delle semplicissime regole già durante l'attività diurna, di tipo alimentare e comportamentale per facilitare le attività del giorno dopo e migliorare il rendimento quotidiano.

Per quanto riguarda quello alimentare, un'alimentazione scorretta incide su un cattivo sonno, per esempio facendo pasti serali abbondanti, ricchi di grassi. Vi sono infatti alimenti e bevande che agiscono sull'organismo disturbando il ritmo sonno-veglia. In prima linea si trovano il caffè e l'alcol: il suo effetto rilassante è infatti solo momentaneo.

Sono sconsigliati quelli che contengono tiramina (cioccolato, carne di maiale, insaccati, formaggi stagionati)

sostanza che favorisce il rilascio nel cervello di noripinefrina, che stimola il sistema nervoso.

Gli alimenti che, invece, fanno dormire bene, e che quindi vanno consumati di sera, sono tutti quelli che contengono triptofano, (pasta, riso, pane, la carne di tacchino e pollo, il tonno, la bresaola, i legumi, lo yogurt e i formaggi, le noci e le noccioline) un aminoacido che induce la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore cerebrale che favorisce il rilassamento.

Inoltre un grande aiuto può venire dalle tisane, come quella alla camomilla, o un infuso di gelsomino o di biancospino.

Per quanto riguarda l'aspetto comportamentale, è preferibile andare a letto sempre alla stessa ora ed anche se si va a letto tardi, alzarsi sempre alla stessa ora.

Non fare sport la sera prima di andare a letto. L'esercizio fisico e la ginnastica, aiutano a dormire meglio, ma occorre evitare l'attività fisica intensa nelle 3 ore precedenti il sonno.

Altro importante fatto per ottenere un buon sonno ristoratore è aerare bene il locale ove si dorme.

Tutto questo, perché è bene tener presente che l'attività onirica è una funzione assolutamente indispensabile al buon funzionamento della "macchina umana".

Nella veglia noi utilizziamo la parte analitico-razionale della mente, mentre nella notte, dormendo, diamo sfogo alla parte istintiva emotiva (detta "irrazionale", anche se non lo è), così facendo le ghiandole del cervello secernono i prodotti indispensabili all'organismo ed alla sua migliore operatività durante il giorno.

Durante il sonno ognuno di noi ha delle fasi di sonno leggero alternate da sonno profondo con sogni, essi sono esperienze e stati interiori della coscienza che per mezzo della mente, che li crea, li evidenzia e possono essere correlati a motivazioni razionali, esperienziali o irrazionali, istintuali, legati agli stati emotivi della personalità.

D'altra parte, al fine di un "buon sonno", si possono tener presenti le tecniche di rilassamento che vengono dalla tradizione orientale come la Meditazione e lo Yoga.

La Meditazione è una disciplina mentale che consente di raggiungere uno stato di rilassamento totale. La ricerca ha, infatti, dimostrato che la meditazione produce cambiamenti del sistema nervoso, riducendo, in particolare, la produzione di cortisolo, favorendo quindi il rilassamento.

La meditazione ha, così, lo scopo di controllare stati dolorosi e situazioni di stress psicologico, combattere l'insonnia e alleviare ansia e attacchi di panico. Viene integrata alla medicina tradizionale per ridurre l'asma, l'ipertensione arteriosa, l'angina pectoris e altre malattie croniche.

La meditazione può essere praticata in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo; il modo migliore per esercitarla consiste nell'assumere una posizione confortevole, restando con gli occhi chiusi e i muscoli completamente rilassati.

Per quanto riguarda lo Yoga è un' antichissima dottrina indiana il cui scopo risulta la totale aggregazione di corpo e mente, protratta all'equilibrio dell'armonia fisica e mentale in funzione di quella spirituale.

In Occidente lo Yoga ha cominciato ad avere una certa diffusione come valido supporto al raggiungimento di un benessere psicofisico.

Quando si parla comunemente di yoga, ci si riferisce all'Hatha Yoga, cioè a quello caratterizzato dalle posizioni fisiche (asanas), ma ne esistono tanti altri tipi, peraltro poco diffusi in Europa.

Lo yoga comprende:

- posture che, aumentando il flusso di energia vitale nell'organismo, coinvolgono ogni parte del corpo, distendendo le tensioni ed apportando miglioramenti anche per la salute degli organi interni;
- esercizi fisici che migliorano il tono e l'elasticità muscolare, nonché la percezione ed il controllo del proprio corpo;
- tecniche di rilassamento che aiutano la totale decontrazione fisica e psichica, utilissime contro affaticamenti muscolari e mentali e qualsiasi altro tipo di stress;
- esercizi di respirazione e tecniche di concentrazione che, insegnando a correggere il modo di respirare, spesso superficiale e breve.