

## TRATTAMENTO FARMACOLOGICO

Il trattamento farmacologico dei disturbi del sonno è da effettuare sotto stretto controllo medico, unica figura professionale adatta per valutare l'entità e il tipo di disturbo e per fornire le risposte terapeutiche più adeguate. Per quanto riguarda la terapia farmacologica ha subito una notevole evoluzione nel corso del secolo scorso. Le **Benzodiazepine** hanno fatto la loro comparsa come farmaci induttori del sonno nei primi anni del novecento e a partire dagli anni sessanta sono stati considerati lo standard per il trattamento dell'insonnia, grazie alla loro efficacia e al minore potenziale d'abuso e dipendenza rispetto ai barbiturici. Sono una classe di farmaci molto ampia, con diversa durata di azione e rapidità di comparsa dell'effetto, che producono un sonno "artificiale" con alterazione dei normali processi fisiologici del sonno che possono causare fenomeni di dipendenza. Presentano diversi effetti collaterali e, per tale motivo, vanno assunti sotto il controllo medico e solo in caso di reale necessità: tra i principali ricordiamo la sedazione eccessiva che può riflettersi anche nell'aumento delle cadute accidentali con possibilità di danno secondario (fratture), le vertigini, riduzione delle funzioni cognitive, interazione con altri farmaci.

## CONSIGLI UTILI

- ✓ Limitare o eliminare l'uso di nicotina, caffeina ed alcool
- ✓ Coricarsi e alzarsi ad orari regolari anche nel fine settimana e nei giorni liberi dal lavoro
- ✓ Praticare una regolare attività fisica, ma non troppo tardi nella giornata
- ✓ Non fare del letto un posto dove pensare ai propri problemi piuttosto prima di andare a letto dedicarsi a qualcosa di rilassante
- ✓ Cercare di evitare di fare sonnellini durante il giorno
- ✓ Fare uno spuntino leggero prima di andare a letto se si ha fame
- ✓ Conciliare il sonno con una tisana calda

# I DISTURBI DEL SONNO



APOTECA NATURA

**Il sonno è uno stato complesso e altamente organizzato fondamentale per la vita: è essenziale per il corretto funzionamento di tutti i sistemi dell'organismo, è determinante per la salute generale, per l'efficienza del sistema immunitario e per la crescita. Dormire è un'esigenza del nostro organismo importante tanto quanto nutrirsi o bere e la sua mancanza produce danni al nostro corpo sia a livello fisiologico che psicologico. Ricordiamoci che il sonno occupa un terzo della vita di un adulto e fino a due terzi di quella di un bambino.**

Ma a cosa serve il sonno? Possiamo considerarlo come uno stato in cui vengono ridotte tutte le attività dell'individuo a favore di un processo di rielaborazione e consolidamento delle informazioni e ricordi che non potrebbe essere portato avanti durante lo stato veglia, quando siamo bombardati da nuove informazioni dal mondo esterno. La mancanza di sonno ci rende quindi meno attivi ed efficienti sul lavoro, poco propensi alla socializzazione, pericolosi alla guida ed anche più vulnerabili alle malattie. Questo abbassamento della qualità della vita si produce, ovviamente, come conseguenza di una mancanza cronica di sonno che accumuliamo, notte dopo notte, o a causa di un disturbo del sonno, più o meno grave, oppure perché pensiamo che dormire non sia importante.

## LE CAUSE PIÙ COMUNI DEI DISTURBI DEL SONNO

Molte persone riferiscono spesso di non riuscire a riposare bene o a non addormentarsi anche per cause molto semplici: intensi impegni di lavoro, lavoro notturno, un partner che russa, tensione durante il giorno, cambio di stagione, modificazioni ambientali o nelle abitudini, l'età avanzata.

In altri casi, invece, il disturbo del sonno è legato a situazioni patologiche anche gravi quali ansia e depressione per citarne solo alcune.

Volendo schematizzare, potremmo dividere le cause dei disturbi del sonno in tre possibili origini:

**Cause fisiche o psicologiche:** come la tosse, il russare, i dolori cronici, il reflusso gastro-esofageo, le dispepsie, gli stati d'ansia o depressivi ecc.

**Sostanze che disturbano il sonno:** le più comuni sono sicuramente la caffeina, l'alcool e la nicotina che possono provocare un aumento della frequenza dei risvegli notturni e rendere il sonno più leggero e meno riposante

**Cattiva igiene del sonno:** sono le cattive abitudini che non aiutano l'organismo a predisporre al sonno. Ad esempio prima di andare a letto non bisognerebbe sottoporsi ad illuminazioni troppo intense, guardare la televisione a letto o consumare una cena pesante.

## COSA FARE?

Il trattamento dei disturbi del sonno comincia con la diagnosi e con la valutazione adeguata del paziente. È fondamentale, sin da subito, capire l'entità del disturbo: saper distinguere tra una insonnia temporanea, assolutamente fisiologica, da una situazione patologica è importante per evitare di ricorrere ad interventi farmacologici ingiustificati che risulterebbero sicuramente efficaci, ma con effetti collaterali, soprattutto a lungo termine, non accettabili.

È importante pertanto sapere che, oltre al classico trattamento farmacologico per il quale è fondamentale rivolgersi al Medico, ci sono altri approcci che vanno dalla corretta igiene del sonno fino all'utilizzo di sostanze naturali, che sono più indicati in presenza di un quadro che possiamo definire "fisiologico".

## TRATTAMENTO FITOTERAPICO

Numerose sono le piante che possono essere utilizzate per favorire il sonno e il rilassamento, o per risolvere problematiche specifiche che possono interferire indirettamente con il riposo:

**PIANTE CHE FAVORISCONO IL SONNO: Passiflora, Valeriana, Melissa, Escolzia, Luppolo, Griffonia, Tiglio.** Queste piante officinali sono in grado di migliorare la qualità del riposo e di indurre un rilassamento dell'organismo predisponendolo al sonno. Sono anche indicate per favorire un naturale stato di rilassamento durante il giorno, particolarmente utile in soggetti che riposano male perché tesi durante la giornata.

**ALTRE TIPOLOGIE DI PIANTE:** possono essere utilizzate nei casi in cui la difficoltà a dormire è legata a disturbi che potremmo definire "secondari". Un esempio può essere dato da quelle situazioni che causano una cattiva digestione (utili in questo caso **Camomilla, Melissa** ecc.), disturbi a livello respiratorio quali la tosse (utili piante come **Grindelia, Elicriso, Piantaggine**). In questo caso l'utilizzo di specifiche piante officinali può essere utile per rimuovere o attenuare la situazione che rende difficile l'addormentamento.

## TRATTAMENTO COMPORTAMENTALE

L'igiene del sonno ha un ruolo fondamentale in tutti i disturbi del sonno. Molto spesso la difficoltà ad addormentarsi, infatti, è "semplicemente" legata a stili di vita sbagliati che, una volta corretti, riescono a risolvere completamente il problema. I trattamenti comportamentali funzionano modificando le cattive abitudini legate al sonno o rimuovendo gli stimoli che lo turbano. Tra queste ritroviamo: **terapia del rilassamento** (rilassamento muscolare progressivo, training autogeno ed altre); **restrizione del sonno** (tale procedura comporta una riduzione delle ore di sonno mantenendo un orario regolare sia per andare a letto sia per svegliarsi. Una volta che il programma dà risultati positivi, le ore di sonno vengono gradualmente riportate a un livello adeguato all'età); **terapia cognitiva** (questa procedura si propone di individuare atteggiamenti e convinzioni non funzionali legate al sonno e di rimpiazzarle con altre più adatte)