

# INSONNIA MAI PIU' !!!

Terapia del sonno - La guida definitiva.

ANGELO BIANCO

## **Avviso legale:**

Questo libro è protetto da copyright. Questo è solo per uso personale. Non è possibile modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare alcuna parte o il contenuto di questo libro senza il consenso dell'autore o del proprietario del copyright.

Saranno perseguiti con azioni legali tutti coloro che violeranno questi diritti.

**Avviso di non**

# **responsabilità:**

Si prega di notare che le informazioni contenute in questo documento sono solo a scopo educativo e di intrattenimento.

Ogni tentativo è stato fatto per fornire informazioni accurate, aggiornate, affidabili e complete. Nessuna garanzia di alcun tipo è espressa o implicita. I lettori riconoscono che l'autore non è impegnato nella fornitura di consulenza legale, finanziaria, medica o professionale.

Leggendo questo documento, il lettore accetta che in nessuna circostanza siamo responsabili per eventuali perdite, dirette o indirette, che si verificheranno

a seguito dell'uso delle informazioni contenute in questo documento, inclusi, ma non limitati a: errori, omissioni, o inesattezze.

## **Benvenuti!**

Questo libro contiene misure e strategie comprovate su come gestire tutte le aree dell'Insonnia dalle cause ai passaggi su come curarla. Tutte le informazioni contenute in questo libro ti aiuteranno a superare il processo di insonnia.

Sei stanco di stare sveglio tutte le notti e

sentirti costantemente esausto durante il giorno?

Bene, seguendo i nostri consigli, le notti insonni svaniranno. Dopo aver letto questo libro, non solo saprai da dove viene l'Insonnia, ma saprai anche come curarla. Grazie ancora e spero che questo libro ti piaccia e che Tu ne enormi benefici.

Buona lettura!

**Ecco cosa troverai in questo**

# **libro:**

- **La scienza dietro l'insonnia**

- **Che cos'è l'insonnia?**

- **I due tipi di insonnia**

- **I fattori di rischio dell'insonnia**

- **Il cervello di un insonne**

- **La mente e le onde cerebrali**

· **Giorno contro**

**Notte**

· **Il cervello della mente  
inquieta**

· **La materia  
grigia**

· **Sleepstarved – Il  
Diavolo**

· **Le 5 cose da fare ogni  
mattina**

· **Trattare con  
l'insonnia**

· **La  
cura**

- 1. Rimedio  
artificiale**
- 2. Rimedio  
naturale**

- **Modifiche dello stile di  
vita per  
l'insonne**

- **Combattere  
l'insonnia**

- **Non perdere mai un'altra  
notte di sonno**

- **Conclusion**

# Capitolo 1

## La scienza dietro l'insonnia

Hai mai sofferto di insonnia? In altre parole, hai difficoltà di addormentarti e di rimanere addormentato durante la notte? Cosa lo causa?

Spesso, l'insonnia è causata da molteplici fattori, come ad esempio non riposarsi abbastanza, fame, troppo caldo o troppo freddo, traumi psicologici e così via.

Non importa quale sia la ragione, milioni di esseri umani soffrono l'insonnia, che ruba il tuo sonno e ti porta a non riposare abbastanza, usa la tua energia e distrugge la tua produttività il giorno dopo. Per non parlare dell'effetto dannoso per la tua salute fisica e mentale.

## **Cos'è l'insonnia?**

L'insonnia per definizione è la difficoltà di addormentarsi e di rimanere addormentati. Si riferisce ai tipi di irrequietezza che una persona soffre in diversi stadi del suo ciclo del sonno.

Le persone che soffrono d'insonnia sentiranno la mancanza di energia, stanchezza in diversi momenti della giornata, difficoltà a concentrarsi sulle attività, terribili disturbi dell'umore e un basso livello di prestazioni sul posto di lavoro.

È possibile che gli insonni abbiano uno di questi sintomi dopo essere rimasti svegli durante la notte. Un corpo umano ha bisogno di riposo per ringiovanire sia la mente che il corpo.

Una mancanza di riposo comporterà affaticamento e varie malattie mentali. Sebbene siano terribilmente esausti fino

al midollo, non riescono ancora ad addormentarsi o rimanere addormentati a causa di diverse cause.

## **I due tipi di insonnia**

### **1. Insonnia acuta**

Il primo tipo è il tipo di insonnia quando si soffre solo un paio di notti agitate. Spesso, sei in grado di addormentarti e rimanere addormentato facilmente. Per molti, gli insonni potrebbero non pensare di soffrirne ma il fatto è che

potrebbero avere insonnia acuta.

Allora, qual è l'insonnia acuta?

Questo tipo di insonnia deriva dai livelli fondamentali di stress che gli insonni stanno vivendo in quel momento. Affronteranno un breve periodo in cui non sono in grado di addormentarsi a causa delle circostanze della vita che stanno affrontando in quel momento. Questo tipo di insonnia non dura per un tempo prolungato. Invece, succede solo a causa di determinati fattori o eventi durante un determinato periodo di tempo.

Per esempio, l'insonnia acuta potrebbe verificarsi dopo che gli insonni hanno

affrontato l'ira del loro capo, hanno ottenuto un brutto voto in un test, sono stati respinti dal proprio amore, o semplicemente perché hanno avuto una giornata "NO".

Queste situazioni possono far sì che una persona abbia una notte o due in cui semplicemente non riesce a dormire. Molte persone potrebbero aver sperimentato questo tipo di insonnia e tende a risolversi da sola.

## **2. Insonnia cronica**

Il secondo tipo di insonnia è noto come

insonnia cronica.

È un tipo prolungato di insonnia che si verifica almeno tre notti a settimana e dura per almeno tre mesi. Di solito, questo si verifica quando si sta affrontando un cambiamento significativo nel proprio ambiente, fisicamente o mentalmente. Potrebbe trasferirsi in una nuova casa, perdere una persona amata, trovarsi in un nuovo posto di lavoro, affrontare sfide a scuola o avere difficoltà ad adattarsi a un clima più rigido.

Forse, la ragione per cui gli insonni cronici stanno avendo problemi con il sonno è che hanno un'abitudine di sonno

malsana senza una routine di sonno adeguata.

È comune nel mondo di oggi; la società moderna ha rovinato il ciclo del sonno con poche ore di sonno. A peggiorare le cose, nella maggior parte di loro dorme a singhiozzo.

Molti non hanno l'abitudine ad andare a letto presto e alzarsi presto il giorno successivo. Di conseguenza, la mente non sa quando riposarsi e sarebbe abituata a stare alzata fino a tardi.

Questo è il motivo per cui l'insonnia è diventata un problema comune nella società di oggi.

Ciò che le persone non riescono a capire è che il corpo non sarà in grado di funzionare con una piccola quantità di sonno e si aspetta di compensare il loro divario nel sonno facendo dei piccoli sonnellini più tardi durante il giorno.

Mentre questo può sembrare possibile e utile all'inizio, questo modello di sonno non è sostenibile a lungo termine.

Alla fine, la mente e il corpo collasseranno, e sperimenterai un esaurimento completo finché non avrai abbastanza riposo.

La soluzione migliore è quella di avere un programma fisso per dormire e praticare una sana routine del sonno.

In caso contrario, è necessario visitare il medico che ti prescriverà dei farmaci.

Tipicamente sarà collegato ad un altro problema medico o psichiatrico; il che significa che il motivo per cui potresti avere l'insonnia cronica sarà dovuto allo stress.

Ciò che sembra essere una situazione tipica sembrerà stressante se si soffre di insonnia cronica. Una mente e un corpo irrequieti si sentiranno irritati da qualsiasi stimolo proveniente dall'ambiente circostante.

Le cause dell'insonnia  
Indipendentemente dai tipi di insonnia,  
sono le stesse. La differenza sta

nell'intensità delle emozioni che una persona sperimenta per un determinato periodo di tempo. Oltre a ciò, le condizioni mediche di base possono anche causare l'insonnia. Fortunatamente, l'insonnia è curabile nella maggior parte dei casi.

Queste condizioni mediche possono essere gravi o lievi, inducendo l'insonnia a verificarsi in un punto diverso della vita di una persona. Questi sintomi includono allergie nasali, allergie sinusali, dolore lombare, dolore cronico generale, problemi gastrointestinali, artrite, asma e altri problemi neurologici.

Lo stress sul corpo del paziente farà sì che la mente rimanga sveglia per un periodo di tempo più lungo.

Ad esempio, coloro che prendono freddo si renderanno conto di stare svegli per la maggior parte della notte o potrebbero ritrovarsi a svegliarsi frequentemente. Entrambi questi fattori possono comportare una persona che ha una grave mancanza di sonno e riposo.

Potrebbero provare a rilassarsi mentre hanno freddo, ma l'insonnia prevarrà.

Il dolore fisico può anche causare insonnia poiché il corpo non può mettersi in una posizione comoda per riposare. Hai mai avuto notti insonni

perché non sei riuscito a metterti in una posizione comoda?

Questa situazione è tipica quando si avverte dolore nel proprio corpo. Il modo migliore per addormentarsi e dormire velocemente è quello di mettere il tuo corpo in una posizione comoda a letto. Aiuterà anche a guarire e garantire un sonno più produttivo.

Altrimenti, ti troverai in una battaglia costante per addormentarti e persino optare per farmaci non necessari se non riesci ad entrare nella tua migliore postura del sonno.

Con tutte queste diverse cause in mente, possiamo ora passare alla cura. Ma è

altrettanto importante studiare tutti i fattori che causano l'insonnia.

Ma lo sapevi che ci sono anche fattori di rischio di insonnia?

Se trovi che alcuni di questi rischi si applicano a te, allora hai semplicemente una maggiore probabilità di avere l'insonnia ad un certo punto della tua vita.

Altrimenti, fai attenzione alla tua salute e alle abitudini del sonno per assicurarti di non avere insonnia per il resto della tua vita.

## **I fattori di rischio**

# dell'insonnia

I fattori di rischio dell'insonnia includono essere una donna incinta o in menopausa, adulti sopra i quarant'anni, soffrire di stress, soffrire di depressione, avere un lavoro notturno, viaggiare per lunghe distanze dove c'è un cambiamento di orario o avere una storia familiare d'insonnia.

Tutti questi fattori portano una persona più vicina all'insonnia.

Ma ti rendi conto che la maggior parte di questi fattori di rischio sono il risultato delle tue scelte? Nella maggior parte dei

casi, le persone pensano di avere poca o nessuna scelta nella vita, il che non è vero.

Possono scegliere di prendere una vacanza più lunga quando si spostano attraverso diversi fusi orari, ma non lo fanno. Possono andare a lavoro di giorno, ma hanno deciso di superare i momenti difficili con un lavoro di notte, adattandosi a uno stile di vita completamente diverso.

È difficile gestire i fattori di rischio dell'insonnia, ma alla fine dipende tutto dalle tue scelte.

A volte, puoi attraversare momenti difficili della vita. Puoi avere problemi

di relazione, problemi familiari o problemi di lavoro.

Non solo, potresti soffrire di problemi finanziari o personali in cui hai difficoltà a bilanciare la tua vita professionale e personale.

Tutti questi pensieri, ti tengono sveglio la notte fino a quando la maggior parte dello stress o della depressione non c'è più.

In alcuni casi, potrebbe richiedere più tempo. In altri casi, le persone possono trovare soluzioni e superare i tempi difficili piuttosto rapidamente. In ogni caso, avere la giusta mentalità è la cura per l'insonnia indotta dalle emozioni.

Poiché l'insonnia ha molte cause e fattori di rischio diversi, ci sono molte cose diverse che puoi fare per evitare di avere notti più insonni e inquiete. Il più delle volte, è facile scoprire quali sono le cause, ma la vera sfida è come superarla e dormire bene la notte.

La vita può essere difficile e a volte può spingere una persona fino al punto in cui non è nemmeno sicuro di poter tornare su.

**Il primo passo per superare l'insonnia è non aver paura**

Non avere paura dei risultati che potrebbero o non potrebbero accadere. La paura porta più stress nella tua vita che assolutamente non ti serve. In realtà, può solo intensificare la tua insonnia.

Prevenire è sempre meglio che curare.

Ricordati sempre di stare calmo e seguire i consigli di salute per evitare di avere l'insonnia.

## **Capitolo 2**

### **Il cervello di un insonne**

I ricercatori di tutto il mondo stanno mettendo insieme le loro menti per capire come funziona il cervello di un insonne. Continuano a guardare verso le caratteristiche di tutte le onde cerebrali e su come i pensieri interagiscono durante il giorno e la notte.

La mente è in grado di adattarsi a qualsiasi nuova situazione. Che tu stia cercando di procurarti da mangiare, prendere un drink, uscire dalla macchina, attraversare una porta, o semplicemente riposare, la mente cercherà costantemente di trovare nuovi modi per sopravvivere.

Continuerà attraverso il ciclo di risorse sufficienti durante il giorno e avrà abbastanza energia per guarire e riposare durante la notte.

Normalmente, le persone con un livello sano di onde cerebrali e con una soddisfacente stabilità cognitiva durante il giorno, sono in grado di spegnere parti del processo mentale del cervello durante la notte. Mentre la notte scende più in profondità, il cervello inizierà a rallentare e ad iniziare il sonno.

La tua prontezza e la tua concentrazione diminuiscono quando è notte. Questo è il motivo per cui una persona trova più difficile completare qualsiasi attività

durante la notte.

Gli studi dimostrano che il processo della mente cambia naturalmente durante tutto il giorno, a volte potrà causare una grande forma di ansia, quando le onde cerebrali diventano irregolari e si rifiutano di rallentare a causa di una quantità immensa di stress.

Pertanto, la mente non sarà in grado di rilassarsi completamente di notte. Invece, passerà attraverso un periodo in cui le onde cerebrali si muoveranno in modo insolitamente veloce, causando più pensieri e consumando più energia la sera.

Tutto ciò che una persona ha passato

durante il giorno sarà ricordato di notte. Il corpo percorrerà quindi il doppio della quantità di energia e risorse per elaborare i pensieri e questo causerà affaticamento e mancanza di energia il giorno seguente.

## **La mente e le onde cerebrali**

Per quanto riguarda la mente e come le onde cerebrali rispondono alle fasi dell'insonnia, ci sono tre diversi studi per mostrare come il cervello reagisce durante la notte.

Ha dimostrato che l'apprendimento del cervello e le funzioni di elaborazione della memoria influenzano il sonno di una persona. Più impari durante il giorno, più pensieri e ricordi saranno elaborati dal cervello durante la notte.

I sogni vengono dai pensieri e dalle esperienze di vita reale. Più esperienze nella vita, più sogni di notte.

La capacità di avere una più ampia varietà di sogni permette alla mente di calmarsi e formare immagini vaghe per rafforzare la memoria. Quando cadi nel sonno profondo, tendi ad essere nello stato di sogno. A volte potresti persino avere incubi.

Tutto scaturisce dai tuoi pensieri subconsci e dal tipo di esperienza che hai avuto.

## **Giorno contro notte**

Quindi cosa sta succedendo nel cervello degli insonni? In primo luogo, il loro cervello è più attivo durante la notte e ha difficoltà ad arrivare allo stato calmo e rilassato.

In uno degli studi sulle onde cerebrali durante l'insonnia, gli scienziati hanno dimostrato che i neuroni del cervello

degli insonni sono più attivi di notte.

Gli insonni tendono ad avere un sacco di pensieri in testa che si traduce in insonnia. Stanno vivendo un costante stato di elaborazione delle informazioni dell'intera giornata senza la possibilità di fermarlo. Alla fine, avranno l'insonnia e dovranno affrontare le conseguenze di non avere abbastanza riposo.

Gli esperti sostengono che l'insonnia non dovrebbe essere vista direttamente come un disturbo notturno. In realtà, è più una condizione del cervello di 24 ore che fa sì che il cervello rimanga attivo per tutto il giorno.

Il sonno svolge un ruolo importante

nell'elaborazione e memorizzazione dei ricordi. La mancanza di sonno interferirà con la memoria a lungo termine.

Avrai difficoltà a concentrarti, a ricordare fatti e anche piccoli dettagli. Questa teoria è stata testata con un gruppo di studenti su un breve test. Un gruppo ha dormito tutta la notte mentre un altro gruppo non ha dormito la sera prima. I risultati?

Gli studenti che avevano dormito di più, erano in grado di concentrarsi di più, e sono stati in grado di ricordare le loro risposte del test poche ore dopo. Il gruppo di studenti che non ha dormito abbastanza ha faticato con il test, ha

ottenuto un punteggio inferiore alla media e difficilmente ricorda le risposte che ha scritto un'ora dopo il test!

In età adulta l'insonnia danneggia le cellule cerebrali e porta alla plasticità cerebrale. Ciò porta a una scarsa conservazione della memoria e alla mancanza di concentrazione. Non solo a breve termine, ma anche a lungo termine.

È più difficile mantenere tutti i livelli di concentrazione e memoria quando una persona invecchia.

## **Il cervello della mente inquieta**

Un'altra ricerca è stata fatta per scoprire come lo stress e l'ansia influenzano il sonno. L'obiettivo era determinare se una persona con uno stile di vita stressante ha l'insonnia e come il cervello risponde durante la notte.

Ed ecco il risultato: la funzione cognitiva del cervello non cambia indipendentemente dal fatto che abbia o meno insonnia. Tuttavia, gli insonni trovano più difficile mettere a fuoco ed elaborare le informazioni nel corso della giornata.

La maggior parte delle ricerche mostra che la mente degli insonni che vaga nei

pensieri durante la notte, avrà più difficoltà a concentrarsi il giorno successivo; affronteranno sfide più ardue per la gestione del loro lavoro, degli studi e persino delle loro vite private.

In altre parole, la mente troverà difficile funzionare in modo ottimale il giorno dopo e gli insonni non si sentiranno al meglio.

Un'altra parte della ricerca ha confrontato la funzione della memoria e l'efficienza per completare qualsiasi compito dato a insonni e a coloro che, invece, hanno avuto abbastanza riposo.

Gli studi dimostrano che gli insonni non

sono in grado di ricordare la maggior parte delle azioni da compiere durante il giorno. Di conseguenza, affrontano difficoltà nel completare i loro compiti quotidiani. Le loro menti vagheranno anche quando svolgono compiti semplici.

Ad esempio, quando si tratta di preparare la colazione, quelli con una buona quantità di sonno andranno in cucina, e con scelte rapide prepareranno la colazione e inizieranno la giornata.

D'altra parte, coloro che soffrono di insonnia entrano in cucina, e finiscono per aprire più cassetti, guardando i cibi incapaci di capire cosa dovrebbero fare

per colazione!

Ed ecco la spiegazione: le onde cerebrali di un insonne sono più lente, e questo farà sì che lui o lei si muova ad un ritmo più lento e dimentichi rapidamente le cose semplici.

Inoltre, mentre continuano la giornata e man mano che più compiti arrivano, la corteccia prefrontale inizierà ad avere meno risorse e le onde cerebrali diventeranno irregolari. Il cervello cercherà di rimanere attivo, ma non avrà abbastanza energia per elaborare tutto.

Pertanto, il cervello si esaurirà alla fine se si soffre di insonnia.

# La materia grigia

Il terzo e ultimo studio scientifico è quello di determinare il ruolo della materia grigia del cervello. La cosa più importante da sapere sulla materia grigia è che esiste nel lobo frontale e controlla i processi della memoria e della funzione esecutiva.

Quando gli insonni non dormono abbastanza di notte, avranno una sostanziale diminuzione della sostanza grigia.

Se sono affetti da insonnia o hanno difficoltà a dormire nel complesso,

inizieranno a sviluppare lentamente sintomi di depressione o trauma. Di solito, la causa sottostante dell'insonnia è lo stress.

Il modo migliore per risolvere questo problema è consultare un medico per scoprire quale medicinale sarebbe meglio assumere.

In poche parole, la mente deve guadagnare abbastanza sonno e riposo per avere un'adeguata concentrazione.

La prossima cosa importante da ricordare è di avere la giusta nutrizione.

Non importa quanto sia difficile trovare un equilibrio, è importante avere un alto

livello di concentrazione ogni giorno per ottenere il massimo dalla tua giornata.

## **Capitolo 3**

### **Sleepstarved – Il Diavolo**

Nell'ultimo capitolo, la mente è stata esplorata per capire come l'insonnia colpisce direttamente il cervello. Avere questo disturbo per un qualsiasi periodo di tempo causerà un enorme impatto negativo sulla mente.

Oltre alla perdita di memoria, l'insonnia provoca anche stanchezza, spensieratezza e mancanza di vigilanza il giorno successivo.

La mente e il corpo hanno entrambi bisogno di riposare per poter funzionare bene il giorno dopo. Se non c'è riposo, la materia grigia, la memoria e gli elaborati doveri della mente si sgretolano e gli insonni avranno difficoltà a superare la giornata.

La loro mente vagherà e lotteranno per rimanere concentrati per tutto il giorno.

## **Le 5 cose da fare ogni**

# **mattina**

Ecco un piccolo esercizio: in primo luogo, prova a pensare a tutte le cose che hai fatto nel momento in cui ti alzi. Rifletti sulle prime cinque cose che hai fatto.

Spegnere la sveglia, controllare il telefono, alzarsi in piedi, accendere le luci e andare al bagno. Non importa quale sia la tua solita routine, tendi ad eseguire tutte le tue attività regolari in modo impeccabile. Che ci crediate o no, eseguite inconsciamente tutte queste attività senza pensarci troppo, solo

perché è diventata una routine quotidiana. Tuttavia, quando hai l'insonnia, non sei così concentrato come lo sei normalmente.

## **L'insonnia danneggia la tua vita professionale**

Dopo la prima notte di insonnia, potresti notare un calo significativo del tuo livello di energia. Potresti notare che è difficile pianificare la giornata, o potresti trovare più difficile ricordare tutte le informazioni durante il giorno.

Tutti i lavori richiedono il 100% di attenzione al fine di garantire alte prestazioni ed efficienza. Non lasciare che l'insonnia distrugga la tua vita personale e professionale. Prendi il comando e sbarazzatene una volta per tutte.

Nel tuo lavoro, sei tenuto a completare le attività prima di una certa scadenza. Che tu sia responsabile del confezionamento di scatole, della ricerca o della scrittura, devi esibirti al meglio tutto il tempo e guadagnare il tuo meritato stipendio alla fine del mese.

Qualsiasi riposo sacrificato durante la notte può comportare scarse prestazioni

il giorno successivo.

Stai vivendo Sleepstarved? Ognuno ha il suo ritmo del sonno, e gli esperti raccomandano 6-8 ore di sonno al giorno. Il numero esatto dipende dall'individuo.

Alcuni di noi hanno bisogno di più riposo, altri meno. Ma alla fine della giornata, perdere un paio d'ore di sonno è sempre meglio che perdere un'intera notte di riposo.

Due ore di sonno possono sembrare cruciali, ma non faranno danni alla tua vita quanto l'insonnia. Perdere due ore di sonno può rallentare, ma è molto probabile che riuscirai a farcela e ad

eseguire tutte le attività entro la fine della giornata.

D'altra parte, perdere un'intera notte di sonno può far chiudere completamente il cervello.

Quella che sembra una passeggiata nel parco può sembrare una missione impossibile per gli insonni. Spesso, perdi concentrazione e scopo per il giorno se ti manca il sonno.

Saresti costantemente alla ricerca del modo più veloce per affrontare la giornata piuttosto che pensare al modo migliore per affrontare la giornata.

All'inizio, potrebbe sembrare gestibile

perché sei ancora in grado di fare le cose in orario una volta ogni tanto. Ma la verità è che a lungo andare danneggerà la tua reputazione sul posto di lavoro a causa della scarsa qualità del tuo lavoro.

Inoltre, gli insonni sono noti per avere cattivo umore e scarsi rapporti di lavoro con i loro colleghi.

Alla fine la gente noterà la tua inefficienza. Il tuo capo noterà che stai lavorando a un ritmo più lento, che non ti stai concentrando tanto e che non hai l'atteggiamento giusto per completare il lavoro.

Potresti anche rischiare di essere

licenziato.

Sebbene ciò possa sembrare improbabile per te ora, dovresti tenere presente che la possibilità è molto alta. L'insonnia è un fattore doloroso per la vita che non solo può causare problemi a qualcuno sul posto di lavoro, ma anche nella vita personale.

## **Danneggia la tua vita personale**

Quando pensi alla tua vita personale, pensa a tutto ciò che è importante per te.

Potresti pensare a tua moglie, marito, figli, animali domestici o altri aspetti.

Alcune persone potrebbero persino pensare al loro giardino o al loro progetto di rimodellamento su cui stanno lavorando. Non c'è una risposta giusta o sbagliata a questo.

È la tua vita e la chiave del successo nella tua vita personale è il mantenimento dell'equilibrio.

La maggior parte delle persone svolge la propria routine quotidiana senza pensarci troppo, come preparare la colazione per i bambini, salire in macchina o andare da qualche parte a mangiare.

Normalmente, questi non sono compiti difficili, ma gli insonni potrebbero sentirsi diversamente. Nel momento in cui la vita personale di una persona comincia a sbilanciarsi, si traduce in momenti di stress, e cominciano a chiedersi se c'è un modo per tornare allo stato stazionario.

Non importa quello che fai, è necessario ricordare i passaggi per eseguire ogni azione in modo accurato. Nel momento in cui soffri di insonnia, non sarai in grado di ricordare le cose molto bene e avrai più difficoltà a farlo.

Un'altra parte vitale della tua vita personale è la tua relazione con gli altri.

Che sia il tuo partner, marito, moglie, fidanzato o fidanzata, essere in una relazione è un lavoro a parte.

Se non riesci a prestare la massima attenzione al tuo partner perché non hai abbastanza riposo, allora puoi aspettarti che il tuo rapporto si inasprisca.

Questa situazione porterà a discussioni, insoddisfazione, frustrazione, solitudine e tristezza in una relazione. Tutte queste emozioni possono andare così male al punto in cui potrebbe essere necessario un confronto maggiore.

## **Trattare con l'insonnia**

È difficile affrontare l'insonnia quando non hai energia dentro di te. Ti sentirai stanco tutto il tempo e ti preoccuperai di meno delle cose che stanno accadendo intorno a te.

La tua mente vagherà, e spesso quei pensieri non hanno alcun senso.

La vita stessa è già abbastanza difficile.

Ora, immagina di aggiungere il fatto che non ti stai riposando e devi affrontare ogni ostacolo che la vita ti presenta.

Come vorresti sentirti? Sopraffatto? Stressato?

Si potrebbe finire per perdere tempo sul posto di lavoro. Potresti non riuscire a preparare i pasti in famiglia. Potresti iniziare a dimenticare tutte le piccole cose che fai di solito per la tua relazione sentimentale.

Ora è il momento di proteggersi dal perdere il sonno e ottenere un riposo ottimale ogni notte.

## **Capitolo 4**

### **La cura: rimedio naturale e artificiale**

Il sonno è incredibilmente importante per la salute.

Abbiamo bisogno di dormire perché il nostro corpo guarisca e ringiovanisca dalle attività della nostra giornata.

Sfortunatamente, molte persone hanno difficoltà ad addormentarsi o semplicemente non dormono abbastanza, ed è qui che entrano i rimedi per l'insonnia. Ci sono due categorie di base quando si tratta di rimedi all'Insonnia.

## **Rimedio artificiale**

Questo tipo di rimedio o medicina può essere trovato in farmacia e in clinica. Di solito sono prescritti per colpire la malattia alla fonte.

Il rimedio artificiale di solito costa abbastanza, ma in genere fornisce risultati rapidi. La maggior parte delle medicine oggi è tossica, piena di sostanze chimiche nocive che non sono sicure da consumare per un periodo prolungato di tempo.

## **Rimedio naturale**

Le persone hanno praticato la medicina naturale per secoli. Questo tipo di rimedio utilizza il processo di guarigione naturale del corpo per battere l'insonnia. Spesso è meno costoso, ma ciò che li distingue è il fatto che non sono tossici come il rimedio artificiale.

Indipendentemente dal tipo di rimedio che scegli, l'obiettivo è aiutarti ad addormentarti e rimanere addormentato. Questi rimedi hanno lo scopo di aiutarti a riposarti di notte.

La maggior parte di questi rimedi provoca sonnolenza, quindi è meglio prenderli prima di andare a letto a meno che non sia indicato diversamente. È

anche importante assicurarsi di parlare con un medico prima di assumere qualsiasi farmaco elencato di seguito.

Eszopiclone: noto anche come Lunesta, è un gruppo di farmaci in grado di farti addormentare facilmente e rapidamente. Le statistiche mostrano che Lunesta è in grado di mettere la maggior parte delle persone a dormire per una media di 78 ore.

È un gruppo forte di farmaci, quindi assicurati di stare lontano da esso a meno che non sei in grado di avere un riposo notturno completo per prevenire l'intorpidimento.

La FDA americana limita il dosaggio

del farmaco a non più di 1 mg. Qualunque altro potrebbe comportare il rischio di intontimento il giorno dopo.

Ramelteon: questo gruppo di farmaci funziona in modo diverso, non causa effetti negativi per gli utenti quali intontimento, sonnolenza e così via.

I farmaci comuni utilizzati per indurre il sonno sono obiettivi del SNC (sistema nervoso centrale), ne deprimono le funzioni e mettono l'utente in stato di sonnolenza. Ramelteon, d'altra parte, prende di mira specificamente il ciclo sonno-veglia.

Questo farmaco è prescritto a coloro che hanno difficoltà ad addormentarsi. A

causa della mancanza di effetti collaterali, Ramelteon può essere prescritto per l'uso a lungo termine. Il farmaco non ha mostrato alcuna storia di abuso o dipendenza.

Zaleplon: noto anche come Sonata. La maggior parte dei farmaci ha un lungo tempo di attivazione in un corpo umano. Sonata non è uno di loro.

Tra tutti gli ultimi sonniferi, Sonata è riuscita a rimanere attiva nel sistema per il minor tempo possibile. In altre parole, questo medicinale lascia poco o nessun effetto collaterale la mattina successiva.

Doxepin: noto anche come Silenor. Questo gruppo di farmaci è prescritto

specificamente a coloro che hanno difficoltà a dormire.

Si può dire che questo è un rimedio artificiale per gli "addormentati" che si svegliano facilmente di notte a causa di una quantità minima di stimoli. Agisce sopprimendo i recettori dell'istamina, favorendo così il mantenimento del sonno dopo essersi addormentati.

Poiché questo farmaco richiede di rimanere addormentati per un determinato periodo di tempo, non consumare Silenor a meno che non si riesca a dormire per 7-8 ore complete di notte. Il dosaggio dipende dalla risposta al trattamento, alla salute e all'età.

**Benzodiazepine:** le benzodiazepine sono utili sia per l'insonnia a breve che a lungo termine. Ha un effetto duraturo sul corpo in quanto rimane nel sistema per lungo tempo.

Quindi, per coloro che hanno sofferto di insonnia da molto tempo, questo farmaco può aiutarli nel loro viaggio verso il pieno recupero. È comunemente usato per trattare incubi prolungati e sonnambulismo.

Poiché l'effetto di questo farmaco è inflessibile, potresti sentirti stanco e assonnato il giorno dopo. Un altro effetto collaterale di questo farmaco è che può causare dipendenza da farmaci.

Le benzodiazepine possono essere trovate in sonniferi Triazolam (Halcion), Alprazolam (Xanax), Temazepam (Restoril) e altri.

È importante ottenere una valutazione medica prima di assumere sonniferi. Visita un medico per un esame approfondito e consultare il proprio medico sugli effetti avversi di qualsiasi farmaco prima di decidere quali pillole assumere.

Ogni farmaco può causare diversi effetti collaterali come mal di testa, grave reazione allergica, sonnolenza prolungata, solo per citarne alcuni.

D'altra parte, alcuni preferirebbero

optare per i rimedi naturali. Non devi dipendere da sostanze chimiche con effetti collaterali dannosi, specialmente al risveglio.

Perché non usare i rimedi naturali per riparare il ciclo del sonno e porre fine all'insonnia.

## **Vai in campeggio**

Quando la TV o il telefono ti tengono sveglio fino a tarda notte, è tempo di afferrare la tenda e andare in campeggio. Stai lontano dai dispositivi elettronici e goditi una disintossicazione digitale di

tanto in tanto.

Mettiti in una zona senza distrazioni e sii consapevole dei tuoi dintorni e te stesso. Utilizza questo tempo per meditare, fare yoga, scrivere, ricordare i tuoi pensieri o semplicemente respirare.

Secondo diversi studi, i campeggiatori che si tengono alla larga da dispositivi elettronici e praticano riti di decompressione come meditare o ascoltare musica si addormentano circa 2 ore prima del solito. Un altro punto importante da ricordare è che i dispositivi digitali contribuiscono all'insonnia.

Si è riscontrato che le sorgenti luminose

artificiali possono influire negativamente sui ritmi circadiani. Indipendentemente da ciò che fai durante il campeggio, l'obiettivo finale è rilassarti, allontanarti dalle distrazioni e dalle richieste degli altri, stare lontano dalla luce artificiale ed essere tutt'uno con la natura.

In pochissimo tempo ripristinerai i tuoi ritmi del sonno.

## **Musicoterapia**

La musica è stata usata fin dai tempi antichi per combattere l'insonnia. È uno

strumento di cura che può aiutare ad alleviare l'ansia che può contribuire a una cattiva qualità del sonno.

Il principale vantaggio di questa tecnica è che è facile da usare e non ha effetti collaterali.

Esistono molti tipi diversi di terapie musicali e differiscono nei tipi di stimolazione neurologica che evocano. Ad esempio, la musica classica può essere un potente strumento per il comfort e il relax mentre la musica rock può causare disagio.

Prova con musica soft rilassante che ha suoni della natura come l'oceano, uccelli, cascate, ecc.

Diversi studi hanno dimostrato che le persone che ascoltano musica rilassante prima di andare a letto hanno migliorato la qualità del sonno durante la notte rispetto alle persone che non lo fanno. Quindi, se hai problemi ad addormentarti, questa potrebbe essere una soluzione.

## **Rilassarsi per dormire meglio**

Il sonno non è un interruttore on off. Il tuo corpo ha bisogno di tempo per rilassarsi.

Gli insonni hanno spesso difficoltà a spegnere il cervello di notte. Puoi provare a spegnere per dormire meglio. Questa tecnica aiuta a calmare le cose in modo che il tuo corpo capisca che è ora di riposarsi.

Per preparare il terreno per il sonno, è importante rilassarsi e affievolire la mente.

Ad esempio, se prendi un po' di calore prima di andare a dormire, creerai una diminuzione della temperatura corporea, facendo scattare il corpo per iniziare a preparare il sonno.

Facendo una doccia calda, la temperatura corporea farà rallentare le

funzioni metaboliche come la respirazione, la digestione e la frequenza cardiaca.

Il tuo corpo capirà che è il momento di rallentare e rilassarsi.

Se hai l'abitudine di ascoltare la musica prima di andare a letto ogni sera, il tuo corpo sarà condizionato che ascoltando la musica di notte segnali l'ora di andare a dormire.

Si tratta di abitudini e condizionamenti. Rilassati almeno mezz'ora prima di andare a letto per fare esercizio di respirazione o di rilassamento per liberare la mente.

L'obiettivo di questo calo di potenza è di segnalare al tuo cervello che è ora di rilassarsi, rilassarsi e dormire.

## **Dormire in una stanza fresca**

Coloro che hanno problemi ad addormentarsi di solito hanno una temperatura corporea interna più alta immediatamente prima di addormentarsi rispetto alle loro controparti più sane.

Quindi, questo gruppo di insonni ha bisogno di aspettare almeno 2 o 4 ore

prima che la loro temperatura corporea si abbassi e inizi il sonno.

La ricerca mostra che la temperatura ambiente ottimale per il sonno è compresa tra 16 e 20 gradi.

Quando stai cercando di dormire, il tuo cervello gode dell'ambiente freddo. Inoltre, dormire in una camera fredda aiuta anche a combattere l'invecchiamento.

Aiuta a rilasciare ormoni anti-invecchiamento noti come melatonina, un potente antiossidante che affronta l'infiammazione, rafforza il sistema immunitario, previene il deterioramento cognitivo e il cancro.

C'è un detto che quelli che vanno a letto presto e si alzano presto vivono più a lungo. Ha molto senso considerando che dormire in una camera fredda riduce la neurodegenerazione e lo stress ossidativo.

Posso continuare a parlare dei benefici anti-invecchiamento di una buona notte di sonno in un ambiente freddo, ma la chiave per migliorare la produzione di ormoni anti-invecchiamento nel tuo corpo è avere un sonno adeguato.

Il primo passo per farlo è quello di creare un ambiente di sonno ottimale abbassando la temperatura della camera da letto.

Il sonno insufficiente apporta molti effetti dannosi alla vostra salute fisica e mentale. In definitiva, può mettere a rischio la tua vita.

Quindi assicurati di risolvere il problema delle tue abitudini del sonno, puoi iniziare a farlo creando un ambiente di sonno ottimale.

## **Esercizio anticipato**

Non è un segreto che l'esercizio fisico migliora il sonno e la salute generale.

Ma uno studio pubblicato sulla rivista Sleep mostra che la quantità di esercizio svolto e il loro allenamento fanno la

differenza. I ricercatori hanno scoperto che le donne che praticano attività moderata per almeno 30 minuti ogni mattina, 7 giorni alla settimana, hanno meno problemi a dormire.

L'allenamento mattutino sembra influenzare positivamente i nostri ritmi del corpo che a loro volta migliorano la qualità del sonno. Una delle ragioni di questa interazione tra esercizio e sonno potrebbe essere la temperatura corporea.

La tua temperatura corporea aumenta durante l'esercizio e impiega fino a 6 ore per ridiscendere alla normalità. È perché le temperature corporee più

fresche si collegano a un sonno migliore.

Quindi è importante dare al tuo corpo il tempo di rinfrescarsi prima di andare a letto. Il sonno è una parte cruciale della nostra salute e della guarigione. Prendilo sul serio e cerca l'aiuto di un professionista della medicina funzionale se non riesci a dormire sotto controllo.

Tutto ciò richiede disciplina e impegno. Una volta ripristinato il tuo orologio biologico e rientrando nel normale ritmo del sonno, potrai finalmente goderti i benefici del sonno riposante e ristoratore.

# Capitolo 5

## **Modifiche dello stile di vita per l'insonne**

Nel capitolo precedente, abbiamo parlato delle due categorie fondamentali di rimedi per superare l'insonnia. Tuttavia, questi fattori estrinseci non potevano affrontare la radice dell'insonnia.

Sì, puoi stare meglio dopo aver provato quei rimedi, ma l'insonnia può essere

guarita completamente solo se l'origine del problema viene rimossa.

Altrimenti, c'è un'alta probabilità che l'insonnia ricada.

Allora, qual è la radice dell'insonnia? Per molti, la causa principale dell'insonnia è avere uno stile di vita povero e abitudini di sonno.

I semplici cambiamenti nello stile di vita possono fare una differenza per la qualità del sonno.

Anche se non tutta l'insonnia è causata dallo stress, è innegabile che le persone che soffrono di stress in corso siano più suscettibili all'insonnia.

Nel caso di insonnia stressante, trattare o eliminare lo stress allevierà l'insonnia. Come accennato nel capitolo precedente di questo libro, lo stress influisce sulla qualità del sonno che può alterare il ritmo del sonno. Così, uno troverà difficile addormentarsi di notte e rimanere sveglio durante il giorno.

È importante gestire tutte le parti della tua vita nel modo migliore possibile per garantire un equilibrio sano. È necessario assicurarsi che si sta dormendo abbastanza su base giornaliera.

Il sonno svolge un ruolo importante nella tua salute fisica. Un sonno insufficiente

per un breve periodo potrebbe renderti più lunatico e irritabile, ma gli effetti a lungo termine possono essere seri: problemi cardiaci, depressione, ictus, infarto, per citarne alcuni.

Secondo gli esperti del sonno, diversi studi hanno dimostrato che quando le persone dormono abbastanza, non solo si sentiranno meglio, ma addirittura aumentano le probabilità di vivere vite più lunghe, più sane e più compiute.

Per superare l'insonnia, dovresti stare lontano da qualsiasi nicotina, caffeina e alcol. Tutto ciò farà sì che la mente diventi straordinariamente irrequieta nel tempo.

Avere una quantità costante di caffeina costringerà la mente a essere più attiva di quanto non sia. La maggior parte delle persone ha bisogno dell'energia per iniziare la propria giornata, quindi scelgono lo stimolante.

La caffeina è una delle scelte più popolari di stimolante oggi per garantire prontezza e veglia al mattino e per il resto della giornata. Tuttavia, ignorano il fatto che la caffeina è una delle principali cause di insonnia.

Evita il naturale equilibrio tra veglia e sonno. Pertanto, gli insonni dovrebbero stare lontano da queste bevande per avere un sonno di qualità.

Salta la pausa caffè, prendi un bicchiere d'acqua semplice al posto del caffè, il che potrebbe essere il motivo per cui hai problemi a dormire la notte.

Oltre a ciò, impostare un programma di sonno è una delle migliori tecniche di autoaiuto per l'insonnia.

È importante andare a letto alla stessa ora di notte e svegliarsi alla stessa ora ogni mattina perché il corpo ha bisogno di coerenza.

Al corpo piace una routine.

Se puoi, evita orari alternati, feste a tarda notte, turni di notte o altre cose che potrebbero disturbare il tuo programma

di sonno.

Quando hai difficoltà ad addormentarti, prova a bere un bicchiere di latte caldo. È un rimedio tradizionale per l'insonnia e ci sono prove che può aiutarti a ottenere un sonno di qualità migliore.

Non solo il latte aiuta ad impedire alla fame di disturbare il sonno, ma contiene anche un amminoacido chiamato triptofano, che è convertito nel cervello in una sostanza chimica "rilassante" nota come serotonina.

Il calcio è molto pro-metabolico, riduce lo stress e diminuisce i livelli di ormone paratiroideo, che è noto per svolgere un ruolo nell'insonnia.

Non solo, puoi sempre adattare il tuo programma giornaliero per includere il tempo per lo yoga o la meditazione. Infatti c'è un'abbondanza di prove che lo yoga e la meditazione possono migliorare i modelli di sonno, avere un po 'di tempo per rilassarsi è importante.

Queste tecniche possono essere fatte a casa per il comfort e la privacy.

Prova a trascorrere almeno 30 minuti al giorno per meditare o per lo yoga. Solitamente la meditazione e lo yoga si svolgono al meglio al mattino presto, in un luogo tranquillo e con esposizione alla luce solare.

Per la meditazione, tutto ciò che devi

fare è sederti e svuotare la mente.

Prova ad ascoltare musica rilassante per aiutarti a calmarti.

Nel momento in cui inizi ad abituarti all'idea di meditare durante il giorno, la mente sarà in grado di rilassarsi più velocemente di notte e quindi ti sarà più facile addormentarti.

Per quanto riguarda lo yoga, puoi seguire corsi di yoga con un gruppo di amici o fare pratica a casa per maggiore privacy.

La pratica di certe posizioni yoga aumenterà la circolazione del sangue al centro del sonno nel cervello, che ha

l'effetto di normalizzare il ciclo del sonno.

Ricorda, il sonno non è una scelta di vita o un lusso; è naturale e necessario. Quindi sradicare le cause sottostanti, cambiare la dieta, bere un bicchiere di latte caldo, impostare un programma di sonno, fare yoga e meditare.

Segui i consigli di cui sopra, e alla fine otterrai la qualità del sonno.

## **Capitolo 6**

# Combattere l'insonnia

Combattere l'insonnia è una battaglia in salita.

Quando stai cercando di curare l'insonnia, stai effettivamente cercando di impedire alla tua mente di essere troppo attiva di notte. Non c'è motivo di aver paura di stare sveglio per innumerevoli notti di fila e chiedendosi se tutto finirà.

Preoccuparsi porterà solo notti insonni. Quindi smetti di combattere l'insonnia nella tua testa! Tutto ciò che devi fare è spegnere il cervello.

Di notte, vuoi che la tua mente rallenti fino al punto in cui puoi addormentarti velocemente. Avere una buona quantità di sonno ti aiuta a stare completamente all'erta il giorno dopo, e ti assicura un buon riposo notturno. Uno dei motivi per cui la gente lotta per addormentarsi è perché il cervello si rifiuta di chiudere.

Più spesso, si inizia a pensare a cose inutili che non servono a nulla ma che impediscono di addormentarsi. La disattivazione richiede pratica.

Per molti adulti impegnati, l'unico momento per riflettere sulle loro vite è durante l'ora di andare a letto! È bello riflettere una volta ogni tanto e non

durante l'ora di andare a letto.

Spesso, questo è il più grande colpevole che impedisce di addormentarsi.

Quindi, per coloro che vogliono riflettere sulle loro vite, si consideri la possibilità di svegliarsi prima per avere il tempo la mattina per farlo.

Un altro motivo per cui le persone non riescono a spegnere è che hanno molte attività notturne che sono eccessivamente stimolanti, causando loro di rimanere svegli invece di sentirsi stanchi.

Alcuni amano persino bere caffeina di notte! Non c'è da meravigliarsi se le

persone stanno lottando per addormentarsi!

Quindi stai lontano dal caffè, dai tuoi telefoni cellulari, computer portatili, televisori quando è ora di andare a letto. Evita le attività che ti costringono a pensare e richiedono sforzi fisici durante la notte.

## **Non perdere mai un'altra notte di sonno**

Un'altra chiave per addormentarsi è programmare il sonno.

La maggior parte delle persone non lo fa, e scelgono di addormentarsi solo quando sono stanchi. Ma quello che dovrebbero fare invece è impostare la loro routine e pianificare la loro ora di andare a letto. A seguito di ripetizioni, la tua mente sarà condizionata a spegnersi quando l'orologio colpisce l'ora normale per addormentarsi. Avere una routine di sonno regolare è probabilmente la tecnica migliore per garantire un sonno di qualità migliore.

Anche se non esiste una soluzione unica per tutti, avere una routine di sonno costante aiuterà sicuramente a sconfiggere l'insonnia cronica una volta per tutte.

# "Spegni la notte"

La prima cosa che dovresti fare dopo aver cenato e aver ripulito è spegnere tutti i tuoi dispositivi elettronici. Avere il telefono o il computer acceso quando ti stai preparando per dormire stimolerà il tuo cervello e finirà per ostacolare il tuo sonno.

Ammettilo, i tuoi dispositivi elettronici creano dipendenza. La luce interferirà con il tuo modo di dormire e ti farà rimanere sveglio.

Si consiglia di evitare l'uso dei dispositivi elettronici a tutti i costi almeno 1 ora prima di andare a letto.

Leggere prima di dormire va bene, ma non attraverso i dispositivi elettronici. Leggere un libro fisico come un hobby prima di andare a letto ti aiuta davvero a prepararti a dormire.

Meglio non leggere direttamente nella camera da letto è preferibile leggere in un'altra stanza così che la tua mente non sia attiva nella stanza in cui hai bisogno di addormentarti, per condizionare la tua mente a spegnere nel momento in cui entri nella tua camera da letto.

La prossima cosa che puoi fare è

ascoltare la musica e annotare qualsiasi tipo di promemoria di cui avrai bisogno per il giorno successivo.

La musica ti aiuterà a calmare la mente e ad allontanare lo stress. Prova ad ascoltare la musica che è più liscia e più lenta nel ritmo. Ascoltare tutto ciò che è forte o eccitante stimolerà la mente, e sarà più difficile addormentarsi.

Un altro consiglio è quello di pianificare i tuoi giorni prima di dormire. Annotare i promemoria per il giorno successivo aiuta a svuotare la mente.

Un altro modo per garantire un sonno riposante è abbassare la temperatura

della stanza. Il modo migliore per farlo è impostare il termostato della tua camera da letto un po' più fresco.

Il nostro corpo è condizionato in modo tale che quando entra in un ambiente più fresco, riceverà un segnale che è tempo di riposare. Inoltre, perché non fare una doccia veloce prima di andare a letto.

Preferibilmente una doccia fredda per rinfrescarsi immediatamente.

Tutte le cose sopra elencate possono far parte della routine della buonanotte. Vai avanti e provali e scopri cosa funziona meglio per te e per il tuo programma. In men che non si dica, non avrai alcun problema ad addormentarti e ad

addormentarti di nuovo.

## **Conclusione**

Spero che questo libro possa servire e guidarti nel fermare o prevenire l'insonnia. Sei libero di provare tutti i suggerimenti e le strategie elencati in questo libro per garantire un sonno ristoratore.

Dopo tutto, il sonno ristoratore è il fondamento per il tuo benessere fisico e mentale. Che si tratti di un rimedio

naturale o artificiale, di cambiamenti nello stile di vita o di una routine, tutti questi fattori contribuiscono a prevenire l'insonnia.

Quindi cosa fare dopo? È tempo di agire oggi!

Scopri quali di questi metodi funzionano meglio per te e implementali nella tua routine quotidiana.

Solo provandoli, puoi scoprire il modo migliore per superare l'insonnia.

Buona Notte !!!