

Viversani

e belli

STITICHEZZA

Non la risolvi con i lassativi: ecco i cibi che aiutano. Sorpresa, c'è anche il burro!

Fegato grasso

LA STEATOSI EPATICA NON SI FA SENTIRE, MA PUÒ ESSERE PERICOLOSA...

Allergie

Il nuovo supertest che ne scopre 282 con un unico esame!

DORMIRE BENE

Una ricerca americana propone la "to do list". Di che si tratta?

SI COMINCIA!

cellulite

la dieta

combatti l'infiammazione, drena i liquidi, rinforza i capillari: e le gambe dicono grazie!

LIFTING

lampo

GLI ULTRASUONI MICROFOCALIZZATI: COME AGISCONO, QUANTO COSTANO

STANCHEZZA

6 soluzioni di medicina naturale per ritrovare l'energia in poche settimane

Come sarai tra 10 anni?

LA RISPOSTA AL NOSTRO TEST DICE MOLTO SU DI TE. L'AIUTO DELLA PSICOLOGA

PAGARE MENO

Dall'asilo all'università: gli "sconti" del fisco sulle spese per la scuola

Anno 27 - numero 17 - P.I. 20/4/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO.MI



Scrivere un elenco delle cose da fare **riduce l'ansia**, aiuta ad addormentarsi prima e a vivere meglio

vai con la lista

→ "VISUALIZZARE" SU UN FOGLIO GLI IMPEGNI DA

PERCHÉ SCRIVERE GLI IMPEGNI?

Secondo uno studio americano condotto da ricercatori della Baylor university (Texas, Usa), mettere nero su bianco una "to do list" al termine della giornata ha un effetto benefico superiore a quello prodotto dal compilare l'elenco delle faccende sbrigate. Quest'ultima, infatti, è un'attività gratificante ma non basta a eliminare l'ansia per ciò che ancora resta da fare e, dunque, non favorisce il relax notturno.

✓ Secondo gli studi condotti, l'effetto rilassante e rassicurante dell'esercizio aumenta quanto più la lista è ricca e specifica. Infatti, quanto è più dettagliata, tanto più completa è la "mappa mentale" che essa permette di elaborare, e tanto maggiore sarà la sua efficacia nel ridurre il timore di "perdersi" tra i troppi impegni della giornata seguente.

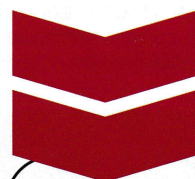
Favorisce il riposo

La tecnica della "to do list" è utilizzata anche nei centri di medicina del sonno, ed è uno dei metodi appartenenti al cosiddetto trattamento cognitivo-comportamentale, che sta prendendo piede anche in Italia.

★ Dopo gli esami di ambulatorio e la valutazione psicologica necessari per l'inquadramento della persona e delle cause dell'insonnia, ha inizio un percorso di **vera e propria "rieducazione" al sonno.**

★ Sotto la guida di uno psicologo, nell'arco di diverse sedute, la persona apprende le norme di igiene del sonno e impara a correggere comportamenti e abitudini errati, sostituendoli con tecniche di rilassamento e **riordino dei pensieri** che facilitino il riposo notturno (dal training autogeno al biofeedback fino allo yoga e alle tecniche di mindfulness).

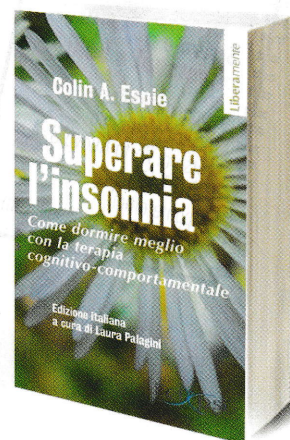
In Italia i problemi di sonno riguardano più del 30% della popolazione e spesso dipendono dalla frenesia cui si è sottoposti durante la giornata: le cose da fare sembrano sempre di più e alla sera può venire l'ansia per tutto ciò che non si è portato a termine o per gli impegni futuri. L'incapacità di "spegnere l'interruttore della coscienza" e allontanare i pensieri può tradursi nella difficoltà ad addormentarsi o in un cattivo sonno. Può essere utile prendere carta e penna e scrivere una lista delle cose da fare l'indomani o nei giorni seguenti, in modo da "scaricare" gli impegni sulla carta e liberare la mente.



da leggere

Superare l'insonnia. Come dormire meglio con la terapia cognitivo-comportamentale
Colin A. Espie, Eclipsi Ed., 16 euro.

La terapia cognitivo-comportamentale aiuta a modificare i pensieri e i comportamenti errati che possono innescare l'insonnia, quando questa è legata a forme di ansia. Il libro è un manuale di auto aiuto che, con un linguaggio semplice e tanti esempi, guida il lettore in un vero e proprio percorso psicoterapeutico che lo porterà a superare i propri problemi.





Il metodo delle liste è efficace soprattutto se utilizzato insieme ad altre tecniche di rilassamento, inserito in una sorta di "rituale del sonno": una serie di attività (bagno caldo, tisana rilassante, luce soffusa...), programmate e persino ripetitive, da svolgere ogni sera (possibilmente alla stessa ora) in un contesto tranquillo e piacevole per invitare il sonno.



SVOLGERE NEI GIORNI SUCCESSIVI AIUTA A PERCEPIRLI COME "DOMINABILI"

I consigli dello psicologo

Giocare d'anticipo

L'esercizio della "to do list" andrebbe eseguito **un paio d'ore prima di coricarsi**, in modo da dare al cervello il tempo di elaborare la lista degli impegni, evitando un sovraccarico di pensieri subito prima del riposo. In questo modo, si andrà a letto più sicuri e "alleggeriti", ma per non inficiare l'effetto dell'esercizio bisognerà astenersi da qualsiasi attività prima di spegnere la luce.

Usare un'agenda o un diario

Per mettere per iscritto la lista degli impegni da svolgere "domani", meglio usare un'agenda cartacea apposita e dotata di spazio sufficiente per accogliere di giorno in giorno l'elenco di impegni ed eventuali pensieri correlati.

★ "Visualizzarli" nero su bianco e rendersi conto di averli racchiusi nello spazio limitato del foglio aiuta a sentirli "dominabili", rassicurando sulla **possibilità di portarli a termine**, senza sentirsi sopraffatti.

Essere abituarini

Per chi soffre di insonnia ricorrente, può essere utile trasformare l'esercizio della "to do list" (e tutto il "rituale del sonno" di cui esso fa parte) in un'abitudine serale da svolgere anche in assenza di un manifesto senso di ansia o stress. Questo perché il cervello continua a **lavorare anche di notte** e le preoccupazioni apparentemente accantonate possono riaffiorare proprio mentre il fisico è in stato di riposo, ostacolando o interrompendo il sonno.

Prendere carta e penna

I caratteri digitati sullo schermo di pc, smartphone o tablet non portano traccia del loro autore, mentre la grafia manuale è un'immagine di chi scrive, una testimonianza rassicurante del suo esserci e della sua capacità di "agire".

★ Inoltre, la scrittura con carta e penna **evita gli effetti negativi** che l'uso di dispositivi tecnologici ha sulla qualità del sonno (il display retroilluminato di questi apparecchi interferisce con la ghiandola che al buio produce melatonina, l'ormone concilia sonno, riducendone la secrezione).

Rendere l'esercizio piacevole

Scrivere è un'attività di per sé rilassante e liberatoria: significa prendersi del tempo per se stessi, guardarsi dentro e dare senso e ordine ai fatti della propria vita. L'esercizio della "to do list" dovrebbe essere l'occasione per concedersi **un momento privato**, da trascorrere in un ambiente piacevole, silenzioso e illuminato con luce soffusa.

Servizio di Chiara Di Paola. Con la consulenza del dottor Raffaele Manni, direttore dell'unità di Neurologia e medicina del sonno, Irccs Fondazione Mondino, a Pavia, e della dottoressa Laura D'Onofrio, psicologa, esperta di disturbi del sonno, ipnosi, terapie immaginative, Centro sonnomedica, a Milano.