

INSONNIA

Buona parte delle Insonnie è dovuto ad una cattiva Igiene del sonno, intendendo con questo termine tutta una serie di comportamenti che il soggetto ha durante l'attività diurna e che sono incompatibili con una buona qualità del sonno e con un buon livello di vigilanza.

Una buona igiene del sonno va perseguita in special modo nelle persone anziane nelle quali il sonno, già fisiologicamente meno soddisfacente sotto il profilo qualitativo, può essere ulteriormente peggiorato da ripetuti e brevi assopimenti durante il giorno, da una scorretta alimentazione, (ad esempio, l'assunzione troppo precoce del pasto serale con conseguente allettamento quando ancora non è buio, può causare l'insorgenza della fame nel corso della notte), dalla scarsa attività fisica e dai rari contatti sociali.

- Coricarsi e svegliarsi più o meno alla stessa ora ogni giorno, incluso il fine settimana.
- Evitare il "sonnellino" pomeridiano
- Evitare di trascorrere troppo tempo a letto e di dormire oltre le 7-8 ore
- Non praticare esercizio fisico immediatamente prima di coricarsi. L'attività fisica favorisce il sonno soltanto se termina almeno 3 ore prima di coricarsi, altrimenti lo ritarda. Evitare di svolgere una attività fisica o mentale intensa nelle ore serali nell'intento di stancarsi e favorire il sonno, in quanto il sistema nervoso risulta sollecitato e poco incline al riposo.
- La sera evitare alcool, tè, caffè e cola
- Le sigarette contengono nicotina, sostanza eccitante del sistema nervoso, per cui chi fuma e ha problemi di insonnia deve eliminare il fumo.
- Non eccedere nell'assunzione di cibo con il pasto serale, evitando gli alimenti che rendono difficoltosa la digestione.
- Non rigirarsi svegli nel letto. Nel caso in cui non si riesca a dormire, è meglio alzarsi ed evitare di trasformare la camera da letto in una sala di lettura o in un salotto con televisione o musica. È meglio alzarsi e svolgere attività rilassanti.
- Evitare di leggere o guardare la TV a letto.
- Evitare di addormentarsi davanti alla televisione per 2/3 ore, in quanto al momento di andare a letto ci si sveglia completamente e avendo già speso la parte migliore del sonno in poltrona, si avrà difficoltà ad addormentarsi
- L'ambiente in cui si dorme ha notevole importanza nel conciliare il sonno: un ambiente troppo freddo, più spesso, troppo caldo, una luce proveniente dalla strada che filtra dalle persiane o un rumore troppo intenso e fastidioso possono ostacolare il sonno. In camera da letto mantenere una temperatura intorno ai 20 °C con un'adeguata umidificazione.