

Se non riesci a dormire

Non riuscire a dormire di notte può essere un'esperienza solitaria. Tutto il mondo sta riposando, ma la tua mente no. Può capitare di rivivere conversazioni, preoccuparsi per cose che non sono accadute o sentire il cuore battere troppo velocemente nell'oscurità. Potresti addormentarti per poi risvegliarti poche ore dopo, senza comprenderne il motivo. Oppure potresti avere il sonno leggero e svegliarti al mattino frustrato e stanco.

Non succede soltanto a te. Molte persone hanno difficoltà a dormire quando la vita è stressante od opprimente. Non stai facendo nulla di sbagliato. Il tuo corpo sta rispondendo alla tensione e può reagire anche a segnali più discreti.

Capire cosa sta succedendo e sapere che ci sono piccoli accorgimenti da adottare può aiutarti a rendere le tue notti di nuovo tranquille.

Perché la mente si agita di notte

Durante il giorno il cervello è distratto dal movimento, dal rumore e dalle attività, ma quando finalmente tutto si calma, la mente ha spazio per pensare. Se hai vissuto situazioni di stress o sentimenti intensi, spesso questi riaffiorano di notte.

La tua mente non vuole farti del male. Sta cercando di dare un senso alla giornata. Vuole proteggerti rivedendo, analizzando o preparandoti.

Per questo le preoccupazioni notturne sono spesso più forti o drammatiche che durante il giorno.

Perché dormire è più difficile quando si è stressati

Quando si è sotto pressione, il corpo rilascia ormoni dello stress che mantengono la mente vigile. Questi ormoni sono utili se ci si trova in pericolo, ma non quando si sta cercando di riposare.

Possono:

- accelerare i pensieri;
- mantenere i muscoli tesi;
- aumentare la frequenza cardiaca;
- rendere la respirazione superficiale;
- ridurre la capacità di rilassarsi.

Il tuo corpo si "attiva" anche quando vuoi rilassarti. Non è colpa tua, è la risposta del tuo corpo allo stress.

Segni comuni di tensione sul sistema del sonno

I sintomi che si possono notare includono:

- difficoltà ad addormentarsi;
- risvegli notturni con sovraccarico mentale;
- risveglio al mattino presto;
- sonno superficiale o irrequieto;
- sensazione di stanchezza nonostante il tempo trascorso a letto;
- sensazione di tensione nel corpo quando si è coricati;
- timore o frustrazione al momento di andare a letto.

Queste esperienze sono comuni quando la mente è sovraccarica o il sistema nervoso è attivato.

Aiutare il corpo a calmarsi

Ci sono alcuni accorgimenti che puoi prendere per aiutare il tuo corpo e la tua mente a rilassarsi.

Rallenta l'espiazione

Inspira delicatamente e poi espira lentamente per un tempo più lungo dell'inspirazione.

Questo comunica al sistema nervoso che può stare tranquillo.

Rilassa la mascella e le spalle

Apri leggermente la mascella e abbassa le spalle.

Spesso questi sono i primi punti in cui si accumula la tensione.

Appoggia una mano sul petto o sulla pancia

Ascolta il ritmo del tuo respiro.

Questo può aiutarti a riconnetterti con il tuo corpo e a calmare i pensieri frenetici.

Dai un nome a ciò che stai vivendo

Potresti dirti a bassa voce: "La mia mente è impegnata perché oggi è stata una giornata intensa. Va bene così".

La gentilezza attenua l'intensità.

Mental Health Check In

Cerca una piccola distrazione

Non guardare il cellulare; fai qualcosa che ti radichi, ad esempio:

- ascolta un audio rilassante;
- fai una scansione lenta del corpo;
- immagina un luogo in cui ti senti al sicuro;
- concentrati sui suoni che ti circondano.

Questo aiuta la mente ad allontanarsi dai pensieri ricorrenti.

Se la mente si preoccupa di notte

Le preoccupazioni notturne spesso seguono uno schema. Puoi interromperlo gradualmente dedicando un apposito momento della giornata alle preoccupazioni.

Prova a stabilire un breve “momento delle preoccupazioni” all’inizio del giorno; bastano anche solo 10 minuti. Quando le preoccupazioni si presentano di notte, puoi dire a te stesso: “Ci penserò domani durante il momento delle preoccupazioni”.

In questo modo autorizzi la tua mente a riposarsi.

Chiedere aiuto

Se i problemi di sonno influiscono su umore, livello di energia, concentrazione o capacità di gestire la vita, è bene chiedere supporto. Per farlo non è necessaria una diagnosi.

Puoi parlarne con una persona di fiducia o con il tuo medico di base. Oppure puoi chiamare la [Medicare Mental Health Line \(Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare\)](#) o visitare un [Medicare Mental Health Centre \(Centro per la salute mentale di Medicare\)](#).

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

Meriti di riposare

Avere problemi di sonno non significa essere deboli o sbagliati. Vuol dire che la mente sta lavorando duramente per gestire tutto ciò che si deve affrontare. Con gentilezza, supporto e piccoli accorgimenti, il sonno può ristabilizzarsi. Meriti di riposare e, se ne hai bisogno, puoi ricevere aiuto.