

Guida

Disturbi del sonno

Informazioni e consigli
interessanti sul sonno





Il sonno e i suoi miti

Ci sono una serie di miti sul sonno sano e sui disturbi del sonno-veglia. Spesso i «disturbi del sonno» sono erroneamente riconosciuti e trattati nelle condizioni sbagliate. Vorremmo chiarire alcuni miti comuni nel corso di questo opuscolo.

Sonno, disturbi del sonno, consigli

Ha dormito bene?

Quasi ogni terza persona della popolazione svizzera deve rispondere a questa domanda con «no», perché soffre di disturbi del sonno con possibili ripercussioni negative sulle prestazioni il giorno dopo.¹ **Disturbi del sonno** stanno diventando sempre più comuni. Una causa potrebbe essere l'attuale stile di vita, che in molti contesti non è molto favorevole per il sonno.

Spesso ci sono anche situazioni di stress sul lavoro o nella vita privata. Se ci si sveglia la mattina sentendosi stanchi, si è ancora meno in grado di affrontare lo stress quotidiano. L'aumento dello stress, a sua volta, aggrava i disturbi del sonno. Oltre a interessanti informazioni di base sull'argomento sonno, questo opuscolo contiene anche consigli utili su come dormire in modo sano e riposante.

1: Indagine sulla salute in Svizzera 2017,
Ufficio federale di statistica



Importante

Se soffre permanentemente (>4 settimane) di disturbi del sonno, di stanchezza o sonnolenza durante il giorno, è importante che ne parli con un operatore sanitario. Sarà lieto di consigliarla e raccomandarle la giusta opzione di trattamento, se ciò fosse necessario.

Contenuto

Il sonno	9
Perché gli esseri umani dormono?	9
L'architettura del sonno	11
Durata del sonno	15
Il controllo del sonno	17
Funzione degli ormoni del sonno	18
Disturbi del sonno	20
Che cosa ci ruba il sonno	20
Possibili cause dei disturbi del sonno	22
Disturbi del sonno causati da dispositivi mobili	23
Dispositivi elettronici tra i giovani di 12-19 anni	24
I moderni ladri del sonno	27
Le caratteristiche speciali della luce blu	29
Consigli e cose utili da sapere	31
Terapia dei disturbi del sonno	31
Igiene del sonno e consigli	31
Farmaci contro i disturbi del sonno	35
Diario del sonno	39
Sulle tracce del sonno	39
Come posso tenere un diario sonno-veglia?	40
Il diario del sonno	42

Informazioni sui disturbi del sonno

Cosa sono i disturbi del sonno?

I disturbi del sonno sono definiti come l'incapacità di addormentarsi entro pochi minuti (= disturbo dell'addormentamento) o di dormire per tutta la notte (= insonnia mediana). Questo è il tipo più comune di disturbo del sonno-veglia, che è accompagnato da stanchezza durante il giorno. In contrasto con le persone sane che non dormono abbastanza per motivi sociali (privazione del sonno), questi pazienti possono difficilmente addormentarsi durante il giorno. Glielo impedisce la sovraeccitabilità, paragonabile all'intossicazione da caffè. I disturbi del sonno sono considerati un fattore di rischio o sono associati alla comparsa di malattie mentali come la depressione o la demenza. Sono associate anche malattie cardiovascolari o malattie del sistema vascolare del cervello e deragliamenti metabolici.

Tuttavia, le cattive abitudini come fare un pisolino troppo lungo o dormire davanti alla TV la sera possono anche ostacolare una notte riposante.

La mancanza di sonno può, per esempio, favorire l'incidenza di diabete, sovrappeso o ipertensione. Nonostante le enormi conseguenze, molte persone colpite non parlano di tale problema con il loro medico o con altri professionisti sanitari perché temono di non essere presi sul serio. Molte forme di mancanza di sonno possono essere risolte con l'aiuto di un professionista. Pertanto, è consigliabile affrontare i problemi del sonno con uno specialista. La cosa più importante è riconoscere il tipo di disturbo sonno-veglia e le cause, in modo che il professionista sanitario possa decidere la terapia giusta per ogni persona.



Il sonno

Perché gli esseri umani dormono?

Il sonno per gli esseri umani è importante per una serie di motivi: Da un lato, il nostro corpo ha bisogno di questa fase di riposo per i processi metabolici. Inoltre, il nostro cervello ha bisogno di dormire per consolidare i contenuti della memoria e per separare i contenuti dell'apprendimento importanti da quelli meno importanti. Durante il sonno, il cervello viene anche ripulito dai prodotti di scarto. Una buona notte di sonno consente il recupero fisico e mentale ed è un prerequisito per il nostro benessere generale.

Il sonno è uno stato attivo: Il corpo e la mente si rigenerano, le informazioni vengono elaborate e si sarà in forma per il giorno successivo!

Mito: Il sonno rende belli.

Giusto. Se si vuole avere un aspetto sano e attraente, è necessario dormire sufficientemente. Se si dorme troppo poco, ciò si riflette sull'aspetto del viso: Gli osservatori classificano le persone come poco sane, meno attraenti e più stanche.



Mito: Dormire prima di mezzanotte è più riposante del sonno dopo mezzanotte.

Ni. Dormire prima di mezzanotte non è sempre più riposante che dormire dopo. In generale, la regolarità dell'ora in cui si va a letto e ci si alza è rilevante. Se va regolarmente a letto alla stessa ora, le prime 2 ore di sonno sono le più riposanti. Se è prima di mezzanotte, l'affermazione è vera; se è dopo mezzanotte, non è vera.

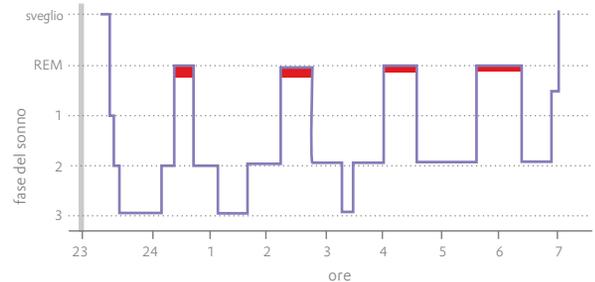
L'architettura del sonno

La profondità e l'intensità del sonno naturale e sano di una persona non sono sempre uguali. L'architettura del sonno si riferisce alle diverse fasi che caratterizzano il nostro sonno durante la notte. Nelle persone che non soffrono di disturbi del sonno, queste fasi si susseguono con una sequenza regolare. Si distingue tra la **fase REM** (rapid eye movement) e le fasi 1-3 del **sonno non-REM**, con la fase 3 che corrisponde al sonno profondo.

Il **sonno profondo** è particolarmente importante per il recupero e influisce sulla sonnolenza durante il giorno. Quando ci addormentiamo, raggiungiamo la **fase di sonno profondo**, che dura circa 30 minuti, in un tempo relativamente breve. Dopo aver attraversato le fasi del sonno in ordine inverso, si arriva al **sonno REM**. Questa fase è caratterizzata, tra l'altro, da movimenti rapidi degli occhi, chiaramente visibili dall'esterno. Durante il sonno REM, sogniamo in modo particolarmente vivido ed elaboriamo gli eventi della giornata. Questa fase influenza anche l'apprendimento motorio, ed è per questo che il sonno dei bambini passa attraverso molte fasi di sonno REM. Oggi, tuttavia, sappiamo che sogniamo anche durante il **sonno non-REM**.



Il tempo dall'addormentamento alla fine del primo sonno REM dura circa 90 minuti e viene indicato come un **ciclo di sonno**. In una notte si susseguono da tre a cinque di questi cicli di sonno. Per un sonno sano, equilibrato e naturale, l'architettura del sonno dovrebbe essere così:





Mito: Otto ore di sonno sono ottimali per tutti.

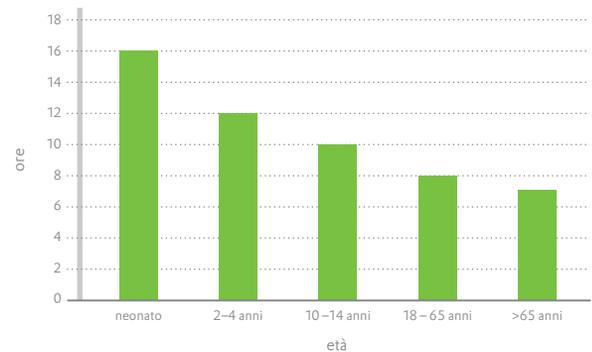
Sbagliato. Il bisogno effettivo di sonno di una persona è individuale e dipende da diversi fattori.

La durata del sonno

Il bisogno di sonno varia con l'età. Un neonato dorme circa 16 ore al giorno. I bambini piccoli tra 2 e 4 anni hanno bisogno di circa 12 ore di sonno e i bambini in età scolare hanno bisogno di circa 9–10 ore. All'età di circa 20 anni, gli esseri umani hanno un fabbisogno di sonno individuale di circa 7–9 ore. Questa durata del sonno include anche il pisolino pomeridiano.

Di quanto sonno ha bisogno una persona?

Durata del sonno in base all'età



Il controllo del sonno

Il sonno è controllato da diversi processi e dipende da fattori esterni (come la luminosità) e interni (sostanze messaggere come la melatonina e l'adenosina). Gli ormoni del sonno adenosina e melatonina sono importanti per il sonno. Quando si è svegli durante il giorno, la concentrazione di **adenosina**, un ormone prodotto dal nostro organismo, aumenta continuamente. Ciò fa sì che la pressione del sonno aumenti, facendoci venire sonnolenza. La concentrazione di adenosina diminuisce di nuovo durante il sonno.

L'ormone **melatonina**, l'orologio interno del nostro organismo, viene rilasciato ciclicamente e stabilisce la finestra temporale in cui possiamo dormire. In caso di viaggi con un diverso fuso orario, diventa chiara l'influenza che la luce del giorno ha sul nostro ritmo del sonno notturno. Nel caso del cosiddetto jet lag, il nostro organismo ha bisogno di alcuni giorni per adattarsi allo spostamento della sequenza del giorno e della notte.

Mito: La sonnolenza durante il giorno significa problemi di sonno di notte.

Sbagliato. Stanchezza o sonnolenza durante il giorno non significano necessariamente che si hanno problemi di sonno durante la notte. Scopri se esistono altri fattori che causano la sua stanchezza.

Funzione degli ormoni del sonno

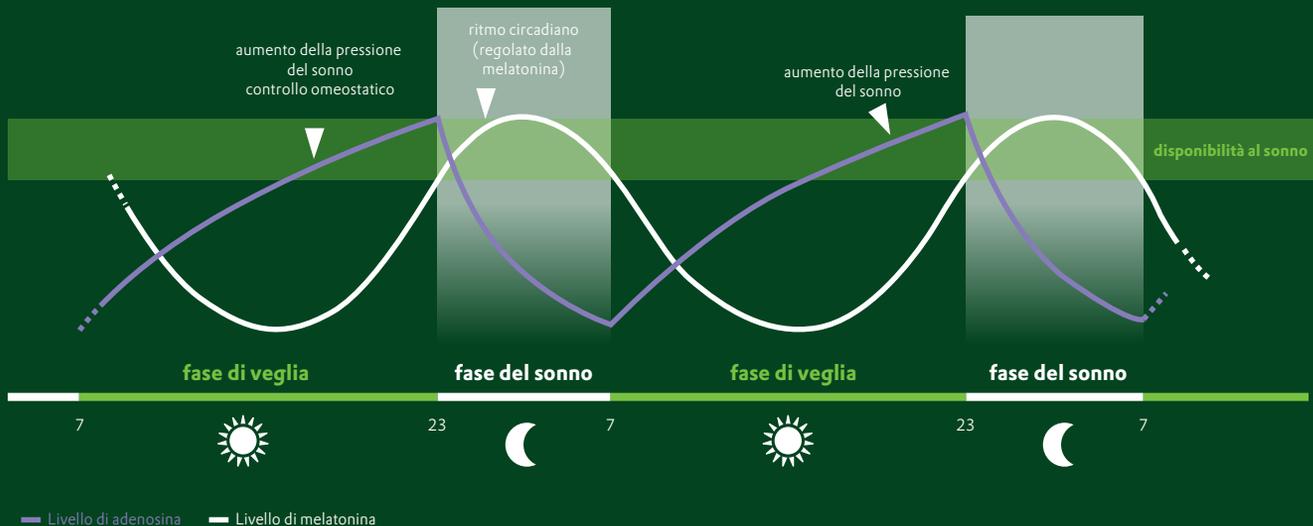
L'adenosina

aumenta durante il giorno con la durata della veglia

→ La pressione del sonno aumenta.

La melatonina

è «l'orologio interno», che è stato impostato sulla base del ritmo luce-buio esterno. Con un ritmo sonno-veglia invariato, si ha un rilascio notturno che negli esseri umani stabilisce la finestra temporale del sonno e aumenta la disponibilità a dormire.



Disturbi del sonno

Che cosa ci ruba il sonno

I disturbi del sonno possono avere cause molto diverse. Spesso, tensioni psicologiche come lo stress sul lavoro o un conflitto stressante nella vita privata possono essere un fattore scatenante. Tuttavia, i disturbi del sonno possono anche essere causati da disturbi fisici, come dolore cronico o disturbi ormonali. Uno stile di vita poco sano, con pasti abbondanti, consumo di alcol, caffeina e nicotina, o l'assunzione di alcuni farmaci come i soppressori dell'appetito e quelli contro l'influenza non sono certo di aiuto. Più ci preoccupiamo dei disturbi o della mancanza di sonno, peggio diventano.

Si può sviluppare un circolo vizioso di insonnia.

Un sondaggio in Svizzera mostra che le cause di un cattivo sonno sono anche da ricercare nell'uso di dispositivi elettronici come smartphone o tablet.¹ Questi dispositivi potrebbero essere definiti come **moderni ladri di sonno**. Un'altra causa comune di disturbo del sonno è la sindrome delle gambe senza riposo, che è caratterizzata da una grave irrequietezza delle gambe la sera a letto e dal sollievo dei sintomi con il movimento.

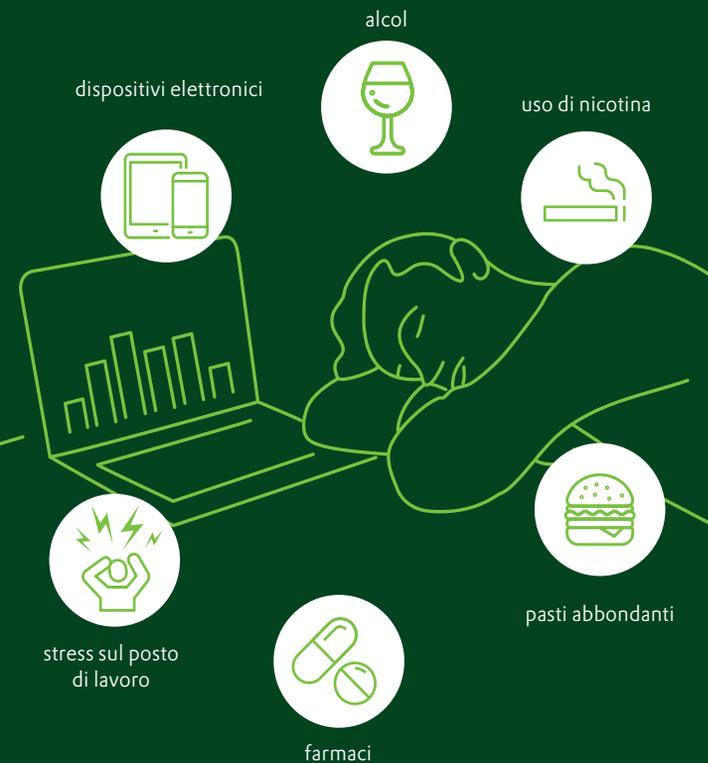
¹ Scheda informativa sugli smartphone 2019, Ufficio federale della sanità pubblica

Se i disturbi del sonno persistono anche dopo che la causa scatenante è stata eliminata, si parla di **disturbo del sonno acquisito**. Il problema è diventato autonomo, per così dire, come una brutta abitudine. È quindi importante non solo identificare la **causa del problema** - spesso si tratta di cause psicologiche - per riconoscerlo e trattarlo, ma anche i **fattori che lo alimentano** (come l'igiene del sonno o altri fattori di disturbo). Allo stesso tempo, la **terapia cognitivo-comportamentale** può essere utilizzata per aiutare il cervello a «disimparare» il ritmo sonno-veglia sbagliato e tornare al ritmo desiderato. La limitazione del tempo che si passa sdraiati è la misura più importante in questo contesto.

Persone che soffrono di disturbi del sonno possono migliorare il proprio sonno con una coerente aderenza all'igiene del sonno e con i consigli di pagina 32. Ha quindi senso verificare il diario del sonno da pagina 40 per vedere se l'aderenza alle regole per alcune settimane ha un effetto positivo sulla qualità del sonno.

Possibili cause dei disturbi del sonno

Ritmo, condizioni esterne, problemi fisici o mentali.



Disturbi del sonno causati da dispositivi mobili

La sera, prima di andare a letto, controllare i social media, rispondere alle e-mail, scrivere un messaggio, impostare la sveglia e controllare le ultime notizie da tutto il mondo sui siti di notizie. Chi non si è trovato ad essere già a letto e sbrigare una cosa e un'altra tramite smartphone o tablet? Ma la possibilità di un accesso costante a Internet può impedire agli adulti e anche ai giovani di avere una buona notte di sonno.

Lo smartphone accanto al letto

Gli smartphone hanno rivoluzionato l'uso dei media, hanno influenzato il ritmo sonno-veglia e hanno avuto un impatto simile alla luce artificiale sui ritmi sonno-veglia di alcune persone. Nel 2019, circa il 97% della popolazione svizzera possedeva un telefono cellulare o uno smartphone – quasi il doppio rispetto al 2010. Gli adulti a volte possiedono anche diversi dispositivi, per esempio un telefono cellulare aziendale e uno privato.

A ciò si aggiunge la possibilità di raggiungere chiunque 24 ore su 24 e di consultare le informazioni più recenti in pochi secondi. Così, i nuovi dispositivi sono considerati i ladri di sonno del nostro tempo.

Faccia caso a quanto spesso tocca lo schermo tattile dei suoi dispositivi, controlla i social media, pubblica foto sul suo profilo e comunica con gli amici o svolge mansioni di lavoro. Per esempio, molti adulti tengono il cellulare proprio accanto al letto per consultare i media digitali prima di andare a dormire. Il contenuto dei media consultati alla sera è particolarmente rilevante per il sonno. **Contenuti che causano agitazione e contenuti stimolanti possono influenzare significativamente il processo del sonno.**

Uso dei dispositivi elettronici prima di addormentarsi nei ragazzi dai 12 ai 19 anni

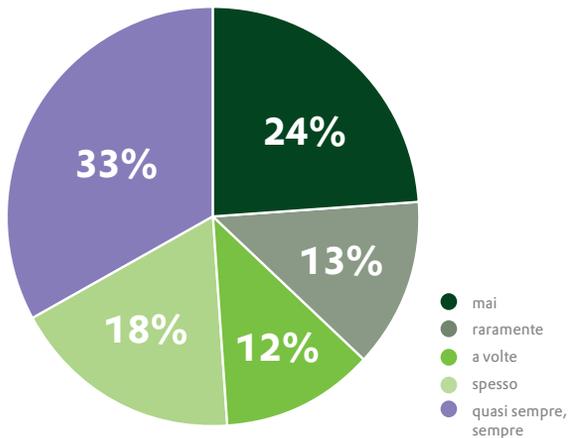
Se al mattino i suoi figli si lamentano di stanchezza, poco sonno o difficoltà ad addormentarsi, ciò può essere legato al fatto che usano lo smartphone alla sera.

Lo **studio JAMESfocus¹** esamina ogni 2 anni le abitudini legate al tempo libero e all'uso dei media da parte dei giovani in Svizzera. Questo studio indica che secondo i sondaggi, l'80% dei giovani intervistati non spegne il cellulare di notte. I problemi di sonno sono stati riportati molto più frequentemente dai giovani che hanno dichiarato di essere stati disturbati durante il sonno da messaggi o telefonate in arrivo almeno una volta al mese.

I giovani che usano i dispositivi digitali la sera prima di andare a dormire hanno un **rischio maggiore di problemi del sonno**. A ciò si aggiunge un aumento dei livelli di stress a causa della società, della scuola o del lavoro. La paura di perdersi qualcosa, nota anche come FOMO (fear of missing out), alla fine porta ad un aumento dell'uso dei dispositivi digitali. Da ciò possono svilupparsi malattie secondarie legate allo stress, come gli stati depressivi. Il problema principale non è tanto il dispositivo in sé, ma il contenuto che può essere turbante e rubare il sonno.

¹ JAMESfocus 2015, Mediennutzung und Schlafqualität

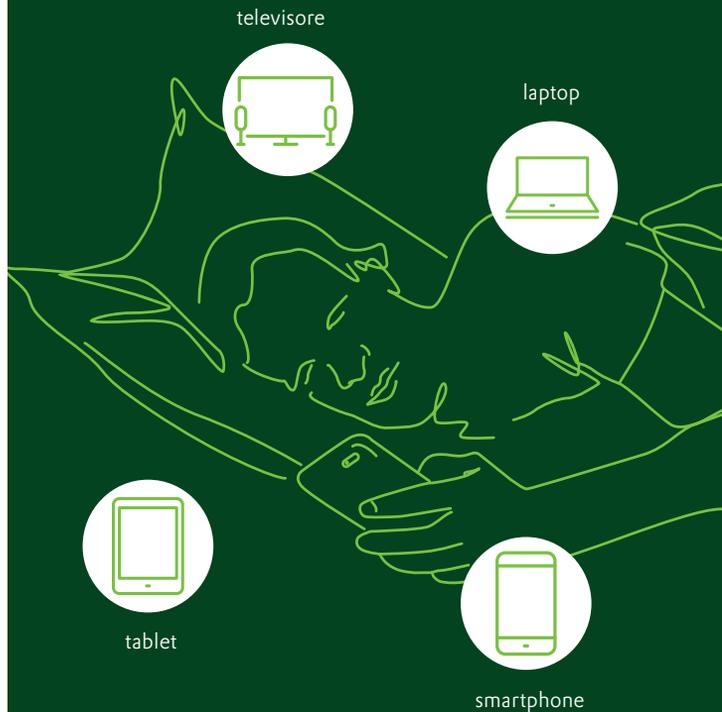
Uso dei dispositivi elettronici prima di addormentarsi nei ragazzi dai 12 ai 19 anni



Gli esperti consigliano alle persone di astenersi dall'utilizzare i dispositivi digitali prima di andare a letto e di lasciare i loro smartphone fuori dalla camera da letto mentre dormono.

I moderni ladri di sonno

I moderni ladri di sonno sono dispositivi che possono anche impedirci di dormire.



Le caratteristiche speciali della luce blu

La luce blu viene emessa intensamente dagli schermi attualmente in uso, come quelli di televisori, smartphone, tablet e computer. L'occhio umano ha alcune cellule fotosensibili che reagiscono in modo particolarmente forte alla luce blu. Durante il giorno, la luce del sole ha un'alta percentuale di blu. Questo è il segnale per il nostro organismo di rilasciare gli **ormoni dello stress** per diventare svegli e attivi.

Verso sera, i toni blu della luce diminuiscono e dominano i toni gialli e rossi. L'organismo rilascia la melatonina che ci aiuta ad addormentarci. Ma è proprio la sera che accendiamo l'illuminazione artificiale. Una prima misura può quindi essere quella di **adeguare** tutte le fonti di luce artificiale **a colori di luce calda**. Ci sono applicazioni gratuite per smartphone e computer che cambiano i colori della luce degli schermi a seconda dell'ora. La misura più semplice: Non portare lo smartphone in camera da letto.

Mito: Guardare la televisione favorisce l'addormentamento.

Sbagliato. Come descritto nella brochure, gli esperti consigliano di non usare i dispositivi digitali in camera da letto.

Consigli e cose utili da sapere

Terapia dei disturbi del sonno

Per la terapia dei disturbi del sonno è importante menzionare che non esiste una sola opzione terapeutica. Prima di tutto, è importante scoprire quali **cause o fattori** hanno causato i disturbi del sonno in ogni singola persona. Per questo, compilare un diario del sonno potrà rivelarsi utile. L'opzione di trattamento più efficace è **eliminare la causa**. Spesso questo significa dimenticare le «cattive» abitudini e riapprendere le «buone» abitudini. Come sostegno possono essere utili terapie comportamentali cognitive o farmaci.

Igiene del sonno e consigli

L'igiene del sonno si riferisce a determinati stili di vita e comportamentali per un sonno riposante e sano. Osservare l'igiene del sonno può aiutare nei disturbi del sonno. **La cosa più importante è che il letto è fatto per dormire.** Andare a letto solo quando si ha veramente sonno e usare il letto solo per dormire (non si dovrebbe nemmeno leggere a letto). Altri fattori che possono influenzare un sonno sano:



Mito: Si dorme meglio dopo aver bevuto alcol.

Sbagliato. L'alcol modifica il ritmo del sonno. Le importanti fasi REM sono accorciate, mentre le fasi di sonno profondo sono prolungate. Indipendentemente dalla durata del sonno, si può sentirsi stanchi ed esausti il giorno dopo.

1. Smartphone e tablet

Non portare lo smartphone o il tablet in camera da letto. Non utilizzare il dispositivo come sveglia.

2. Attività lavorative / TV a letto

Non tenere una TV o una radio in camera da letto. Il suo lavoro e la comunicazione con gli amici devono svolgersi fuori dalla camera da letto.

3. Andare a letto a orari regolari

Cerchi di avere orari regolari per andare a letto e svegliarsi. Questi non dovrebbero discostarsi di più di 30 minuti al giorno, neanche nei fine settimana. Inoltre, stare a letto troppo a lungo può favorire i disturbi del sonno. La durata media per gli adulti è di 7 - 9 ore. In caso di disturbi del sonno, la durata del sonno nelle 24 ore dovrebbe essere abbreviata, ma in nessun caso prolungata. Neanche i pisolini durante il pomeriggio sono raccomandati per chi dorme male. Anche in caso di orari e luoghi di lavoro flessibili, è importante mantenere un ritmo di sonno regolare.

4. Camera da letto

Faccia attenzione che l'atmosfera nella camera da letto sia piacevole. La temperatura della stanza adatta per dormire è di circa 16-18 gradi. Arieggiare la stanza prima di andare a letto porta piacevole aria fresca nella camera da letto. Rendere la camera da

letto accogliente e cercare di bandire tutto ciò che potrebbe distrarre dal sonno.

5. Alimentazione

Alla sera evitare ricchi o grassi pasti a tarda ora, e smettere di consumare bibite contenenti caffeina, bevande energetiche e caffè dal pomeriggio in poi.

6. Nicotina/alcol

L'alcol può ridurre la qualità e la profondità del sonno. La nicotina sul sonno ha un effetto simile a quello della caffeina.

7. Movimento

Dopo un pesante sforzo fisico, il corpo ha bisogno di diverse ore per riprendersi. L'attività fisica, d'altra parte, ha un'influenza positiva sul sonno, a condizione che avvenga durante il giorno.

8. Luce

La luce blu, sia dei dispositivi digitali che delle lampade a LED, può agire da stimolante. Pertanto, evitare la luce blu o generalmente luminosa prima di andare a dormire e durante la notte.

9. Rituali

I rituali rilassano, calmano e possono aiutare a predisporre al sonno. Potrebbe essere una tazza di tisana o di latte caldo da prendere ogni giorno alla stessa ora. Se trova difficile staccare la spina e rilassarsi, le tecniche di rilassamento come il training autogeno o gli esercizi di respirazione prima di andare a letto spesso aiutano.

10. Nel mezzo della notte

Se non si riesce ad addormentarsi, è meglio alzarsi di nuovo e lasciare la camera da letto invece di rigirarsi continuamente nel letto. Non torni a letto finché non si sente veramente assonnato/a. Leggere o scrivere i propri pensieri può aiutare. Evitare la TV o altri dispositivi elettronici. I contenuti particolarmente agitanti devono essere evitati.

11. Diario del sonno

Tenere un diario del sonno può essere utile per controllare il rispetto delle regole di igiene del sonno, per rilevare i cambiamenti e per scoprire le cause dei disturbi del sonno.

Farmaci in caso di disturbi del sonno

Al giorno d'oggi, sono disponibili una varietà di farmaci per i disturbi del sonno, che però dovrebbero sempre essere utilizzati in combinazione con la terapia comportamentale. È importante scegliere farmaci che funzionino in modo affidabile, ma senza compromettere le prestazioni il giorno dopo. Se proprio necessario, i farmaci devono essere assunti solo per un breve periodo e sotto controllo medico.

Preparati chimici sintetici (sonniferi)

Sonniferi chimici sintetici come le benzodiazepine o gli antistaminici sono adatti solo per il trattamento a breve termine dei disturbi del sonno. L'uso deve essere discusso con un medico. Se i disturbi del sonno persistono per un periodo di tempo più lungo (>4 settimane), è necessario consultare un medico. Nel caso di un disturbo cronico del sonno, vengono utilizzati antidepressivi che inducono il sonno, però mai senza una terapia cognitivo-comportamentale di accompagnamento.

Medicinali vegetali

Le sostanze vegetali possono favorire il sonno. In Europa sono disponibili preparati a base di valeriana, lippolo, erba di San Giovanni, olio di lavanda e melissa. Queste piante medicinali hanno un effetto

calmante o diversi altri effetti che possono avere un impatto positivo su un sonno sano. Altre piante come camomilla, kava kava o canapa non sono disponibili come farmaci approvati per il trattamento dei problemi del sonno, ma sono spesso usati come integratori alimentari o rimedi omeopatici. Per il trattamento dei disturbi del sonno si usa spesso una combinazione di piante medicinali. Per esempio una combinazione di radice di valeriana e coni di loppolo o radice di valeriana e foglie di melissa. Qui di seguito una spiegazione più dettagliata di queste piante medicinali:

Valeriana – Valeriana officinalis L.

La valeriana si trova in Europa e in Asia. In Svizzera, cresce soprattutto lungo i bordi dei boschi e raggiunge un'altezza di 30–150 cm. I suoi fiori da rosa chiaro a bianchi fioriscono da maggio ad agosto. Ma si usano solo le radici della valeriana. I componenti della radice di valeriana, aumentano la disponibilità al sonno, in modo simile all'adenosina, una sostanza prodotta dal nostro organismo. Questo è il motivo per cui la valeriana è usata principalmente per trattare le difficoltà ad addormentarsi.

Loppolo – Humulus lupulus L.

Attualmente, il loppolo è coltivato su ampia scala. Con i suoi viticci arriva fino ad un'altezza di 3–6 metri. I coni di loppolo necessari per i farmaci sono le infiorescenze femminili lunghe 2–4 cm, di colore verde-giallastro. Il periodo di fioritura va da luglio ad agosto. I componenti del loppolo agiscono in modo simile all'ormone melatonina prodotto dal nostro organismo che stabilisce la finestra temporale adatta per dormire. Per questo il loppolo è efficace contro le difficoltà di addormentamento e il sonno agitato.

Melissa – Melissa officinalis L.

La melissa è conosciuta da molti come pianta medicinale grazie al suo effetto calmante. Le foglie di melissa sono anche usate in cucina per il loro sapore di limone. Dal punto di vista medico, le foglie di melissa sono usate per preparare tè o estratti secchi. Questi hanno un effetto calmante sul nervosismo e sui sintomi lievi associati.

Sulle tracce del sonno

Spesso, nel corso degli anni si sono insinuate abitudini sbagliate, di cui non siamo neppure consapevoli, ma che compromettono notevolmente il nostro sonno. In un **diario sonno-veglia** si registra come ci si sente durante il giorno e come si dorme di notte. Il tutto impegna solo qualche minuto al giorno, ma aiuta a trovare le cause delle notti insonni o di un sonno non ristoratore. I risultati servono come base per una discussione con uno specialista per stabilire insieme delle contromisure adeguate.



Mito: Dormire prima è possibile.

Sbagliato. Dormire prima nel vero senso della parola non è possibile. La cosa importante, se si dovesse alterare il ritmo del sonno, è cercare di tornare a un ritmo sano il prima possibile.

Come tenere un diario sonno-veglia?

- Per almeno 14 giorni è necessario prendersi qualche minuto la sera prima di andare a letto e la mattina dopo essersi alzati per compilare il diario del sonno.
- Per le domande 6 e 14 serve un orologio. Per tutte le altre domande, è l'impressione soggettiva che conta e non la durata esatta.
- Calcolare la durata del sonno (domanda 13). Una durata media del sonno inferiore a 6–6.5 ore può essere un'indicazione di un disturbo del sonno.
- Un periodo di addormentamento e di risveglio di una durata fino a 30 minuti durante la notte è considerato normale.
- Tuttavia, la frequenza dei risvegli aumenta considerevolmente con l'età. Svegliarsi da una a tre volte di solito è normale. Risvegli molto più frequenti possono essere l'indicazione di un disturbo organico.
- Verificare se dopo aver seguito i consigli alle pagine 31–35, dopo due o tre notti al massimo, si torna ad avere un sonno più riposante. Questa è un'indicazione che l'organismo è in grado di compensare il deficit di sonno.
- Verificare se una maggiore durata del sonno è regolarmente associata a una minore stanchezza e a un migliore riposo al mattino. Se si sveglia sempre stanco/a o non riposato/a, indipendentemente dalla durata del sonno, potrebbe essere un'indicazione di un disturbo organico come apnea del sonno, depressione, sindrome delle gambe senza riposo o movimenti periodici delle gambe durante il sonno. In questo caso, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.
- Se ritieni che il tuo sonno non migliori significativamente nonostante le misure non medicamentose discusse alle pagine 32–34, raccomandiamo di consultare un medico specialista.
- Porti con sé il diario del sonno quando si reca dal suo medico. Serve come base per raccomandare o prescrivere una terapia personalizzata.

Esempio di diario del sonno

Un diario del sonno può aiutare. Tuttavia, non è sufficiente annotare la durata effettiva del sonno. Tenga il diario del sonno accanto al letto e annoti il suo stato d'animo attuale. La mattina seguente aggiunga come si sente. Si sente in forma? Ha davvero riposato bene?

Settimana <u>settimana di calendario 2 / 11.01.2021</u>		Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Sera	1. Umore attuale*	4	6	4	3	4	6	4
	2. Capacità di rendimento durante il giorno*	4	5	4	2	4	5	4
	3. Durata dello stare sdraiati durante il giorno (per quanto tempo, in minuti?)	14 h 30 min	13 h 15 min	14 h 30 min	0	14 h 30 min	13 h 15 min	14 h 30 min
	4. Consumo di alcolici nelle ultime 4 ore (se sì, cosa e quanto?)	2 bicchieri di vino	0	4 bicchieri di vino	0	1 bicchiere di birra	0	3 bicchieri di vino
	5. Forma fisica e mentale*	3	4	3	2	3	4	3
	6. Ora in cui si è andati a letto	ore 22	ore 22:30	ore 22	ore 22:30	ore 22:30	ore 22	ore 22:30
Al mattino	7. Forma fisica e mentale*	3	6	3	2	7	4	3
	8. Umore attuale*	4	5	4	3	3	4	5
	9. Quando ha spento la luce?	ore 23	ore 22	ore 24	ore 23	ore 24	ore 1	ore 23
	10. Tempo stimato tra lo spegnimento della luce e l'addormentamento (in min.)	30 min	15 min	20 min	20 min	30 min	40 min	10 min
	11. Risveglio notturno (quante volte? Quanto tempo complessivamente?)	2x30 min	3x30 min	2x20 min	2x50 min	1x30 min	3x30 min	1x30 min
	12. Risveglio definitivo	ore 6:30	ore 7:30	ore 7	ore 6	ore 7:15	ore 9:30	ore 8:10
	13. Durata del sonno	6 h	6.8 h	6 h	5 h	6.2 h	6.3 h	8.5 h
	14. Si è alzato/a definitivamente	ore 7	ore 8	ore 7:30	ore 6:30	ore 7:30	ore 10	ore 9
	15. Durata della posizione sdraiata (quanto tempo sta a letto, sveglio/a o addormentato/a)	8 h	10 h	7.5 h	7.5 h	7.5 h	9 h	10 h

Adattato da www.schlafgestoert.de

*6 = molto bene; 1 = molto male

Esempio di calcolo della durata del sonno

Percorso di calcolo	9. Quando ha spento la luce?	Ore 23.00
	10. Tempo stimato tra lo spegnimento della luce e l'addormentamento (in min.)	+30 min
	11. Risveglio notturno (quanto tempo complessivamente?)	+60 min
		Ore 00.30
	12. Risveglio definitivo	Ore 06.30
	13. Durata del sonno	= 6 h

Settimana _____

		Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Sera	1.	Umore attuale*						
	2.	Capacità di rendimento durante il giorno*						
	3.	Durata dello stare sdraiati durante il giorno (per quanto tempo, in minuti?)						
	4.	Consumo di alcolici nelle ultime 4 ore (se sì, cosa e quanto?)						
	5.	Forma fisica e mentale*						
	6.	Ora in cui si è andati a letto						

Al mattino	7.	Forma fisica e mentale*						
	8.	Umore attuale*						
	9.	Quando ha spento la luce?						
	10.	Tempo stimato tra lo spegnimento della luce e l'addormentamento (in min.)						
	11.	Risveglio notturno (quante volte? Quanto tempo complessivamente?)						
	12.	Risveglio definitivo						
	13.	Durata del sonno**						
	14.	Si è alzato /a definitivamente						
	15.	Durata della posizione sdraiata (quanto tempo sto a letto, sveglio/a o addormentato/a)						

Adattato da www.schlafgestoert.de

*6 = molto bene; 1 = molto male

** Esempio di calcolo a pagina 43.

Settimana _____

		Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Sera	1.	Umore attuale*						
	2.	Capacità di rendimento durante il giorno*						
	3.	Durata dello stare sdraiati durante il giorno (per quanto tempo, in minuti?)						
	4.	Consumo di alcolici nelle ultime 4 ore (se sì, cosa e quanto?)						
	5.	Forma fisica e mentale*						
	6.	Ora in cui si è andati a letto						

Al mattino	7.	Forma fisica e mentale*						
	8.	Umore attuale*						
	9.	Quando ha spento la luce?						
	10.	Tempo stimato tra lo spegnimento della luce e l'addormentamento (in min.)						
	11.	Risveglio notturno (quante volte? Quanto tempo complessivamente?)						
	12.	Risveglio definitivo						
	13.	Durata del sonno**						
	14.	Si è alzato /a definitivamente						
	15.	Durata della posizione sdraiata (quanto tempo sto a letto, sveglio/a o addormentato/a)						

Adattato da www.schlafgestoert.de

*6 = molto bene; 1 = molto male

** Esempio di calcolo a pagina 43.

zeller 

zeller  **medical**

Questo opuscolo è stato prodotto in collaborazione con il centro di medicina del sonno ambulatoriale e ospedaliera dell'AMEOS Seeklinikum Brunnen e AMEOS Spital Einsiedeln.

Un servizio di:

Max Zeller Söhne AG
Seeblickstrasse 4
8590 Romanshorn

Telefono +41 71 466 05 00

Fax +41 71 466 05 05

info@zellerag.ch

www.zellerag.ch