

# INSONNIA

**VIETATO RIMANERE SVEGLI! CONSIGLI  
PRATICI E RIMEDI NATURALI**



**Antonio Di Chiara**

# INSONNIA

VIETATO RIMANERE SVEGLI! CONSIGLI  
PRATICI E RIMEDI NATURALI

ANTONIO DI CHIARA



# DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.



# **COPYRIGHT**

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: [antoniodchiara@gmail.com](mailto:antoniodchiara@gmail.com)

# SOMMARIO

[DISCLAIMER](#)

[COPYRIGHT](#)

1. [Diagnosi dei disturbi del sonno](#)
2. [In che modo l'assenza di sonno influisce sul corpo? L'importanza del sonno](#)
3. [Check list personale da compilare](#)
4. [Quale letto scegliere per un sonno migliore?](#)
5. [Come scegliere un buon cuscino per dormire meglio](#)
6. [Come creare la stanza perfetta per dormire](#)

7 . Come addormentarsi più velocemente

8 . Cenni sul come riconoscere i segni e i sintomi di apnea del sonno

9 . Sconfiggi l'insonnia con questi 7 consigli

RICHIESTA RECENSIONE



**1**

# Diagnosi dei disturbi del sonno

Ci sono diversi disturbi correlati al sonno. Si possono avere apnea notturna, crampi notturni o persino sonnambulismo. Alcuni disturbi possono essere temporanei altri possono essere di natura cronica.

Il problema con il sonno, comincia ad avere una certa importanza quando insieme al sonno, si

perdono energia, brillantezza e voglia di fare.

Potresti iniziare a sperimentare anche periodi di estrema irritazione o addirittura scoppi di rabbia improvvisa in risposta a stress o problemi di minima importanza.

I primi segnali di insonnia, da prendere in considerazione, si hanno quando hai costantemente sonno durante il giorno oppure quando ti accade spesso di addormentarti nell'arco della giornata successiva.

Come puoi essere certo di soffrire di insonnia? Te lo spiego nei prossimi

capitoli.



**2**

# **In che modo l'assenza di sonno influisce sul corpo? L'importanza del sonno**

Dormire a sufficienza è essenziale sia per il corpo che per la mente. Se

non dormi abbastanza, e questa condizione continua nel tempo, potresti notare dei comportamenti che si riflettono nell'arco dell'intera giornata.

Naturalmente, la prima cosa che noterai è che ti senti stanco e assonnato.

Il sonno funge da un vero e proprio reset per il corpo umano. Aiuta a ripristinare e reintegrare il corpo, guarisce i muscoli doloranti e può lenire dolori. Senza la giusta quantità di sonno, portiamo il nostro livello di energia in deficit.

La privazione del sonno, quindi, si

manifesta in tre modi: mentale, emotivo e fisico. Mentalmente, il cervello viene colpito da una mancanza di sonno e questo si manifesta nelle disattenzioni più banali o dimenticando anche compiti semplici.

Man mano che il tempo passa inizierai a dimenticare anche dati importanti. Potresti avere problemi a seguire quello che dovresti fare al lavoro o quello che succede con la tua famiglia. Man mano che la privazione del sonno continua, perderai più abilità cognitive.

Quando guidi, reagirai più

lentamente ai segnali del traffico, ai movimenti di altri veicoli e avrai un rischio maggiore di causare o di non essere in grado di evitare un incidente. Non sarai in grado di concentrarti o prestare attenzione.

Diventerai disorientato e se la carenza di sonno non si fermerà, potresti iniziare ad avere allucinazioni. Farai più errori e se gli altri dipendono da te al lavoro o a casa, questi errori potrebbero avere gravi ripercussioni. Potresti iniziare a sperimentare una perdita di memoria a breve termine.

Da un punto di vista emotivo

potresti diventare irritabile anche senza motivo e sfogarti sugli altri.

Puoi provare ansia e depressione.

Gli studi hanno dimostrato che dormire abbastanza è strettamente legato al benessere emotivo. La privazione del sonno può indurti a comportarti in un modo che normalmente non adotteresti, ad esempio come prendere rischi folli per la tua sicurezza o aumentare l'aggressività nei confronti degli altri.

L'insonnia si riflette anche nel corpo. Diventerai goffo e meno coordinato. Puoi iniziare a far

cadere le cose senza preavviso. Sperimenterai dolori muscolari, e spasmi.

Con la perdita di sonno, la pressione sanguigna inizia a salire insieme allo stress

Aumenterai di peso con la maggiore possibilità di avere un ictus, un infarto o sviluppare il diabete

Non dormire a sufficienza causa debolezza muscolare, problemi agli occhi, disturbi del linguaggio e incapacità di comunicare. Non aspettare che la situazione si aggravi. Cerca subito una soluzione!!



**3**

# Check list personale da compilare

Prova a risponderti sinceramente ad una serie di domande:

Hai il desiderio di fare un sonnellino durante il giorno?

Devi forzarti a prestare attenzione durante le riunioni o durante la guida?

Ti addormenti durante i programmi

televisivi del pomeriggio?

La mancanza di sonno influisce sul rendimento del tuo lavoro?

Sei spesso lunatico per nessun motivo?

A livello fisico ed esteriore i disturbi del sonno possono manifestarsi visivamente con occhiaie e palpebre gonfie e con una predisposizione ad ammalarsi più forte.

Questo accade perché il sistema immunitario del tuo corpo sarà più debole e probabilmente sarai più soggetto all'influenza.

Dopo aver risposto sinceramente

alle domande prendi carta e penna.

Esatto!! Crea un vero e proprio diario di bordo!

Scrivi a che ora sei andato a letto e quali sintomi si sono verificati.

Qualcuno ti ha svegliato e ti ha detto che russavi?

Ti sei svegliato senza fiato? Senti una sensazione di spilli ed aghi nelle braccia o nelle gambe? Annota tutto.

Dopo aver preso nota dei tuoi problemi, avrai a questo punto molti indizi e come dicono i giuristi più indizi fanno una prova.

Condividi quindi il tuo diario con il tuo medico, che potrebbe raccomandare ulteriori test.

Qualora non ci fosse nulla di patologico, solitamente con alcune semplici modifiche, puoi iniziare nuovamente a goderti una buona notte di sonno.

Continua a leggere e scoprirai come fare a riposare meglio!



**4**

# Quale letto scegliere per un sonno migliore?

Molte persone commettono un errore basilare. Pur mantenendo la stanza buia, ordinata e silenziosa, sbagliano la scelta del letto.

Le dimensioni del letto sono importanti. Hai bisogno di un letto di giuste dimensioni che sia

proporzionato alle tue  
caratteristiche fisiche. La  
sensazione dovrebbe essere quella  
di non sentirti stretto o confinato in  
un piccolo spazio. Anche la qualità  
con la quale è costruito il letto è  
importante.

Se si dispone di un telaio mal  
costruito, quest'ultimo non  
supporterà correttamente le molle o  
il materasso. Il telaio non dovrebbe  
piegarsi, avere crepe o essere  
deformato.

Anche le **molle** sono fondamentali.

Una molla debole causerà la perdita  
di fermezza del materasso e può

contribuire all'usura precoce dello stesso. Hai bisogno, inoltre, di buona qualità sia nella scelta del materasso che del coprimaterasso stesso.

Il **coprimaterasso** sbagliato ti potrebbe regalare una notte insonne perché non manterrà l'umidità e ti sveglierai per il gran caldo, probabilmente sudato.

Un buon coprimaterasso aiuta anche ad eliminare gli allergeni.

Prestiamo attenzione ai cuscini e alle coperte che dovrebbero essere di alta qualità. Tutto deve essere ottimale per poter ottenere un sonno profondo.

Quando ci si gira o si sposta il peso da una parte all'altra, i letti non dovrebbero fare rumore. Se un letto fa questo, sicuramente non è quello giusto da comprare e se ne hai uno rumoroso, è il momento di sostituirlo.

Ricorda che il tuo letto è la chiave di come affronterai la giornata seguente nelle tue ore di veglia!! Quindi non badare al risparmio delle componenti che ti aiuteranno a riposare meglio.

Il materasso è inoltre fondamentale per avere una schiena in buona salute e con essa tutto il tuo

apparato muscolare.

Quando si deve sostituire il materasso? Se il tuo materasso ha più di 10 anni, è tempo di iniziare a cercarne un altro.

Il motivo per cui i materassi hanno un certo numero di anni di garanzia è dovuto al fatto che, un materasso inizia lentamente a consumarsi ed usurandosi perde le caratteristiche che ti hanno permesso di godere, fino al suo ottimale utilizzo, di un sonno tranquillo.

Avere un materasso che sia di scarsa qualità o troppo vecchio, è il motivo per cui si ammorbidiscono.

Per verificare lo stato del materasso prova a fare questo test: sdraiati sul materasso e prova ad alzarti dopo 5 minuti.

Se quando ti alzerai noti che il materasso mantiene l'affossamento dato dal peso del tuo corpo, è il momento di sostituirlo. Anche quando il tuo materasso ha dei grumi è un segnale che ne hai bisogno di uno nuovo.

Quando si sceglie un letto, ignora o quello che ti dice il venditore.

Testalo se puoi ed osserva il materiale di cui è fatto. Ti consiglio di comprarlo sempre in un negozio

in quanto la vendita on line non ti permetterebbe di verificare quanto ti sto dicendo.

Se nonostante tutto lo compri on line, presta attenzione alle recensioni.





# Come scegliere un buon cuscino per dormire meglio

Nel paragrafo precedente abbiamo parlato dell'importanza del letto e del materasso. Abbiamo visto come quest'ultimo riuscirà a farti riposare meglio ma come sappiamo spesso è il dettaglio che fa la differenza.

Il dettaglio come si deduce dal titolo è, per l'appunto, il cuscino. Un cuscino non idoneo alle tue esigenze, può compromettere il benessere notturno per una serie di motivi.

Un buon cuscino è importante perché di fatto supporta sia le ossa che la muscolatura del collo.

Quando c'è una forte differenza tra l'altezza del cuscino ed il collo, si generano una serie di dolori che possono determinare la tua insonnia.

Il cuscino, pertanto, è il miglior supporto per il collo e se non adatto

alle tue esigenze, finirà per essere la causa di un collo rigido e dolorante che rifletterà la tensione sulle spalle.

Quantunque possa essere banale non è facile trovare un buon cuscino perché non tutti si addormentano nella stessa posizione. Alcuni dormono con la pancia verso l'alto (supini), altri dormono sul fianco altri ancora con lo stomaco rivolto verso il basso (proni).

Per queste ragioni hai bisogno di un cuscino specifico progettato per il tuo stile di sonno.

Il cuscino non solo ha il compito di

far poggiare in una zona di confort la tua testa, ma ha anche il compito di mantenere la colonna vertebrale allineata.

Su quale criterio dovresti basare la tua scelta di cuscini? La selezione deve essere basata su due fattori:

- su come dormi;
- su che tipo di imbottitura preferisci.

Per coloro che amano dormire di fianco, sappiate che esiste uno spazio vuoto tra la testa e la spalla.

Questo spazio deve essere riempito con il supporto di un cuscino per

evitare dolori muscolari e disallineamento della colonna vertebrale. Scegli in questo caso un cuscino di piume, che ti consentirà di manipolarlo per adattarlo a tale spazio.

Se preferisci dormire sulla schiena, ricorda invece di non usare un cuscino soffice ed evita di dormire su più cuscini perché questo ti fa torcere il collo e ti farà aumentare la pressione sulla colonna vertebrale.

Per chi dorme prono ovvero sulla pancia, usare un cuscino sottile è una buona scelta per mantenere le

ossa allineate e la circolazione del sangue fluida.



**6**

# Come creare la stanza perfetta per dormire

L'ambiente in cui dormi conferisce un'importanza fondamentale per riposare bene. Puoi migliorare il tuo ambiente cambiando o migliorando ciò che ti tiene sveglio.

Prima di andare avanti ti ricordo l'importanza del materasso e del

cuscino.

Il materasso deve essere nè troppo rigido nè troppo morbido in quanto in entrambi i casi potrebbe causare dolori al corpo.

Acquista sempre il miglior materasso ed assicurati che abbia anche delle molle robuste e che sia incassato in un buon supporto.

Sui cuscini mi sono espresso già ampiamente nei capitoli precedenti. Ti ricordo di controllare la posizione in cui dormi in modo tale da poter scegliere il cuscino più adatto al tuo modo di riposare.

Per ciò che riguarda altri fattori che potrebbero influenzare la qualità del sonno, ti rammento il colore della stanza che dovrebbe essere lenitivo e calmante e favorire il sonno. Non scegliere colori vivaci per le tue pareti perché le vernici vivaci tendono ad eccitare la mente in modo subconscio.

Se c'è qualcosa nella stanza che ti dà fastidio quando sei sveglio, come un rumoroso ventilatore da soffitto o climatizzatore, cambialo per uno più silenzioso.

L'illuminazione nella tua camera da letto è importante. La tua camera

deve essere buia. Questo aiuta inconsciamente il tuo corpo ad associare il buio al riposo e quindi a riuscire ad addormentarsi prima e meglio.

Tieni la camera da letto ad una temperatura adeguata. Un ambiente troppo freddo o troppo caldo non favorisce il sonno e può rendere più difficile addormentarsi.

Sbarazzati di ogni disturbo della camera da letto, rendi il tuo ambiente ordinato e pulito in maniera tale che la tua mente, possa associare l'armonia dell'ambiente alla serenità interiore.

Alcune camere da letto diventano infatti una sorta di sgabuzzino dove mettere all'interno di tutto. Cyclette, pacchi, attrezzatura da palestra etc. etc.

Elimina tutto.

Rimuovi la televisione, il computer e tutto ciò che riguarda il lavoro o ti faccia pensare alle tue le finanze dalla camera da letto. Se vivi in un quartiere rumoroso, usa i tappi per le orecchie.

Se vivi da solo e hai problemi a dormire a causa di timori per la sicurezza, investi in un sistema di allarme. Infine, assicurati che la tua

camera abbia un profumo fresco e pulito che sia rilassante. È possibile ottenere ciò utilizzando oli essenziali o accessori profumati per la stanza.



**7**

# Come addormentarsi più velocemente

A nessuno piace mettersi nel letto e poi passare le ore a cercare di addormentarsi.

Quello che è potenzialmente un piacere può divenire angosciante. Guardare l'orologio ed accorgersi che il tempo non passa mai,

trasforma la notte da un momento di piacere a un momento di fastidio.

Lo svegliarsi....seppur distrutto paradossalmente sarà per te un sollievo.

Come primo consiglio che ti do è quello di svolgere adottare delle sane abitudini prima di coricarti.

Non stare al pc prima di metterti a letto. In questo modo stai stimolando il tuo cervello leggendo le notizie (spesso cattive notizie), chattando con gli altri, verificando i tuoi siti di social media o giocando al tuo gioco preferito.

Spegni il computer un paio d'ore prima di andare a letto e fai la stessa con la televisione.

Non guardare nulla che ti sconvolge o ti spaventa. Stai lontano dai pettegolezzi di famiglia che ti potrebbero infastidire.

Evita di bere qualcosa di alcolico perché ti terrà sveglio, e lo stesso vale per la caffeina.

Se hai l'abitudine di dormire con un animale domestico, mettilo fuori dalla stanza. Io adoro gli animali domestici, personalmente ho un gatto ma spesso tutti gli animali domestici si svegliano

ripetutamente durante la notte saltando sul letto.

Se hai un gatto, si diventerà magari a raschiare il materasso con le unghie di notte oppure ti farà cadere i vari oggetti dal comodino.

Non prendere neanche l'abitudine di dormire con i bambini nel letto. Hai bisogno del tuo riposo.

Sapendo che la mente è velocissima a pensare a ciò che devi fare il giorno dopo, un consiglio che ti do è quello di scrivere il tutto su un pezzo di carta. Questo gesto inconsciamente svuoterà la tua mente dalle preoccupazioni.

Prepara inoltre un rituale della buonanotte. Ad esempio, un'ora prima di andare a letto, fai un bagno caldo (no doccia) e poi vestiti in un comodo pigiama. Mezz'ora prima di dormire, prendi una tazza di camomilla.

Leggi un capitolo in un libro rilassante con una luce soffusa , quindi vai a letto.



8

# **Cenni sul come riconoscere i segni e i sintomi di apnea del sonno**

L'insonnia comporta anche problemi secondari. Andiamo a capire come

riconoscere un disturbo di apnea notturna.

L'apnea notturna è una condizione in cui la respirazione non è continua mentre dormi. La respirazione si interrompe temporaneamente e questa pausa della respirazione può avvenire più volte durante la notte.

L'apnea notturna può verificarsi senza che tu sia consapevole del fatto che ce l'hai. Di solito è un familiare o un coniuge che se ne accorge.

Questa condizione causa delle interruzioni del sonno e poichè sei addormentato, sfugge alla tua

attenzione.

L'apnea notturna che non viene diagnosticata e trattata, può portare a diabete, ad attacchi di cuore ed ad altri problemi cardiaci. Lascio immaginare a voi le conseguenze di questo disturbo se già si soffre di cuore. L'apnea può rendere il battito del cuore irregolare condizione questa che potrebbe portare serie problematiche.

Uno dei segni più evidenti che potresti avere in questa condizione è il russare abbastanza forte in modo da svegliare gli altri.

Se chi ti sta attorno si lamenta, è tempo di farsi controllare.

Un altro segno che potresti notare è la secchezza della gola ed il conseguente bruciore.

Potresti dare la colpa ad allergie o al freddo, ma questo è causato dal russare. Non rari sono anche fenomeni di mal di testa al risveglio causati sia dalle interruzioni del sonno che dalla mancanza di una giusta quantità di ossigeno.

Se sei sovrappeso, sei ad alto rischio di apnea notturna. Anche i bambini possono avere una forma di apnea del sonno nota come

apnea ostruttiva del sonno indipendentemente dal fatto che siano o meno sovrappeso.

I sintomi per questo sono più o meno come l'apnea del sonno negli adulti. Potresti notare che il tuo bambino è troppo assonnato durante il giorno e fatica a prestare attenzione durante l'orario scolastico.



9

# Sconfiggi l'insonnia con questi 7 consigli

L'insonnia può variare da lieve a cronica. Un'insonnia leggera può essere causata dallo stress, dalle relazioni oppure da problemi finanziari o legati all'area professionale.

L'insonnia cronica, invece, deve

essere valutata attentamente in quanto questa tipologia può nascondere una problematica di salute.

A prescindere dalla tipologia di insonnia, è essenziale riposare bene perchè ne vale della salute e della qualità della vita.

La privazione cronica del sonno, può infatti comportare una scarsa capacità di valutare quanto ti sta accadendo a casa o al lavoro.

Riassumiamo ora il tutto con questi sette consigli.

Seguendo questi sette consigli puoi

interrompere il ciclo di insonnia o perlomeno migliorare la situazione.

Lo so...potrebbero sembrare consigli banali ma leggili con attenzione...magari non ci hai mai pensato!

1)Per prima cosa, spegni la mente...ed elimina i pensieri che ti creano ansia o angoscia.

Di giorno siamo occupati a fare mille cose...ma è proprio di notte che rimuginiamo quanto è accaduto di giorno arrabbiandoci per gli episodi accaduti.

Se i pensieri ansiosi cominciano ad

assillarti, non trattenerli. Immagina di buttare tutte le preoccupazioni in un armadio, chiudere la porta a chiave e con essa le chiavi. Se ciò non ti aiuta, alzati dal letto e medita. Fai qualcosa che ti rilassi, ma non guardare nulla in televisione a meno che non sia qualcosa di noioso;

2) evita di mangiare un pasto pesante prima di andare a letto. L'eccesso di cibo può tenerti sveglio tutta la notte;

3) assicurati che la tua stanza sia un "tempio" del sonno. Il letto deve essere comodo, mantieni la stanza

buia ed elimina tutti i rumori che potrebbero disturbarti. Mantieni la temperatura della tua stanza ad un livello che trovi idoneo per dormire;

4) fai esercizio fisico ma non prima di andare a dormire. L'esercizio fisico può stimolare e rinvigorire il tuo corpo, l'opposto di quello che vuoi prima di andare a letto;

5) abitua il tuo orologio interno, mantenendo sempre uno stesso orario di andare a dormire. Vai a letto ad un'ora prestabilita. Se lo fai regolarmente, il tuo corpo inizierà a desiderare di andare a letto in quel momento.

6) evita l'alcool e la caffeina prima di andare a letto e non fumare, perché la nicotina è uno stimolante che ti manterrà sveglio o ti farà svegliare una volta che ti sei addormentato.

7) fai un bagno caldo e rilassante prima di andare a letto. Immergiti nella vasca e ascolta musica rilassante mentre l'acqua con l'aggiunta di olio essenziale di lavanda, rilassa i muscoli.

Ti ringrazio per l'attenzione

Antonio Di Chiara



# **RICHIESTA RECENSIONE**

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a

[antoniodchiara@gmail.com](mailto:antoniodchiara@gmail.com) e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi

consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati