

Il Gazzettino dello Zen

II GAZZENTINO

EDITORIALE

Il Gazzettino dello Zen è un'iniziativa pensata per dare a tutti gli iscritti la possibilità di leggere notizie, informazioni e curiosità riguardanti Pilates, Fitness, Salute, Benessere e argomenti affini... Buona lettura!

INSONNIA

Nel mondo una persona su quattro soffre di disturbi del sonno più o meno gravi. Durante l'estate, con il caldo, il problema aumenta.

C'è chi conta le pecore fino a tarda notte. Chi si mette i tappi nelle orecchie e si gira continuamente nel letto. Chi decide di andare in cucina e assalta il frigorifero. Chi legge per ore sperando invano di crollare. Ognuno combatte l'insonnia a modo suo. Un problema che colpisce milioni di individui: in tutto il mondo una persona su quattro soffre di disturbi del sonno, più o meno gravi. Solo in Italia sono 12 milioni e nei giorni estivi, con afa da record, è ancora più difficile riposare. Dormire poco e male può avere conseguenze sulla salute. Esistono persone che si assopiscono solo per poche ore e vanno avanti così per giorni.



Curiosità

Nel 1986 Robert McDonald, californiano, rimase sveglio per 18 giorni, 21 ore e 40 minuti. Un record mai battuto!

Il libro *"101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia"* di Elena Barbàra, medico psichiatra e psicoterapeuta, offre preziosi consigli per affrontare l'ansia da "non riposo".

Dal libro "101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia"...

La setta degli insonni

L'autrice divide in diversi gruppi quella che definisce "la setta degli insonni": quelli "iniziali" che non riescono ad addormentarsi, quelli "centrali", che si svegliano in mezzo alla notte, e quelli "terminali" che aprono gli occhi nelle prime ore del mattino.

"Iniziali"

L'insonnia iniziale "che ci fa friggere nel letto" è spesso legata a preoccupazioni che pongono l'individuo in uno stato di allerta. Spesso si risolve quando l'individuo si abitua agli eventi che l'hanno causata, ma se diventa cronica può essere necessario un trattamento farmacologico. Questo naturalmente sotto controllo medico".



"Centrali"

L'insonnia centrale "che ci fa svegliare nel cuore della notte" è normalmente associata a stati ansiosi depressivi. "In questo caso è opportuno trattare la patologia di base di cui l'insonnia è sintomo.

"Terminali"

L'insonnia terminale ha spesso alla base un forte stato di stress o un disturbo d'ansia. Se al risveglio c'è agitazione sarà bene valutare se è legato a un evento e farsi comunque consigliare da uno specialista.



Qualche consiglio utile...

Condurre uno stile di vita sano

Mantenere orari regolari

Mettersi a letto solo quando si decide di dormire

Evitare di addormentarsi davanti alla tv

Evitare di utilizzare il computer poco prima di andare a letto

Separare il lavoro dal tempo libero

In caso di insonnia cronica consultare il medico per un'eventuale terapia farmacologica