

# DORMIRE PER... 2

**PRENDERSI CURA DEL SONNO  
DURANTE LA GRAVIDANZA  
E IL POST-PARTUM**

Debora Meneo, Elisabetta Baldi,  
Viviana Carmen Lo Martire, Chiara Baglioni

Illustrazioni di Filippo Barbacini



Progetto di Rilevante Interesse Nazionale (PRIN)  
del Ministero dell'Università e della Ricerca



*Questo manuale è parte delle iniziative promosse all'interno del progetto di ricerca finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) come Progetto di Rilevante Interesse Nazionale (PRIN: Codice progetto: 2022PMFMSE) dal titolo "Scarsa qualità del sonno durante la gravidanza come fattore di rischio per lo stress post-partum e la salute mentale: Uno studio clinico traslazionale e longitudinale" (Poor sleep during pregnancy as risk factor for post-partum stress and mental health: A translational, longitudinal and clinical study. Maternal Outcome after THERapy for Sleep - MOTHERS).*

*Progetto grafico e illustrazioni a cura di:*  
**Filippo Barbacini**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti d'autore.

# INDICE

---

## INTRODUZIONE

---

**CAPITOLO 1** Come si dorme in gravidanza?

---

**CAPITOLO 2** Quanto sono importanti per il sonno i nostri comportamenti e le nostre abitudini serali, in particolare in gravidanza?

---

**CAPITOLO 3** Quanto sono vere le nostre credenze sul sonno?

---

**CAPITOLO 4** Quanto emozioni e sonno si influenzano a vicenda, in particolare durante la gravidanza?

---

**CAPITOLO 5** Come dormono i bambini?

---

**CAPITOLO 6** Valorizzare e personalizzare il proprio sonno per stare meglio: sonno e benessere della madre, del bambino e dell'intera famiglia

---

# INTRODUZIONE



Il sonno è una delle funzioni più importanti del nostro organismo: abbiamo bisogno di dormire come ne abbiamo di mangiare e bere. Il sonno è necessario per la salute e il funzionamento del nostro cervello e del nostro corpo, oltre ad avere un impatto diretto sul nostro umore e in generale sul nostro benessere. Il delicato periodo della gravidanza è particolarmente suscettibile a varie difficoltà del sonno, tanto che dormire bene in questo periodo, specialmente durante l'ultimo trimestre, è più l'eccezione che la regola.

### *I problemi del sonno più comuni in questo periodo sono:*

- Un sonno di *breve* durata;
- Una scarsa *qualità* del sonno;
- *Insomnia*, ovvero difficoltà ad addormentarsi o rimanere addormentate durante la notte, con scarsa soddisfazione per il sonno, che si accompagnano a un disagio durante la giornata, quale umore negativo, stanchezza, affaticamento e difficoltà a concentrarsi.

Dormire male può portare a conseguenze negative sulla salute materna durante la gravidanza e sullo sviluppo del bambino quando ancora in pancia. Ovviamente, qualche notte di "cattivo sonno" capita a tutte e tutti. In momenti di maggiore stress, o anche semplicemente quando siamo eccitati per qualcosa di positivo che deve accadere, possiamo avere difficoltà ad addormentarci o possiamo svegliarci più facilmente durante la notte. Molto spesso questo problema è passeggero e si risolve da solo. Le difficoltà del sonno diventano problematiche quando si protraggono nel tempo perché possono aumentare i rischi per la salute della donna e del bambino, ed è proprio per questo che vanno prevenute e affrontate.

## **MA QUAND'È CHE SI PARLA DI DIFFICOLTÀ DEL SONNO E NON SOLO DI QUALCHE NOTTE DI "CATTIVO SONNO"?**

Durante la gravidanza, circa 7 donne su 10 lamentano una difficoltà del sonno non una sola notte, ma tante notti. Le difficoltà del sonno che iniziano durante il periodo della gravidanza non sempre terminano con la nascita del bambino o della bambina, ma possono persistere nel corso delle settimane di gestazione e peggiorare nel periodo successivo al

parto. La ricerca ha evidenziato che molte delle donne che presentano insonnia durante la gravidanza continuano a lamentare questa sintomatologia a due anni dal parto. La maggior parte di queste difficoltà sono spesso innescate dai cambiamenti che accompagnano la gravidanza, ma il loro mantenimento e la loro gravità sono in gran parte regolati da fattori psicologici e comportamentali che possono essere gestiti in modo efficace, se ben conosciuti.

*È necessario sapere che il sonno in gravidanza può essere influenzato da vari fattori:*

- *I cambiamenti fisiologici e ormonali* possono determinare alterazioni nel sonno;
- *La crescita della pancia* può essere associata a difficoltà nel trovare una posizione comoda per dormire e a un aumento della necessità di andare in bagno durante la notte;
- *I cambiamenti sociali*, come ad esempio l'interruzione anticipata delle attività lavorative, possono comportare ritmi di sonno irregolari;
- *Gli aspetti psicologici* possono aumentare lo stress o le preoccupazioni, che a loro volta possono determinare una maggiore eccitazione (cognitiva, emotiva e fisiologica) prima del sonno, che è incompatibile con la capacità di addormentarsi facilmente.

Alcuni di questi fattori non possono essere direttamente modificati, come i cambiamenti fisiologici e ormonali o la crescita della pancia, ma possono essere meglio conosciuti e gestiti. Si può invece agire direttamente su altri fattori, quali quelli psicologici e comportamentali, che determinano e aggravano i sintomi di insonnia. Non esiste una soluzione uguale per tutte e tutti, ma strategie personalizzate basate su una conoscenza corretta del sonno e del suo funzionamento, in particolare durante la gravidanza.

*L'obiettivo di questo manuale è quindi quello di promuovere una gestione del proprio sonno consapevole, efficace e personalizzata.*

In particolare:

- *Consapevole*: perché si offre alla lettrice o al lettore una buona conoscenza su come funzionano i processi che regolano il sonno a livello fisiologico e psicologico;
- *Efficace*: perché le informazioni riportate seguono le linee guida più

attuali e recenti sulla valutazione e il trattamento delle difficoltà del sonno e del disturbo di insonnia, che si basano sull'evidenza empirica;

- **Personalizzata:** perché le lettrici o i lettori sono accompagnati a sviluppare strategie di gestione del sonno sulla base dei loro bisogni personali.

La realizzazione del presente manuale è parte delle attività svolte all'interno dello studio di ricerca **MOTHERS** sulla relazione tra la qualità del sonno durante la gravidanza e il benessere materno nel post-partum, finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) come Progetto di Rilevante Interesse Nazionale (PRIN) con codice 2022PMFMSE. Questo libro è basato sulle evidenze empiriche più attuali sulla valutazione e il trattamento dei problemi di insonnia. Le autrici di questo testo sono membri della Società Europea per la Ricerca sul Sonno (European Sleep Research Society) e della Rete Europea di Esperti sul Disturbo di Insonnia (European Insomnia Network). La Prof.ssa Baglioni è esperta del disturbo di insonnia, un ambito del quale si occupa da più di 20 anni, ed è membro del Direttivo dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale dell'Insonnia (European Academy of Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia Disorder). È una degli autori delle linee guida Europee pubblicate a Dicembre 2023 per la valutazione e il trattamento del disturbo di insonnia e curatrice del manuale *Cognitive-Behavioural Therapy For Insomnia (CBT-I) Across The Life Span: Guidelines and Clinical Protocols for Health Professionals* edito da Wiley nel 2022.

## CAPITOLO 1: come si dorme in gravidanza?



## INIZIARE BENE!

Il primo trimestre di gravidanza è un momento di grandi cambiamenti, che porta a nuove scoperte su di sé e il proprio corpo. Per le donne alla prima gravidanza tutto è nuovo, ma anche per chi ha già avuto un bimbo o una bimba, perché ogni gravidanza è unica. In questo periodo, ci si può sentire entusiaste e piene di energie, o invece stanche e affaticate: ogni emozione è comprensibile. Come ci si sente nei mesi di gravidanza dipende anche da come e quanto si dorme.

Durante i primi tre mesi è comune che i nuovi e rapidi cambiamenti ormonali, la nausea, il bisogno più frequente di urinare, e le preoccupazioni relative alla gravidanza disturbino il sonno. Inoltre, la persona può sentire di avere bisogno di molto più riposo di quanto effettivamente riesce ad avere.

Questo libro è diretto alle donne durante la gravidanza, per fornire informazioni e strumenti per imparare fin da subito a prendersi cura del proprio sonno e, quando sarà il tempo, del sonno del neonato o della neonata.

## CHE COS'È IL SONNO?

Il sonno è un processo biologico fondamentale per la sopravvivenza, ma è anche un comportamento che si apprende. Per spiegarlo, pensiamo al mangiare. La fame è un processo regolato da fattori fisiologici che servono per mantenerci in vita, e mangiare è un comportamento che si apprende da piccoli fin dallo svezzamento. Quante volte al giorno mangiamo, cosa mangiamo, dove mangiamo, sono tutti comportamenti che dipendono dalle nostre scelte e dalle nostre abitudini. In modo simile, il sonno è un processo regolato da fattori fisiologici per mantenerci in vita, e dormire è un comportamento che si apprende fin dalla nascita. Quando andiamo a letto, dove dormiamo, cosa facciamo prima di coricarci, sono tutti comportamenti che dipendono dalle nostre scelte e dalle nostre abitudini.

## PERCHÉ DORMIAMO?

Passiamo circa un terzo della nostra vita dormendo: se il sonno fosse inutile, nel corso dei secoli questo comportamento si sarebbe estinto. Se ci si pensa, infatti, da una prospettiva evolutiva, mentre dormia-

mo possiamo trovarci in pericolo. Eppure, l'evoluzione non ha fatto a meno del sonno. Questo perché il sonno, come la veglia, non serve a uno, ma a moltissimi processi fondamentali per poter funzionare bene durante il giorno sia a livello fisico che a livello mentale. Infatti, il sonno non ha solo funzioni ristorative importanti, ma serve per la regolazione termica, per il funzionamento neurologico, per l'apprendimento e la memoria, per la gestione delle emozioni negative e lo stress, e per tanto altro ancora. Durante i mesi di gestazione, poi, il sonno è importante per la crescita del feto e per il progredire ottimale della gravidanza.

## COME CAMBIA IL SONNO DURANTE LA GRAVIDANZA?

**Primo trimestre:** Durante i primi tre mesi di gravidanza la sonnolenza diurna tende ad aumentare e i risvegli notturni possono diventare frequenti. Il sonno è influenzato dall'aumento di stress e dal carico emotivo, così come da cambiamenti fisiologici che portano a nausea, aumentato bisogno di urinare e difficoltà a trovare una posizione comoda. Le difficoltà del sonno possono dipendere dalla produzione ormonale: infatti in questo periodo il corpo produce alti livelli di progesterone, estrogeni e prolattina. Tutti questi ormoni sono vitali per la gravidanza, ma d'altra parte possono influire negativamente sul sonno notturno e contribuire a sensazioni di aumentata stanchezza diurna, nausea e bisogno frequente di urinare. Un'altra importante modifica del sonno durante la gravidanza è che i ritmi cambiano: è molto frequente, infatti, che ci si senta assionate molto presto la sera rispetto a prima della gravidanza. Per cercare di compensare la stanchezza, molto spesso si ricorre a più pisolini durante la giornata. Soddisfare il bisogno di riposo è molto importante, ma bisogna ricordare, come vedremo più avanti in questo libro, che qualche attenzione alla durata e agli orari dei pisolini può aiutare a dormire meglio la notte.

**Secondo trimestre:** La sonnolenza diurna e la fatica possono migliorare, ma i risvegli notturni persistono. Ci si può svegliare più spesso durante la notte per il bisogno di urinare o per la difficoltà di trovare una posizione comoda (la pancia inizia ad aumentare).

**Terzo trimestre:** Verso il termine della gravidanza è comune sperimentare

tare un peggioramento del sonno, con una durata minore, maggiori risvegli notturni e più difficoltà ad addormentarsi.

Come abbiamo visto, il sonno varia nel corso della gravidanza e le difficoltà del sonno sono più diffuse e accentuate nell'ultimo trimestre. Questo anche perché, come già detto, le difficoltà del sonno all'inizio della gravidanza, anche se lievi, tendono a persistere e aggravarsi nel corso dei mesi se non affrontate in modo tempestivo. Perché non agire fin da subito, imparando a gestire i fattori che influiscono negativamente sul sonno? Iniziamo da quello che può essere fatto per gestire al meglio alcuni fattori legati all'inizio della gravidanza: nausea, bisogno di urinare e difficoltà a trovare una posizione comoda.

- *Nausea:* La nausea serale può essere alleviata da uno snack leggero, come ad esempio qualche cracker prima di coricarsi. È anche importante, quando si soffre di nausea pomeridiana o mattutina, fare qualche aggiustamento alla cena, limitando cibi a lunga digestione, come cibi grassi, piccanti, acidi (esempio, sugo di pomodoro) e fritti. Alcune donne usano lo zenzero contro la nausea; può essere un ottimo aiuto, se di gradimento!
- *Bisogno di andare a bagno:* Il bisogno frequente di urinare è comune già nel primo trimestre di gravidanza e può portare a risvegli notturni. Per gestirlo, si può provare a ridurre l'assunzione di liquidi nelle ore serali, assicurandosi comunque di assumere abbastanza liquidi durante il giorno. Quando ci si sveglia durante la notte, è importante cercare di limitare la luce, poiché un'illuminazione troppo intensa potrebbe disturbare il ritorno a letto. Si può installare una luce soffusa in camera, nel percorso verso il bagno e nel bagno stesso. Una volta soddisfatto il bisogno fisiologico, è consigliabile tornare subito a letto senza impegnarsi in attività quali controllare eventuali altri figli, guardare la televisione o prendere il cellulare. Evitare queste attività che possono aumentare l'attivazione del corpo e della mente, può aiutare a riprendere sonno più facilmente.
- *Difficoltà a trovare una posizione comoda:* Già dal primo trimestre si può provare difficoltà a trovare una posizione davvero comoda per dormire. Cosa fare? Sperimentare! Anche quando non è abituale, una posizione consigliata per il sonno durante la gravidanza è dormire sul fianco sinistro. Questa posizione migliora il circolo sanguigno, e quindi l'ossigenazione, verso il feto e verso gli organi vitali

della madre, quale cuore e reni. Anche se la necessità di dormire sul lato sinistro è più pressante nelle successive fasi della gravidanza con la crescita della pancia, anche nel primo trimestre la donna può provarne beneficio. Si può provare con un cuscino tra le gambe e un altro sotto la pancia; esistono anche cuscini specifici per la gravidanza.

## E SE NON È IL PRIMO FIGLIO E HO GIÀ ALTRI FIGLI?

Durante la gravidanza, gestire la sonnolenza e la stanchezza diurne può essere difficile se si hanno altri bambini. Infatti, può non essere così semplice fare un breve pisolino durante il giorno, trovare del tempo per sé per rilassarsi, o andare a letto presto. Inoltre, i bambini possono richiedere molta energia! Soprattutto se al di sotto dei 3 anni di età, non è facile per loro capire che la mamma ha bisogno di più riposo o che è più stanca di prima, ora che aspetta il fratellino o la sorellina.

### *Cosa si può fare?*

Se non è possibile avere il supporto di una babysitter o di attività extrascolastiche, ci sono comunque alcuni aggiustamenti che è possibile mettere in atto. Si possono pianificare una o due ore di tempo tranquillo per tutti nel pomeriggio: i bambini più piccoli possono fare un pisolino, mentre quelli più grandi possono dedicarsi a delle attività rilassanti, scelte tra quelle che preferiscono. Esempi possono essere disegnare, leggere un libro, o ascoltare della musica. Questo è utile anche per il bambino o la bambina, che può imparare a focalizzare le sue energie in attività calmanti e, magari, anche creative. Poi, è importante che la mamma abbia un po' di tempo per riposarsi! È sempre meglio limitare l'uso della televisione, soprattutto per i più piccoli, quindi, se e quando possibile, è meglio preferire le altre attività.

## QUALI SONO I DISTURBI DEL SONNO PIÙ COMUNI DURANTE LA GRAVIDANZA?

- **Insomnia:** è un disturbo cronico, caratterizzato da difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentate (risvegli notturni o risveglio precoce rispetto a quanto desiderato), insoddisfazione per il

proprio sonno e conseguenze durante il giorno quali stanchezza, preoccupazione circa il sonno, scarso rendimento al lavoro o nelle attività quotidiane, difficoltà di concentrazione e molto altro. Come abbiamo visto precedentemente, una notte di cattivo sonno capita a tutte e tutti e spesso si risolve naturalmente, ma quando diventa un problema persistente, tale da compromettere la qualità di vita, è necessario intervenire tempestivamente. Infatti, al terzo trimestre di gravidanza circa due terzi delle donne soffre di insonnia.

- **Sindrome delle gambe senza riposo:** è un disturbo che si associa a sensazioni fastidiose alle gambe che portano a un bisogno irresistibile di muoverle. Questi sintomi peggiorano quando la persona è a riposo e specialmente di notte, provocando difficoltà ad addormentarsi. Questo disturbo è più frequente verso la fine della gravidanza e tra le possibili cause vi è la carenza di ferro. La sindrome delle gambe senza riposo interessa circa un terzo delle donne all'ultimo trimestre.
- **Russare:** l'aumento del peso e la congestione nasale durante la gravidanza portano molte donne a russare per la prima volta nella vita! Tale condizione può rappresentare un fattore di rischio per la pressione alta.
- **Apnea del sonno:** si manifesta con russamento forte, con rumori simili al boccheggiamento e con ripetute pause dalla respirazione durante il sonno. Spesso è il partner a notare tali sintomi, mentre la persona interessata può sperimentare sintomi non specifici come scarsa soddisfazione per il sonno e aumento di sonnolenza diurna. Infatti, le apnee influenzano negativamente la qualità del sonno. La sindrome da apnea del sonno interessa una donna su cinque durante la gravidanza.

## QUAND'È CHE DORMIAMO BENE DURANTE LA GRAVIDANZA?

Sembra una domanda semplice, ma invece potrebbe avere diverse risposte. Dormiamo bene quando dormiamo tanto? E che vuol dire dormire tanto? Dormiamo bene quando ci addormentiamo subito? Oppure quando ci svegliamo riposati?

Durante la gravidanza dormiamo bene quando:

- ***Dormiamo a sufficienza:*** al contrario di quanto si potrebbe pensare, non c'è una durata standard di sonno che tutti dobbiamo rispettare per poterci svegliare riposati ed essere efficienti durante la giornata. Infatti, normalmente sentiamo dire che dovremmo dormire almeno sette/otto ore a notte, ma questo non vuol dire che non ci siano persone che possono stare bene anche solo dopo sei ore di sonno o dopo più di otto ore. Bisognerebbe dormire le ore che riteniamo siano necessarie per noi stesse; quindi, non bisogna preoccuparsi se si dorme troppo oppure troppo poco, fintanto che al mattino ci si sente riposate: siamo tutte diverse e tutte abbiamo bisogno di dormire una quantità diversa di tempo!
- ***Dormiamo negli orari giusti:*** potremmo pensare che dormire otto ore in qualsiasi momento della giornata vada bene, purché siano otto ore. In realtà non è proprio così. Infatti, è necessario non scambiare il giorno con la notte ed è bene avere una propria routine riguardo al momento in cui si va a letto e in cui ci si alza al mattino. La regolarità nei tempi del sonno è fondamentale per dormire bene, perché così il nostro organismo si abitua ai nostri orari e sa quando è arrivata l'ora di andare a dormire. Inoltre, non bisogna preoccuparsi se durante la gravidanza si sente sonnolenza molto prima la sera, è del tutto normale! In quel caso, si può provare ad assecondare quello che il corpo chiede.
- ***Dormiamo in modo continuo:*** possiamo dire che il sonno è sano quando, una volta andate a letto, riusciamo ad addormentarci facilmente e quando riusciamo a dormire la notte senza interruzioni. Anche in questo caso, è del tutto fisiologico sperimentare difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni di tanto in tanto; bisogna agire solo quando queste difficoltà sono prolungate nel tempo e non ci fanno stare bene.
- ***Ci svegliamo riposate:*** quanto è bello quando la mattina ci svegliamo riposate e pronte ad affrontare una nuova giornata? Questo accade quando percepiamo di aver dormito bene e quindi quando siamo soddisfatte del nostro sonno. Pertanto, anche la percezione soggettiva del proprio sonno è importante. Può capitare di pensare al risveglio di aver dormito male o in maniera leggera anche se la durata del sonno è stata adeguata. Non per questo dobbiamo ignorare

il fatto che il nostro sonno non ci soddisfa. Qualunque sia la ragione, è importante riconoscere questa insoddisfazione quando non ci fa stare bene.

- ***Durante il giorno ci sentiamo riposati:*** quando dormiamo bene la notte, la mattina sentiamo di essere pronte a svolgere tutte le attività della giornata in maniera riposata e vigile. Infatti, una buona qualità del sonno di notte ci porta a essere efficienti e a mantenere uno stato di veglia vigile durante il giorno. In poche parole, ci sentiamo più produttive e meno stanche e affaticate, e riusciamo a portare a termine i compiti della giornata con più facilità.
- ***Prima di andare a letto stacciamo e ci predisponiamo a rilassarci:*** i comportamenti che mettiamo in atto prima di andare a letto, e più in generale durante la giornata, influiscono sulla qualità del nostro sonno. Ad esempio, dormire durante il giorno può ridurre la nostra capacità di addormentarci la sera. Questo non vuol dire “stop ai pisolini”: il riposo quotidiano in gravidanza è molto importante! Tuttavia, se la sera si ha difficoltà ad addormentarsi, è meglio anticipare il pisolino al dopo pranzo, così che la sera la sonnolenza sia sufficientemente alta. Inoltre, alcuni comportamenti prima di andare a letto possono influire negativamente sulla nostra capacità di addormentarci, come ad esempio consumare pasti pesanti oppure mangiare certi tipi di cibi come il cioccolato, fare attività fisica a tarda sera, esporsi per troppo tempo a fonti di illuminazione, oppure usare la TV o il cellulare quando si è già a letto. Come vedremo nel prossimo capitolo, se si ha difficoltà a rilassarsi a sufficienza durante le ore serali si può provare a costruirsi una routine, cioè una serie di attività piacevoli e distensive, da fare quasi tutte o tutte le sere.

## QUANDO DORMIRE MALE DIVENTA UN PROBLEMA CRONICO?

Come accade che qualche notte di cattivo sonno diventi un problema cronico? Questo può accadere quando 3 tipi di fattori interagiscono: **P**redisponenti, **P**recipitanti e **P**erpetuanti (o di mantenimento). Queste **3P** possono portare alcune donne a sviluppare un disturbo di insonnia. Gli interventi psicologici sono diretti in particolare a gestire al meglio i fattori di mantenimento.

- **Fattori predisponenti:** alcuni individui sono più vulnerabili di altri ai problemi di insonnia. Questo per fattori genetici e fisiologici, ma anche per alcuni tratti di personalità. Ad esempio, alti livelli di perfezionismo, di ansia o difficoltà nella gestione dello stress, sono tutte caratteristiche personali che tendono ad associarsi a maggiori problemi di insonnia. È importante ricordare però che non tutte le persone che soffrono di insonnia presentano alto perfezionismo.
- **Fattori precipitanti:** i sintomi di insonnia si presentano spesso in seguito a eventi stressanti che disturbano il sonno. Tra i fattori precipitanti vi sono anche diversi cambiamenti di stile di vita. Uno dei fattori precipitanti per le donne può essere rappresentato proprio dalla gravidanza, anche quando vissuta senza complicanze e in modo sereno. Si tratta di un cambiamento molto importante nella vita!
- **Fattori perpetuanti:** anche in presenza di fattori predisponenti e precipitanti, non tutte le donne sviluppano un'insonnia cronica. Infatti, molto spesso i problemi del sonno si risolvono con la risoluzione dell'evento stressante o con un adattamento a esso. Il perdurare di difficoltà del sonno non indica necessariamente una incapacità della persona di fronteggiare l'evento stressante. Molto più spesso, infatti, ci sono fattori che mantengono il problema di insonnia legati proprio alla reazione alle difficoltà del sonno.

Essi possono essere:

- **Comportamentali:** abitudini relative al sonno, che abbiamo visto in questo capitolo e approfondiremo nel prossimo.
- **Cognitivi:** credenze o preoccupazioni relative al sonno, che approfondiremo nel capitolo tre.
- **Emozionali:** reazioni emotive alla difficoltà del sonno, che considereremo nel capitolo quattro.



## CAPITOLO 2:

Quanto sono importanti per il sonno i nostri comportamenti e le nostre abitudini serali, in particolare in gravidanza?



## COME FUNZIONA IL SONNO?

### *La regolazione fisiologica del sonno: il modello dei due processi*

Dormire è una funzione essenziale per la sopravvivenza ed è regolata da due processi fisiologici:

- *processo omeostatico*: la sonnolenza e la profondità del sonno aumentano sempre di più con l'incremento della durata della veglia continuativa, portando a una maggiore facilità di addormentamento;
- *processo circadiano*: ci sono dei momenti della giornata in cui la nostra propensione al sonno è più elevata. Questi momenti dipendono da una serie di indicatori, il più importante dei quali è l'alternanza tra giorno e notte.

L'inizio ideale del sonno è in corrispondenza di un punto della giornata in cui i due processi sono in accordo: si sono accumulate sufficienti ore di veglia e la propensione al sonno è più elevata (la sera). L'ora della sera in cui si aprono i cancelli del sonno può variare da persona a persona ed è generalmente anticipata nella gravidanza rispetto a prima.

### *La regolazione psicologica del sonno: l'apprendimento associativo*

Oltre ai processi fisiologici, anche le abitudini e le routine sono importanti per l'addormentamento e il buon sonno: infatti, oltre a essere un processo fisiologico, il sonno è anche un comportamento che si apprende. Siamo noi che decidiamo a che ora andiamo a letto, a che ora ci alziamo, dove dormiamo, cosa facciamo prima di dormire, ecc. Queste decisioni e comportamenti regolano come e quando dormiamo o siamo sveglia (il nostro pattern sonno-veglia).

Il sonno è un comportamento complesso, ma il suo apprendimento, come tanti comportamenti legati alla sopravvivenza, avviene anche attraverso associazioni stimolo-risposta. Così come la tavola da pranzo o il profumo di un pasto appetitoso possono farci venire fame, anche la nostra propensione al sonno è attivata da una serie di stimoli interni ed esterni. Essa è inoltre rinforzata dall'esperienza di un addormentamento veloce e non problematico. Quando abbiamo ripetute esperienze di "fallimento del sonno", il letto e la camera possono diventare segnali che innescano angoscia e frustrazione, legate ai tentativi fallimentari di prendere sonno. Queste emozioni negative aumentano le difficoltà del sonno e sono tra i meccanismi che rinforzano l'insonnia. Parleremo più avanti in questo libro di come il sonno è legato alle emozioni.

## COSA AIUTA A DORMIRE BENE?

- **Riconoscere i segnali della stanchezza e distinguerli da quelli dello stress e dell'affaticamento:** I segnali della stanchezza sono segnali fisici che ci indicano che abbiamo sonno. Alcuni esempi di indicatori di sonnolenza sono: avere gli occhi che tendono a chiudersi, tendenza a sbadigliare, non riuscire più a tenere la schiena dritta, desiderio di sdraiarsi. Quando li individuiamo dovremmo assecondare il nostro bisogno e andare a dormire. Invece, i segnali di stress e fatica, come ad esempio le sensazioni di tensione muscolare e cognitiva, ci indicano che siamo ancora tese e attivate e abbiamo bisogno di rilassarci e "staccare". La tensione può ostacolare i processi di addormentamento, quindi, quando percepiamo quest'indicatore sarebbe bene ritardare il momento in cui andiamo a coricarci fino a quando non sentiamo arrivare i segnali di sonnolenza.
- **Staccare a fine giornata e trovare tempo per sé:** Avere una routine regolare prima di coricarsi facilita i processi di addormentamento (tipicamente mettersi il pigiama, lavarsi i denti, ecc.). L'ora che precede il momento in cui ci si corica dovrebbe essere dedicata ad attività rilassanti che possono facilitare i processi di de-attivazione corporea e mentale che accompagnano l'addormentamento. Alcuni esempi sono leggere o ascoltare musica rilassante o disegnare, ma ognuno può scegliere l'attività che preferisce. Infatti, bisogna tenere presente che non tutte e tutti si rilassano allo stesso modo, quindi è importante trovare e riconoscere le attività che sono rilassanti per noi, non in modo oggettivo per tutti! Non è importante solo cosa facciamo, ma anche perché lo facciamo. Infatti, dati di ricerca hanno mostrato che qualsiasi cosa facciamo, anche leggere o meditare, se lo facciamo con l'intenzione di aiutarci a dormire può avere l'effetto opposto: la nostra mente si riattiva e ci addormentiamo con più difficoltà. L'obiettivo non è trovare qualcosa che ci aiuta a dormire, perché il sonno arriva da solo, ma dedicarci a un'attività piacevole e rilassante e staccare dai ritmi intensi della giornata. Come diceva Viktor Frankl "il sonno è come una colomba che si poggia sulla tua spalla e che sta là fino a quando non ti giri a guardarla". Quindi, non dobbiamo in alcun modo cercare di raggiungere il sonno, il sonno arriva e basta, e l'obiettivo è semplicemente dedicarci a un'attività piacevole e rilassante che abbiamo voglia di fare. Questo potremmo

spiegarlo con la differenza che c'è tra chi legge un libro con l'intenzione di leggere e chi legge un libro con l'intenzione di addormentarsi: il primo sarà assorbito dal libro e si addormenterà facilmente, il secondo sarà impegnato a cercare il sonno e non si addormenterà con la stessa facilità.

- ***Non stare a letto se si è sveglie, meglio stare fuori dal letto:*** L'idea di dover dormire un certo numero di ore a ogni costo può portare a comportamenti di compenso per recuperare il sonno, che in realtà sono controproducenti. Ad esempio, possiamo decidere di andare a letto la sera più presto, indipendentemente da quanto ci sentiamo stanche, per cercare di dormire più a lungo. Questo comporta periodi di veglia a letto e difficoltà di addormentamento perché andremmo a coricarci quando ancora non abbiamo sonno. Oppure, a volte può capitare che ci svegliamo precocemente al mattino e non riusciamo più ad addormentarci; di conseguenza, potremmo decidere di rimanere a letto per cercare di ridurre le sensazioni di fatica e stanchezza. Questo comportamento favorisce la comparsa di brevi periodi di sonno frammentato, che contribuiscono alla sensazione di stanchezza al risveglio. Infatti, la sensazione di riposo al mattino è associata alla nostra capacità di ottenere un periodo di sonno continuo, più che alla durata complessiva del nostro sonno. Inoltre, lunghi periodi passati a letto sveglie tendono a rinforzare l'associazione tra il letto e la veglia (e allo stesso tempo a indebolire l'associazione tra il letto e il sonno), un'associazione caratterizzata da sensazioni ed emozioni negative quali frustrazione e preoccupazione. Quindi, se ci accorgiamo di non riuscire a dormire, è meglio recarsi in un'altra stanza e stare alzate fino a quando non ci sentiamo assonnate di nuovo: solo in questo momento è bene ritornare a letto! Nei periodi di risveglio, sarebbe bene fare le attività che abbiamo individuato come rilassanti per noi.
- ***Distinguere l'ambiente giorno dall'ambiente notte:*** Un comportamento che si associa a un sonno di buona qualità è quello di distinguere il più possibile l'ambiente giorno, come il salotto o la cucina, dall'ambiente notte, cioè la camera da letto. Le attività tipiche della veglia (mangiare, lavorare, chiacchierare, pulire, ordinare, guardare la televisione, passare del tempo sui social, ecc.) dovrebbero essere svolte negli ambienti giorno, mentre l'ambiente notte è come una tana e dovrebbe essere usato solo per dormire. L'unica attività di ve-

glia compatibile con l'ambiente notte è l'attività sessuale. Può essere fatta un'eccezione per la lettura: leggere a letto può andare bene, ma solo se ci piace e ci rilassa, non perché pensiamo che ci faccia addormentare. Coerentemente, periodi di sonno vanno evitati negli ambienti giorno, come per esempio il sonnellino sul divano prima di coricarsi. Tutto questo perché, sulla base dell'apprendimento associativo, il tempo di veglia a letto va a influenzare il legame che unisce il letto (lo stimolo) con il sonno (la risposta) e diventa un fattore che disturba il nostro sonno.

- ***Essere regolari, ma lavorare sulla sveglia al mattino, non su quando andare a dormire:*** È molto utile costruirsi una nostra routine e cercare di andare a dormire e di svegliarci sempre agli stessi orari perché così si riducono i livelli di stanchezza e sonnolenza durante il giorno. Spesso accade che, per dormire un numero di ore a noi funzionale, modifichiamo i nostri orari: ad esempio se la sera siamo andate a letto tardi cerchiamo di posticipare la sveglia mattutina, o anticipiamo l'ora in cui andiamo a letto per ottenere un numero di ore di sonno che ci sembra adeguato. Questo spesso non è utile, perché nel primo caso ci ritroviamo ad avere un'eccessiva variabilità degli orari del sonno, mentre nel secondo caso ci ritroviamo ad andare a letto quando siamo ancora sveglie e attivate. Sarebbe bene cercare di svegliarsi sempre allo stesso orario al mattino, indipendentemente da quante ore abbiamo dormito, e andare a letto solo quando abbiamo sonno. Idealmente, la regolarità degli orari andrebbe rispettata anche nel fine settimana. Alzarsi sempre alla stessa ora ha l'obiettivo di regolarizzare i ritmi di sonno, incrementare il condizionamento positivo tra letto (o camera) e sonno e ridurre la sonnolenza e la stanchezza diurne.
- ***I comportamenti post-risveglio:*** Iniziare bene la giornata può aiutarci a superare la stanchezza e a sentirci meglio. Come per le tecniche di rilassamento, anche in questo caso bisogna trovare ciò che funziona per noi. Magari a colazione potremmo bere una spremuta d'arancia o mangiare una brioche, oppure potremmo leggere o ascoltare della musica o fare una bella doccia calda. Non è importante cosa, ma è importante che sia funzionale per noi.



## CAPITOLO 3:

Quanto sono vere le nostre credenze sul sonno?



## QUANTO NE SAPIAMO SUL SONNO DURANTE LA GRAVIDANZA?

Come abbiamo visto in precedenza, il sonno è anche un comportamento appreso. Tuttavia, a differenza di quanto avviene per gli animali, negli esseri umani le scelte comportamentali sono anche guidate da credenze e aspettative. Queste ultime, poi, influenzano anche le emozioni che proviamo. Se una persona pensa di dover dormire 8 ore e ha la sveglia alle 6:00 del mattino per ragioni di lavoro, si obbligherà ad andare a letto alle 22:00. Che succede però se non ha ancora sonno? Probabilmente si sentirà frustrata e agitata perché non riesce a dormire le ore che vorrebbe. La convinzione della persona di dover dormire almeno 8 ore per stare bene (credenza) ha guidato la sua scelta di andare a letto presto (comportamento), che ha portato a una difficoltà di addormentamento associata a frustrazione (emozione).

Ma è proprio vero che tutti hanno bisogno di almeno 8 ore di sonno? O che se non si dorme una notte, il giorno dopo andrà tutto male?

Il sonno è così centrale nelle nostre vite che, come spesso accade, sono nati molti miti attorno a esso. Queste false credenze possono diventare armi contro il sonno stesso, perché aumentano la preoccupazione e quindi l'ansia, che sono incompatibili con un buon sonno e, in generale, non ci fanno vivere tranquille.

## IL MITO DELLE 8 ORE

“Abbiamo bisogno di 8 ore di sonno per stare bene e funzionare durante il giorno”. Questo è uno dei miti più diffusi e c'è una buona probabilità che tutte lo abbiano sentito dire almeno una volta. Ma è proprio vero? La risposta più semplice è: dipende. La durata del sonno è stata per molto tempo al centro della ricerca scientifica e dell'attenzione medica. Ora sappiamo che a ogni fascia di età corrisponde una durata ottimale del sonno, e che per l'età adulta è effettivamente tra le 7 e le 9 ore. Tuttavia, sappiamo anche che il bisogno di sonno non cambia solo con l'età, ma anche da persona a persona. Ci sono importanti differenze individuali nel corso di tutta la vita: la maggior parte delle persone è ben riposata con 7 ore di sonno, ma c'è anche chi ne necessita più di 7 e chi, invece, è soddisfatto con 6 ore di sonno. Non esiste quindi una regola che valga davvero per tutti e tutte: è importante ascoltare

il proprio corpo e chiedersi, al risveglio: *“sono soddisfatta della durata del mio sonno?”*

## LE FALSE CREDENZE SUL SONNO

Cos'è una falsa credenza e perché è importante?

Le false credenze sul sonno sono convinzioni che la persona ha e che condizionano come si comporta e si sente. Esse sono definite “false” perché, sebbene la persona, e a volte anche altre vicine, ne siano convinte, la ricerca scientifica e quella clinica indicano come esse non si basino su dati reali ma spesso siano frutto di ansia, preoccupazione o semplicemente idee comuni.

Le false credenze sono tra i fattori di mantenimento modificabili delle difficoltà del sonno. Spesso queste credenze si trasformano in pensieri automatici e per questo è importante imparare a riconoscerle.

## ALCUNE FALSE CREDENZE

*“Ho bisogno di almeno 8 ore di sonno per stare bene.”*

Come detto, ci sono differenze individuali nel bisogno di sonno. Piuttosto che seguire una regola esterna (dormi 8 ore) è importante capire come ci si sente dopo 8 ore di sonno. Ci si può sentire ancora stanche o molto riposate, tutto dipende dal proprio fabbisogno.

Durante la gravidanza aumenta la stanchezza diurna e si ha spesso bisogno di dormire di più. È però importante ricordarsi che il fabbisogno di sonno non cambia drasticamente: se prima della gravidanza ci si sentiva riposate con 6 ore di sonno, si può provare ad aumentarle un po', ma è molto probabile che il bisogno non sarà di 10 ore.

Bisogna anche ricordare, come visto in precedenza, che la quantità di sonno non è l'unica cosa da considerare: anche la sua qualità è importante. Si può dormire 8 ore ma svegliarsi spesso durante la notte, o passare ore a letto senza riuscire a dormire, o ancora rimanere a letto la mattina dopo essersi svegliate cercando di dormire ancora. Quindi, anche con una durata sufficiente, la qualità del sonno può essere scarsa. Come fare a capire se si dorme abbastanza? Sia che si dorma 6 ore, sia che se ne dormano 9, l'importante è capire se si è soddisfatte del proprio sonno e come ci si sente durante la giornata.

## *"Devo fare un sonnellino per riprendermi da una notte di poco sonno."*

I pisolini sono generalmente sconsigliati se si ha difficoltà ad addormentarsi la sera, ma la gravidanza è un momento particolare e sentirsi molto stanche e assonnate in alcuni momenti della giornata è del tutto normale. La stanchezza diurna può portare al bisogno di fare pisolini durante la giornata, anche se prima non era un'abitudine. Se si ha bisogno di riposo è importante che si possa trovare un momento della giornata da dedicare a un breve pisolino. Se però si hanno difficoltà ad addormentarsi la sera o la qualità del proprio sonno non è soddisfacente, è possibile usare alcuni accorgimenti senza rinunciare al pisolino diurno:

- **Durata:** pisolini brevi di circa 15-20 minuti possono essere sufficienti a riposarsi senza compromettere la capacità di addormentarsi la sera. Come abbiamo visto in precedenza, è meglio arrivare a sera con abbastanza pressione al sonno da addormentarsi con facilità!
- **Orari:** riposini serali possono influire negativamente sul successivo sonno. Meglio un pisolino dopo pranzo, sfruttando la naturale sonnolenza che può presentarsi in questo momento della giornata. Così facendo, si avranno più energie il pomeriggio per dedicarsi a ciò che fa piacere o che si ha bisogno di fare!

Il pisolino non è una regola rigida da seguire: bisogna sempre chiedersi come si sta. Se dopo pranzo ci si sente assonnate e stanche, è bene riposarsi. Se invece ci si sente piene di energie e in forma, meglio cercare di arrivare fino a sera per godersi il sonno!

## *"Le mie difficoltà del sonno danneggeranno la mia salute fisica."*

L'ansia e la preoccupazione per l'effetto di una sola notte di cattivo sonno possono influire sul sonno che avremo la notte successiva e farci vivere male la giornata. Vedremo questi aspetti più avanti in questo libro, tuttavia è importante ricordare che variazioni nella qualità o quantità del sonno sono del tutto normali, in particolare durante la gravidanza. Inoltre, si può imparare a conoscere i fattori che possono portare, nel tempo, a problemi cronici per imparare a gestirli in modo tempestivo.

L'insonnia cronica è un disturbo che necessita attenzione clinica e anche le difficoltà del sonno persistenti meritano attenzione. Tuttavia, tali difficoltà non sono necessariamente un problema per tutta la vita e possono essere curate.

## ***"Non ho più controllo sul mio sonno."***

Il sonno è un processo fisiologico che è automatico per i "buoni dormitori" e diventa controllato per i "cattivi dormitori". È capitato a tutte di non riuscire ad addormentarsi e magari pensare: *"Ma se voglio dormire così tanto, perché non riesco?"* Questo può succedere proprio perché c'è l'intenzione di comandare al sonno di arrivare. Una persona che dorme bene non ha bisogno di pensarci e di cercare di controllare il sonno: esso viene in modo automatico, senza sforzo. Quando invece si hanno difficoltà persistenti ad addormentarsi, il processo di addormentamento diventa controllato: c'è uno sforzo cosciente nel cercare il sonno. Questo sforzo ha l'effetto opposto di inibire il sonno e aumentare l'ansia: il tempo passa e la preoccupazione di non riuscire a dormire a sufficienza aumenta.

Se questo meccanismo ci sembra familiare, possiamo provare con una piccola tecnica chiamata intenzione paradossale, con la quale si cerca di non controllare il sonno, ma di fare proprio il contrario: sforzarsi di rimanere sveglie il più possibile!

*Come funziona:*

- *Si spengono le luci e ci si sdraia a letto*
- *Ci si concentra sul tenere gli occhi aperti il più possibile.*
- *Se si sente il sonno arrivare, non si reagisce e si lascia che arrivi.*
- *Bisogna ricordare che l'obiettivo non è dormire, ma restare sveglie il più possibile. Non bisogna controllare l'ora o preoccuparsi di quanto tempo passa.*

## ***"Stanotte ho dormito male: oggi sarà sicuramente una giornataccia!"***

L'aspettativa di rendere male dopo una notte di cattivo sonno può farci davvero rendere meno già solo perché siamo più nervose e preoccupate. Anche se abbiamo dormito poco o male, possiamo chiederci come stiamo davvero e scoprire che, malgrado tutto, siamo in grado di affrontare la giornata. Oppure, possiamo renderci conto che siamo davvero molto stanche e demotivate; questo può dipendere in parte da come abbiamo dormito, ma anche da molte altre cose. Così come la qualità del sonno può variare di giorno in giorno, anche la qualità della nostra vitalità diurna può farlo. Se è un giorno in cui ci sentiamo particolarmente affaticate, possiamo prendercela con più calma e riposare, se possibi-

le! Un pisolino pomeridiano può essere di aiuto per ripartire.

***“Meglio prendere un sonnifero per dormire bene, è l’unica soluzione.”***

Le linee guida internazionali avvertono che l’uso di sonniferi durante la gravidanza necessita di attenta considerazione medica. Inoltre, l’Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea un principio di cura fondamentale: ogni persona ha il diritto di ricevere le migliori cure basate sull’evidenza per la problematica che l’affligge. Nel caso dell’insonnia, la migliore cura è la terapia psicologica e non il farmaco. Infatti, le più recenti linee guida europee, pubblicate nel 2023 da un team di esperti basandosi sulla ricerca e sulla pratica clinica, hanno confermato che la Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) è il trattamento di prima scelta per l’insonnia. È importante anche sottolineare che il farmaco può sembrare un rimedio facile e veloce, ma ha degli effetti indesiderati che la TCC non ha. C’è poi un altro principio da tenere presente, che ricorda il vecchio proverbio: “Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno. Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita.” Imparare a gestire le proprie difficoltà del sonno vuol dire anche apprendere strumenti e abilità che possono servire anche in futuro, qualcosa che il farmaco non può dare.

***“Oggi sto male perché non ho dormito bene.”***

Come vedremo nel prossimo capitolo, il sonno e le emozioni si influenzano a vicenda. Tuttavia, le nostre vite sono ricche di eventi, stimoli e interazioni che continuamente influenzano come ci sentiamo. Il sonno è importante per le emozioni, ma non è l’unica cosa da cui dipendono!

Se siamo confuse su come ci sentiamo possiamo provare a fermarci un attimo, prendere tre respiri ed entrare in contatto con le nostre emozioni. Potremmo scoprire che non è il poco sonno a farci sentire tristi, ma qualcosa che è accaduto il giorno prima.

***“Non riuscirò a riprendermi da una notte di cattivo sonno.”***

Il concetto di resilienza è ormai entrato nel linguaggio di tutti i giorni. Indica la capacità di fronteggiare le avversità. Le difficoltà del sonno, soprattutto quando persistenti, possono farci perdere la fiducia nella nostra capacità di essere resilienti. Questo a sua volta aumenta la preoccupazione quando ci predisponiamo a dormire. Come più volte ripetuto, una difficoltà del sonno passeggera non implica effetti irreparabili sulle

nostre vite. Inoltre, le difficoltà persistenti possono essere prevenute e curate, prima di tutto attraverso la conoscenza e l'acquisizione della capacità di prendere scelte consapevoli circa il proprio sonno.

*"L'insonnia ha una causa organica, non posso farci nulla."*

Come abbiamo visto all'inizio di questo libro, l'insonnia è dovuta a una serie di fattori (le 3P) e il suo mantenimento è legato ad abitudini o credenze che sono per lo più modificabili. Solo in rari casi le difficoltà del sonno sono riconducibili a cause unicamente fisiologiche, mentre per la maggioranza vi è un'interazione tra fattori genetici e fisiologici da una parte e fattori psicologici e comportamentali dall'altra. Questo vuol dire che le difficoltà del sonno sono curabili attraverso la modifica dei fattori di mantenimento.

*"Non ho dormito bene, meglio evitare gli impegni oggi."*

La preoccupazione per gli effetti del cattivo sonno può davvero limitarci durante il giorno. È importante sapere che il sonno può influire sulla nostra vita quotidiana, ma è anche vero il contrario! Limitare le nostre attività, anche quelle che ci danno piacere e ci fanno bene, può rendere il nostro sonno meno ristoratore. Coinvolgersi in attività piacevoli ci fa sentire bene, e se stiamo bene riusciremo anche a dormire meglio!



## CAPITOLO 4:

Quanto emozioni e sonno si influenzano a vicenda, in particolare durante la gravidanza?



## LE EMOZIONI: COSA SONO E QUAL È IL LORO LEGAME CON IL SONNO

Le emozioni sono delle risposte di breve durata a stimoli che possono essere esterni (per es. guardare una foto ci può far sentire felici) o interni (per es. un ricordo ci può far sentire tristi). Anche se brevi, le risposte emotive sono complesse e si manifestano a più livelli

- **Fisiologico** (per es. un aumento del battito cardiaco)
- **Comportamentale** (per es. il pianto)
- **Esperienziale** (per es. ci sentiamo felici)

Le emozioni hanno una valenza e un'intensità.

- **La valenza** indica lo stato di piacevolezza o spiacevolezza che l'emozione crea in noi; ad esempio, la gioia ha una valenza positiva, mentre la tristezza ha una valenza negativa.
- **L'intensità** indica il livello di attivazione che l'emozione genera. Ad esempio, la tristezza e la paura hanno la stessa valenza (negativa) ma intensità diverse: la tristezza è un'emozione a bassa intensità perché provoca un basso livello di attivazione fisiologica, mentre la paura è un'emozione ad alta intensità perché provoca un alto livello di attivazione fisiologica (es. tachicardia, respirazione affannosa, sudorazione, ecc.).

Le emozioni sono correlate alla salute del nostro sonno: infatti, esse influenzano la qualità del sonno e la qualità del sonno, a sua volta, influenza le nostre emozioni. Vari studi hanno dimostrato che un sonno di cattiva qualità è strettamente legato a stati affettivi negativi. Questo riflette un'esperienza comune: sarà capitato a tutte e a tutti almeno una volta di dire, o sentirsi dire, "ho avuto una nottataccia" in risposta a "perché sei così nervosa?". Può capitare di sentirsi più tristi, demotivate o con i nervi a fior di pelle dopo aver dormito male o poco. Persone con difficoltà del sonno persistenti riportano, generalmente, meno frequentemente emozioni positive e più frequentemente emozioni negative rispetto ai "buoni dormitori".

Avere ripetute difficoltà del sonno può rappresentare una fonte di stress e portare a sperimentare una gran quantità di emozioni negative legate al sonno, come la preoccupazione per le conseguenze diurne di un son-

no scarso o la paura di non dormire mai abbastanza. Inoltre, il sonno è importante per la nostra capacità di fronteggiare le sfide della vita quotidiana: una scarsa qualità del sonno è associata a una ridotta capacità durante il giorno di gestire le emozioni, che a sua volta può portare a intensificare l'esperienza delle emozioni negative e ridurre quella delle emozioni positive.

Per far fronte alle intense emozioni negative vissute, le persone con persistenti difficoltà del sonno possono tentare di monitorarle e ridurle. Questi tentativi spesso non sono efficaci e anzi aumentano ulteriormente l'intensità delle emozioni negative: più si cerca di scacciare o sopprimere un'emozione negativa, più essa diventa forte. Inoltre, la persona può fare scelte comportamentali inefficaci nel tentativo di scacciare le emozioni negative. Ad esempio, la convinzione che una cattiva notte di sonno abbia un forte impatto sulle prestazioni del giorno successivo è generalmente associata all'attivazione di emozioni negative dopo una notte disturbata; per ridurre queste emozioni negative, si può avere l'urgenza di dirigere gli sforzi sul controllo dei processi del sonno. Questi sforzi, come abbiamo visto, sono spesso controproducenti. Le emozioni negative, quindi, contribuiscono a perpetuare l'insonnia e aumentano il rischio di uno scarso benessere psicologico.

Pertanto, valorizzare il sonno è importante anche per promuovere un funzionamento emozionale e relazionale più efficace e piacevole.

## **LE EMOZIONI NELLA VITA QUOTIDIANA: COS'È SANO?**

*La valenza: che siano belle o brutte, le emozioni ci servono tutte.*

Le emozioni sono molto importanti per la nostra vita. Ci aiutano infatti a valutare una situazione e guidano le nostre scelte. Facciamo un esempio. Se inizio un lavoro nuovo che mi piace, che riesco a svolgere in modo soddisfacente e instauro buoni rapporti con i colleghi, mi sentirò felice o serena. Questo mi porterà a valutare la situazione come positiva e a investire maggiormente sul mio lavoro. Al contrario, se una nuova situazione lavorativa si associa a un carico eccessivo, o pochi riconoscimenti, o ancora a un clima teso con i colleghi, mi sentirò triste, arrabbiata, frustrata. Queste emozioni aiutano a valutare la situazione come negativa e accorgersi di non trovarsi bene in una situazione è utile per prendere scelte che portano a un cambiamento. Attenzione

però: non tutte le emozioni sono sempre associate a scelte così importanti! Potrei trovarmi in una situazione lavorativa buona, ma avere una giornata molto carica e la sera provare rabbia o frustrazione. In questo caso queste emozioni negative possono essere associate a una tensione transitoria e possono indicare solo il bisogno di cambiare rotta, nel senso di riposarsi un momento prima di ricominciare. Tuttavia, anche in questo caso le emozioni negative servono per indicarci la necessità di un momento di riflessione. Questo vuol dire che sopprimerle o far finta che non ci siano non ci è utile. Le emozioni sono segnali che è meglio non ignorare.

### *La reattività emotiva: allontanarsi dai livelli di attivazione di base.*

Provare emozioni a valenza negativa è un'esperienza comune a tutti, per cui non bisogna allarmarsi: infatti, anche le emozioni negative hanno la loro utilità. Più che la valenza dell'emozione, è importante per il nostro benessere la capacità della persona di riportarsi a uno stato emotivo di tranquillità. Esperire tristezza o paura in alcune situazioni è del tutto normale; queste emozioni diventano qualcosa di disfunzionale quando la persona non riesce a ritornare in tempi relativamente brevi a uno stato di serenità e rilassatezza. Quello che ci può ingannare è che questa capacità a volte si raggiunge non facendo proprio nulla, ovvero accettando che possiamo essere tristi o preoccupate, anche in un periodo come quello della gravidanza. Anzi! Soprattutto in un periodo come la gravidanza, provare ogni tanto emozioni negative è del tutto normale e funzionale! Stiamo vivendo un momento molto importante per noi stesse e per il nostro bambino, è normale sentirci a volte spaventate o sotto pressione. Se non lo accettiamo, se giudichiamo il modo in cui ci sentiamo, inizieremo a cercare di combattere le nostre emozioni negative e questo finirà per alimentarle.

### *La regolazione delle emozioni: gestire le proprie emozioni non vuol dire combatterle.*

La *variabilità affettiva* riguarda tutte le fluttuazioni affettive esperite, in relazione agli eventi di vita, rispetto al proprio stato emotivo di base. Pensiamo a questo stato emotivo di base come a una zona di conforto nella quale ci sentiamo "tranquille". Questo stato è continuamente soggetto a variazioni: eventi esterni, ma anche interni (pensieri, ricordi) ci fanno sentire continuamente più felici o più tristi rispetto allo stato emotivo di base. Le fluttuazioni sono quindi normali e fanno parte della

nostra vita. Tuttavia, fluttuazioni estreme e improvvise possono portare a cambiamenti nel benessere psicologico: andare su e giù di continuo non è affatto piacevole!

Ma come si fa a ritornare a uno stato affettivo di base, una volta che ci siamo attivate in risposta a un evento? Lo si fa attraverso le strategie di regolazione delle emozioni. La *regolazione delle emozioni* è la capacità di monitorare, valutare e modulare le proprie reazioni emotive in risposta agli eventi di vita. Regolazione delle emozioni non vuol dire controllo, ma vuol dire saper gestire le proprie emozioni e saper tornare a uno stato affettivo di base in poco tempo. È del tutto normale sentirsi tristi dopo aver visto un film drammatico, ma non sarebbe molto salutare per noi se questa tristezza durasse per giorni. Un'altra importante caratteristica di una "buona" regolazione delle emozioni è che sia adatta al contesto: ridere rumorosamente a una festa è del tutto positivo, farlo al ricordo di una cosa divertente mentre si è in fila al supermercato potrebbe non esserlo altrettanto. Nel primo caso non c'è bisogno di regolare l'espressione emotiva, nel secondo sì!

La ricerca indica che alcune modalità (o strategie) di regolazione delle emozioni sono particolarmente legate al benessere psicologico e alla qualità del sonno:

- *La rivalutazione cognitiva* (reappraisal cognitivo), cioè dare una nuova interpretazione dell'evento scatenante l'emozione come un evento "meno cattivo" o "più buono" ("tutto sommato non è così male, posso sempre risolvere la situazione!").
- *L'accettazione dell'emozione negativa*, come la tristezza, la rabbia, la frustrazione o la preoccupazione ("mi sento triste? non c'è niente di male, chi è che non si sente triste ogni tanto?").
- Una strategia generalmente non efficace e positiva è *la soppressione dell'espressione emotiva*, cioè inibire la propria espressione emotiva senza agire direttamente sull'esperienza emotiva ("nessuno deve vedere che piango per questa cosa!").

Quali sono "buone strategie" e quali no? In generale, alcune strategie sono più efficaci di altre, ma bisogna sempre considerare il contesto. Infatti, l'obiettivo della regolazione emotiva è quello di adattarci al contesto in cui ci troviamo: in alcune situazioni la soppressione delle emozioni è funzionale (in un colloquio di lavoro può essere utile nascondere la

propria ansia), ma sopprimere le nostre emozioni in genere non fa bene al nostro organismo. Questo perché se proviamo a evitare di ammettere di essere tristi, non lasciamo che la tristezza svolga la sua funzione di comunicarci che c'è qualcosa da cambiare (che a volte come abbiamo detto sopra può essere anche una piccola cosa, come ricavare una mezz'ora della giornata per un'attività che ci piace tanto, ma non riusciamo mai a fare per tutti gli impegni che abbiamo). Sopprimere l'espressione delle emozioni non è solo poco utile ma può essere addirittura controproducente: più cerchiamo di combattere un'emozione, più essa diventa intensa e pervasiva.

Quindi, il benessere di una persona dipende da:

- quanto variano le sue emozioni;
- quanto velocemente quella persona riesce a ritornare allo stato di base;
- quanto quella persona è capace di regolare le emozioni in base al contesto in cui si trova.

Tutti e tre questi aspetti dei processi emozionali sono associati alla durata e alla qualità del sonno. Quando dormiamo male siamo più vulnerabili a fluttuazioni estreme e improvvise nelle nostre emozioni, a rimanere in stato di allarme per un tempo più prolungato e a usare meno le strategie di regolazione delle emozioni più efficaci per tornare allo stato di attivazione di base, come la rivalutazione cognitiva e l'accettazione delle emozioni negative.

## **SONNO E EMOZIONI: COSA AIUTA?**

Come abbiamo già accennato, le nostre emozioni e la nostra capacità di regolazione emotiva possono influire sulla qualità del nostro sonno e sul processo di addormentamento. È esperienza comune che quando andiamo a letto la sera iniziamo a pensare agli eventi della giornata appena passata o a quelli che dobbiamo affrontare il giorno dopo. In alcuni casi, questa attività mentale diventa intensa e prolungata. Ciò si contrappone ai processi di inizio del sonno che richiedono un rilassamento e una de-attivazione sia fisica sia mentale. Proprio perché non riusciamo a dormire, inoltre, possiamo iniziare a valutare negativamente questi pensieri, interpretandoli come invadenti, intrusivi e problematici. Se

percepriamo le nostre emozioni come ingestibili e se esse ci tolgono il sonno, ci sono alcune cose che possiamo fare per aiutarci a stare meglio senza ignorare come ci sentiamo.

### *Le emozioni di giorno e di notte*

Per far sì che il sonno si presenti in maniera indisturbata, dobbiamo fare attenzione non solo alle attività che facciamo prima di andare a letto ma anche a quelle che svolgiamo durante la giornata.

Per aiutare il processo di addormentamento, potremmo, innanzitutto, dedicare un po' di tempo durante la giornata a fare quello che ci piace: fare attività fisica, ascoltare musica, dipingere o disegnare, visitare musei, leggere ecc.

Inoltre, un aspetto che può aiutare è organizzare le proprie giornate in modo da distribuire le attività che sono per noi più impegnative nelle ore della giornata in cui in genere ci sentiamo più in forma. Ad esempio, se siamo più attive e riposaste di mattina, può essere utile cercare di inserire le attività per noi più dispendiose in questa parte della giornata, cosicché nel pomeriggio possiamo dedicarci ad attività che sono per noi meno faticose.

### *Mettere a letto la giornata*

Ci aiuta anche molto separare il giorno dalla sera, trovare un momento prima o subito dopo cena per "mettere a letto la giornata". Questo si può raggiungere in due modi. Il primo è quello di organizzarsi in modo che dopo cena ci si dedichi solo ad attività piacevoli e calme. Il secondo è quello di dedicare spazio e tempo a fine giornata a un bilancio degli eventi vissuti e all'organizzazione del giorno successivo. Questa seconda strategia è utile soprattutto se si tende a ripensare alla giornata o programmare quella successiva quando si è già a letto.

Considerare preoccupazioni o problematiche è una buona abitudine, essendo questa un'attività che ci permette di affrontare meglio eventuali difficoltà o compiti della vita quotidiana o lavorativa che possono richiedere maggiore fatica, impegno e investimento. Sorprendentemente, questa può essere anche un'attività piacevole! È importante, però, togliere quest'attività dalla camera da letto e spostarla in un momento della giornata più opportuno.

Se si ha difficoltà con la "mente che corre" a letto, si può provare a riservare in casa un luogo nel quale, ogni giorno, ci si prende del tempo

(circa 20-30 minuti) per metter a letto la giornata, scrivendo le proprie preoccupazioni, considerazioni sulla giornata trascorsa e programmi per quella successiva. È importante che questo tempo sia lontano dal momento del sonno, ad esempio nel tardo pomeriggio subito prima o poco dopo cena. In questo modo, sarà possibile non ignorare le preoccupazioni, ma tenerle lontane dal sonno.

### *L'immaginazione come risorsa*

Durante la notte, se non riusciamo a prendere sonno oppure durante un risveglio notturno, è possibile mettere in atto alcune tecniche immaginative. Una tecnica, ad esempio, può essere quella di creare la sceneggiatura di un film: in un momento appropriato durante la giornata (lontano dagli orari di sonno), inventiamo e scriviamo su un quaderno la sceneggiatura di un film, della durata di circa 10 minuti, immaginando di essere una regista; cerchiamo di inventare una storia piacevole e interessante, ma anche rilassante e calma, pensando a tutti i possibili dettagli (luogo, personaggi, eventi, ecc.). Bisogna, poi, imparare bene e ripetere la sceneggiatura, sempre durante la giornata e lontano dagli orari di sonno. Una volta imparata bene la storia, sarà possibile rievocarla durante la notte se si farà esperienza di difficoltà nell'addormentamento o di risvegli notturni prolungati.

### *La giusta distanza*

A volte le preoccupazioni, lo stress o altre emozioni negative sono così presenti e invasive che sembra nulla funzioni per gestirle. Quando siamo tristi o stressate vorremmo solo non sentirci in quel modo. Spesso iniziamo a giudicare come ci stiamo sentendo e cerchiamo di sfuggirvi. Tutto ciò, però, aumenta la sofferenza. Infatti, è come se soffrissimo due volte: una per ciò che ci preoccupa, l'altra per come reagiamo alla nostra preoccupazione. Quando non possiamo cambiare un evento e le emozioni che suscita in noi, possiamo però provare a modificare la relazione con lo stress e le emozioni negative, osservando come ci sentiamo senza cercare di cambiare la fonte dello stress. La giusta distanza da pensieri ed emozioni permette di passare dalla reazione automatica alla consapevolezza e accettazione. Diventando osservatrici dei nostri pensieri ed emozioni possiamo imparare ad accettarli e a non farci travolgere da essi.

Come per tutte le tecniche suggerite in questo libro, anche questa non è

necessariamente una soluzione che vale per tutte e per ogni situazione. Tuttavia, l'unico modo per trovare soluzioni adatte a sé è sperimentare!

La giusta distanza può portare a benefici anche rispetto al sonno:

- *Distaccarsi dai propri pensieri automatici*: l'osservazione non giudicante permette di distaccarsi dalle convinzioni legate al sonno (le false credenze) e, di conseguenza, può ridurre i livelli di eccitazione per renderli più compatibili con i processi di inizio del sonno. Possiamo imparare ad accettare che i nostri pensieri potrebbero disturbare il nostro sonno e non giudicarci per questo.
- *Riconoscere i segnali del corpo*: osservando senza giudicare come ci sentiamo, possiamo migliorare la nostra abilità di prestare attenzione ai nostri segnali corporei. Così possiamo ascoltarci e capire quando siamo sonnolente ed è quindi ora di andare a dormire!
- *Fermare la mente*: e se siamo a letto e la mente non si ferma? Possiamo prendere una pausa dalla nostra attività mentale e osservarla in modo non giudicante: se notiamo che stiamo iniziando a muoverci o a rimuginare, possiamo prendere coscienza di questo stato di veglia e decidere come agire in modo consapevole. La cosa migliore potrebbe essere alzarci dal letto e andare in un'altra stanza, oppure, se alzarsi dal letto viene percepito come troppo difficile, sederci sul letto (accedendo una luce fioca).

In generale, possiamo dire che, per promuovere un sonno sano, da una parte è necessario investire su quello che ci aiuta, quindi organizzare e strutturare la giornata, prendersi il tempo per fare quello che ci piace o dedicare del tempo a fare quello che ci porta a raggiungere i nostri obiettivi senza affaticarci troppo. Dall'altra, è necessario disinvestire su quello che invece non ci aiuta: infatti, non si può comandare il sonno e se una notte non riusciamo ad addormentarci, dobbiamo accettare che avremo un sonno breve o poco ristoratore quella notte. Il sonno, come le emozioni, è suscettibile a variazioni e fluttuazioni, quindi non bisogna allarmarsi se qualche volta la sua qualità o durata sono scarse: i giorni successivi dormiremo meglio!



## CAPITOLO 5: Come dormono i bambini?



L'inizio della nostra vita è caratterizzato da una gran quantità di sonno: un bimbo appena nato, e per tutto il primo anno di vita, passa la maggior parte del suo tempo dormendo. Il sonno continua ad occupare una gran parte delle 24 ore per tutta l'età evolutiva, fino alla fine dell'adolescenza. Tuttavia, il quando e il come dormiamo (i pattern del sonno) cambiano molto a seconda dell'età. Nei primi mesi di vita, i bambini dormono per periodi brevi distribuiti nelle 24 ore senza grandi differenze tra il giorno e la notte. Man mano che il bambino cresce, il sonno inizia a consolidarsi in periodi sempre più lunghi durante la notte e sempre più brevi durante il giorno, fino a prendere le sembianze del sonno tipico dell'adulto.

## PERCHÉ PASSIAMO COSÌ TANTO TEMPO A DORMIRE NELLA PRIMA INFANZIA E IN TUTTA L'ETÀ DELLO SVILUPPO?

In generale, i neonati e i bambini dormono tanto principalmente perché il sonno influisce sulla loro crescita. Infatti, il sonno è essenziale per la vita umana ed è coinvolto in diverse funzioni che variano in importanza durante lo sviluppo. In particolare, il sonno:

- ***Favorisce la crescita e lo sviluppo ottimali del cervello:*** il sonno nei primi anni di vita promuove lo sviluppo neurale e cognitivo del cervello, la maturazione corticale e la connettività cerebrale. Un sonno di scarsa qualità o di insufficiente durata nell'infanzia può influire negativamente sullo sviluppo e portare a una compromissione del successivo funzionamento cognitivo.
- ***Migliora l'apprendimento, l'attenzione e la memoria:*** molti studi hanno dimostrato gli effetti benefici del sonno o dei pisolini sulla memoria: infatti, durante il sonno, il bambino consolida tutte le informazioni che apprende di giorno, come ad esempio il linguaggio e il vocabolario. Una buona qualità del sonno porta anche ad avere una maggiore vigilanza e attenzione diurne, favorendo la capacità di apprendimento.
- ***Migliora l'efficienza e la plasticità sinaptica:*** quando siamo svegli, mentre impariamo cose nuove, vengono aggiunte connessioni sinaptiche al nostro cervello; poi, durante il sonno, le nuove connessioni utili vengono integrate, mentre quelle inutili vengono eli-

minate, con lo scopo di rendere il nostro cervello più funzionale ed efficiente.

- **Regola le emozioni:** è stato dimostrato che anche durante lo sviluppo una migliore qualità del sonno è associata a una più efficace regolazione delle emozioni, mentre un sonno insufficiente influisce negativamente sul benessere emotivo.
- **Regola l'appetito e l'alimentazione:** il sonno svolge un ruolo importante nel bilancio energetico: una quantità insufficiente di sonno influenza gli ormoni che regolano l'appetito e provoca una disregolazione nell'alimentazione (ad esempio, aumento del desiderio e dell'assunzione di cibi ad alto contenuto calorico), aumentando il rischio di sovrappeso.
- **Rafforza il sistema immunitario:** il sonno ha un ruolo importante nel rafforzamento del sistema immunitario: infatti, un sonno insufficiente può indebolirlo e aumentare la suscettibilità alle infezioni batteriche, virali e parassitarie.
- **Libera il cervello dalle neurotossine e dai detriti cellulari:** il sonno consente all'organismo di rallentare e al cervello di "ripulirsi" dalle tossine accumulate durante la veglia.

Pertanto, considerando tutte le importanti funzioni che il sonno svolge, un sonno adeguato appare essenziale soprattutto durante lo sviluppo e in particolare nelle prime fasi della vita.

## PERCHÉ IL NOSTRO SONNO ALL'INIZIO DELLA VITA SI ORGANIZZA IN TANTI, MA BREVI, PERIODI?

Come già accennato, il sonno ha caratteristiche diverse nelle prime fasi della vita rispetto ai periodi successivi. Nel primo anno di vita, lo sviluppo del sonno e del cervello umano subisce cambiamenti sostanziali.

*Alla nascita* un bambino dorme in media 16-17 ore al giorno (anche se le differenze individuali nel primo anno di vita sono molto ampie!) e il sonno è equamente distribuito tra giorno e notte. Questo avviene perché il neonato non ha ancora sviluppato un ritmo circadiano stabilito. Il ritmo circadiano è un orologio biologico interno della durata di circa 24 ore, che regola l'alternanza tra sonno e veglia e che si ripete ciclicamente. Poiché il bambino piccolo ancora non ce l'ha, è come se non riuscisse a

distinguere fra giorno e notte, quindi dorme a intervalli multipli durante il giorno e in brevi periodi durante la notte; questo può essere dovuto in parte anche alle sue esigenze alimentari.

A circa *10-12 settimane* di età cominciano a svilupparsi i primi segni di un ritmo circadiano caratterizzato da una maggiore continuità del sonno durante la notte. Progressivamente, la durata del sonno notturno aumenta e la quantità di sonno diurno diminuisce. Il bambino diventa man mano in grado di mantenere periodi più lunghi di veglia e sonno.

## **QUALI SONO I PROBLEMI PIÙ COMUNI NELLA PRIMA INFANZIA E NELL'ETÀ EVOLUTIVA IN GENERALE?**

Le difficoltà nel sonno in età evolutiva presentano alcune caratteristiche nettamente diverse rispetto a quelle degli adulti e si associano a problemi comportamentali ed emotivi, che a loro volta influiscono sul progresso educativo e sullo sviluppo sociale.

### *Periodo neonatale e prima infanzia (0-3 anni)*

Molti "problemi" del sonno che si verificano prima dei 6 mesi di età sono definiti tali a causa di una discrepanza tra le aspettative irrealistiche che possono avere i genitori e la normale maturazione del sonno del bambino. Ad esempio, i genitori potrebbero aspettarsi che il figlio dorma tutta la notte, ma questo non è in linea con i processi di sviluppo del sonno nel bambino piccolo. Pertanto, è probabile che questi "problemi" siano di natura transitoria. Ciò non toglie che alcuni bambini possano mostrare delle reali difficoltà.

Le più diffuse in questo periodo sono:

- tempi di addormentamento troppo lunghi;
- difficoltà da parte del bambino a iniziare il sonno in modo indipendente dai genitori;
- frequenti risvegli notturni.

Queste difficoltà dipendono soprattutto dall'acquisizione da parte del bambino della capacità di *autoregolazione*, ovvero riuscire ad abbandonarsi al sonno senza necessariamente richiedere l'intervento attivo dell'adulto. Questa capacità inizia a svilupparsi nelle prime 10-12 settimane di vita. Lo sviluppo della capacità del bambino di autoregolarsi e

di riprendere il sonno in modo indipendente dopo i risvegli è un fattore cruciale nel miglioramento di questi problemi.

In questo contesto, risulta fondamentale la procedura di addormentamento: ciò che viene fatto nel mettere a letto il bambino o la bambina può creare delle associazioni positive o negative rispetto al sonno. Se in questa fase vengono sviluppate delle associazioni disadattive, queste possono determinare la difficoltà a iniziare e mantenere il sonno. Queste associazioni tipicamente comportano un eccessivo coinvolgimento dei genitori nel processo di addormentamento, ad esempio dondolando, accarezzandolo o dandogli da mangiare per addormentarsi, ma anche la sola presenza passiva dei genitori durante l'addormentamento. Tutto ciò può compromettere la capacità di autoregolazione del bambino o della bambina perché, durante la notte, verrà richiesto il coinvolgimento attivo dei genitori per riaddormentarsi dopo i normali risvegli notturni. I bambini autoregolatori, infatti, saranno in grado di riaddormentarsi dopo un breve risveglio fisiologico senza l'intervento attivo dell'adulto: i risvegli saranno così brevi che né il bambino né l'adulto se ne accorgeranno e sembrerà loro di aver dormito continuamente per tutta la notte. I bambini che invece richiedono l'intervento dell'adulto avranno bisogno di ricostruire la procedura dell'addormentamento per riprendere sonno. In altre parole, non saranno sicuri e capaci di riaddormentarsi tranquillamente da soli. Questo comporterà l'interruzione del sonno anche per l'adulto e una durata del risveglio notturno maggiore. Quindi, è importante sviluppare la pratica di addormentamento più adatta per il bambino, ma senza la presenza costante del genitore, in modo da favorire l'autoregolazione.

Crescendo, poi, la spinta emergente verso l'autonomia e l'indipendenza può portare a una *maggiore resistenza* del bambino prima di andare a dormire. Ciò può dipendere o dal fatto che il bambino viene messo a letto in un orario incompatibile con il suo ritmo circadiano oppure dalla mancanza di una routine coerente e regolare prima di andare a dormire.

### *Età prescolare (3-5 anni) e scolare (6-12 anni)*

Man mano che il bambino cresce, i problemi del sonno possono manifestarsi in maniera diversa. Innanzitutto, il bambino inizia a frequentare *l'asilo nido* e poi la *scuola elementare*, e questo potrebbe portare a una diminuzione delle ore di sonno nei giorni feriali, soprattutto perché viene a mancare l'opportunità di fare il pisolino pomeridiano.

Poi il *coinvolgimento in attività* scolastiche, sociali, sportive e familiari, nonché gli orari di lavoro dei genitori, possono entrare in conflitto con il tempo dedicato al sonno. Con l'aumentato coinvolgimento in diverse attività, anche i fattori emotivi diventano man mano più rilevanti. In alcuni bambini, il bisogno di ottenere certi risultati scolastici oppure l'ansia a entrare in relazione con i propri compagni a scuola possono provocare preoccupazioni notturne, interferendo con l'inizio del sonno. Crescendo, i problemi del sonno nei bambini piccoli possono associarsi anche a una *resistenza a seguire le regole* che danno i genitori. I bambini diventano sempre più responsabili dei loro orari e questo può far sì che scelgano sempre più di andare a dormire a orari inadeguati e questo ovviamente influisce sull'adeguatezza della durata del loro sonno rispetto all'età.

**Di seguito una *tabella* con una sintesi di tutte le principali difficoltà di sonno riscontrate dai bambini nelle varie fasce di età.**

INFANZIA (0-3 ANNI)	ETÀ PRESCOLARE (3-5 ANNI)	ETÀ SCOLARE (6-12 ANNI)
Risvegli notturni	Risvegli notturni	Sonno insufficiente
Resistenza prima di andare a dormire e tempi di addormentamento troppo lunghi	Paure e incubi notturni	Abitudini di sonno non salutari
Difficoltà a iniziare il sonno in maniera indipendente dai genitori	Resistenza prima di andare a dormire	Preoccupazioni notturne
		Resistenza a seguire le regole relative al sonno imposte dai genitori

## CHE COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRE O GESTIRE QUESTI PROBLEMI DEL SONNO?

Probabilmente si è già sentito parlare del trattamento psicologico o comportamentale del sonno nella prima infanzia e nell'età evolutiva. Questo spesso è stato criticato per il fatto di essere troppo rigido e ridursi a una serie di regole comportamentali che bisogna seguire per ottenere un sonno duraturo e stabile, ma che sono meno attente allo sviluppo socio-emozionale e relazionale del bambino e dell'intera famiglia.

In realtà si può dire che è tutto il contrario! Infatti, come abbiamo visto, sonno ed emozioni sono strettamente legati. Un bambino che dorme bene ha una resilienza maggiore per uno sviluppo socio-emozionale ottimale. Una mamma che dorme bene ha maggiori probabilità di gestire al meglio le proprie emozioni e mostrare una maggiore sensibilità emozionale al proprio bambino, o ai propri bambini se sono presenti anche fratelli o sorelle. Non solo! Promuovere un sonno sano nei bambini piccoli già dal primo anno di vita non vuol dire creare in famiglia un clima rigido o doversi limitare nella vicinanza. Anzi, vuol dire creare un ambiente familiare più rilassato e consapevole, in modo tale da essere funzionale per tutti. In generale, è importante usare un approccio coerente e che non cambi da notte a notte.

## ALLORA COSA VUOL DIRE PROMUOVERE UN SONNO SANO NEI BAMBINI?

### *Conoscere!*

La conoscenza è la base per prendere scelte consapevoli sul sonno del proprio figlio o della propria figlia, soprattutto quando sono troppo piccoli per scegliere da soli. È importante prima di tutto conoscere le dimensioni del sonno sano nel bambino dalla nascita all'età scolare:

- *Durata del sonno:* Quand'è che i bambini dormono a sufficienza? La risposta a questa domanda non è così semplice. Infatti, nei primi 3 anni di vita e soprattutto nei primi 12 mesi, c'è una grande variabilità nella durata del sonno dei bambini. In generale, le ore di sonno raccomandate dalla National Sleep Foundation sono le seguenti:
  - Fino a 3 mesi: dalle 14 alle 17 ore al giorno;

- Dai 4 mesi agli 11 mesi: dalle 12 alle 15 ore al giorno;
- Da 1 anno a 2 anni: dalle 11 alle 14 ore al giorno;
- In età prescolare: dalle 10 alle 13 ore al giorno;
- In età scolare: dalle 9 alle 11 ore al giorno.

Queste ore sono raccomandate perché la ricerca indica che durate inferiori o superiori a quelle raccomandate per età si associano a conseguenze diurne nella maggioranza dei bambini e delle bambine, quali scarsa attenzione e sonnolenza diurna, ma anche a effetti più a lungo termine, come maggior rischio di obesità e problematiche psicosociali.

Però, ogni bambino è diverso, quindi oltre alla durata del sonno devono essere presi in considerazione altri parametri.

- *Tempi di sonno:* I bambini tendono ad avere degli orari precoci: infatti, la maggior parte di loro ha una preferenza circadiana mattutina, cioè tende a mostrare sonnolenza molto presto la sera e tende a svegliarsi molto presto al mattino. Le indicazioni internazionali raccomandano come orario per l'addormentamento, per i bambini fino al completamento della scuola elementare, le 20 di sera. Alcuni autori italiani sostengono che nei paesi mediterranei, dove gli orari sono spostati più in avanti, si possa considerare adeguato un orario delle 21 di sera. Nonostante ciò, fondamentale è la regolarità negli orari sonno-veglia e che gli orari rispettino le preferenze naturali del bambino, tenendo anche conto degli orari di sveglia e della durata del sonno adeguata a un buon riposo.
- *Continuità del sonno:* Altro aspetto importante riguarda quanto il sonno del bambino sia efficiente, ossia quanto velocemente il bambino si addormenta e quanto riesce a dormire in maniera continuativa (ovviamente nei limiti imposti dal ritmo di sonno del bambino). Nei bambini più piccoli, il sonno risulta essere molto più frammentato che nei bambini più grandi: ad esempio, nei neonati fino a 2 mesi solitamente i periodi di sonno sono intervallati da una o due ore di veglia e il sonno è equamente distribuito tra il giorno e la notte, con una media di 8 ore e mezza durante la notte e 5 ore durante il giorno. Poi, man mano che il bambino cresce, il numero dei sonnellini tende a diminuire. Dopo i 12 mesi di età, i sonnellini diurni continuano a ridursi, e a 18 mesi la maggior parte dei bambini fa un solo pisolino

dopo pranzo. In età prescolare e scolare, solitamente, il tempo di addormentamento dopo lo spegnimento delle luci è di una ventina di minuti, e il sonno è continuativo e poco frammentato, senza risvegli notturni fisiologici. Però queste stime sono molto soggettive e dipendono da bambino a bambino: l'importante è che i periodi di sonno siano di qualità.

- **Soddisfazione al risveglio:** Questa dimensione non è semplice da valutare nei bambini piccoli, perché non possiamo chiedere loro come stanno quando si svegliano. Quindi, in questo caso, è il genitore che deve osservare come il bambino si sveglia al mattino e se mostra segnali di sonnolenza (es. frequenti sbadigli, sfregamento degli occhi, irritabilità). Man mano che il bambino diventa più grande, oltre a osservare i segnali fisici, possiamo anche chiedergli direttamente come si sente al mattino, se si sente riposato o avrebbe bisogno di dormire ancora. Infatti, la percezione soggettiva della qualità del proprio sonno è altrettanto importante, così com'è importante ascoltare il bambino o la bambina quando esprime i suoi bisogni.
- **Vigilanza diurna:** Questo aspetto ci indica com'è il bambino durante il giorno e quindi quanto il sonno è stato ristoratore. Se il bambino ha dormito bene durante la notte, il giorno dovrebbe essere vigile e sveglio, nonché reattivo agli stimoli che gli si presentano. Se ha dormito male, durante il giorno potrebbe risultare irritabile e assonato.
- **Comportamenti pre-addormentamento:** Sono importantissimi i comportamenti che mettiamo in atto prima di mettere a letto il bambino. Attività che predispongono il bambino al rilassamento facilitano il sonno, al contrario di attività impegnative e attivanti. Così come per gli adulti, anche i bambini e le bambine hanno bisogno di rilassarsi a fine giornata, dopo aver fatto, imparato ed esplorato tanto.

### **Abitudini efficaci!**

Promuovere abitudini funzionali vuol dire facilitare il sonno del bambino o della bambina ma anche insegnargli a prendersi cura di sé:

- **Orari regolari** (e diversi per bimbi e genitori): è molto importante stabilire degli orari di sonno e di veglia regolari. La regolarità nelle attività, in generale, è molto utile ai bambini perché li aiuta a capire cosa aspettarsi dal mondo, quando determinate cose accadono

e come prepararsi. In fondo, ricordiamo che i bambini non hanno il controllo che hanno gli adulti sugli orari. Così come è bello per i bambini sapere a che ora mangeranno, è altrettanto bello sapere quando andranno a dormire e quando invece dovranno rimanere svegli e attivi. Sarebbe bene programmare anche i sonnellini, in maniera tale da garantire periodi ottimali di veglia tra un pisolino e l'altro e per evitare che avvengano vicino all'ora di andare a dormire (altrimenti possono interferire con l'addormentamento). I bimbi hanno bisogno di più sonno rispetto ai genitori, quindi è importante ricordare, quando si programma l'orario della nanna, che essi dovrebbero andare a letto prima.

- *Fare attenzione alla propensione circadiana del bimbo:* solitamente i bambini piccoli hanno una preferenza circadiana mattutina, quindi tendono a mostrarsi sonnolenti presto la sera e a svegliarsi presto la mattina. Tuttavia, un'attenzione alle preferenze individuali può essere utile. Come fare a capirlo? Osservando il bambino o la bambina e imparando a riconoscere i segnali della nanna. Per esempio, quando inizia a mostrare i sintomi del sonno il tuo bambino, come strofinarsi gli occhi o sbadigliare? Può essere molto utile riconoscere questi segnali e seguire le preferenze circadiane del bimbo. Infatti, bambini troppo stanchi mostrano spesso un livello di eccitazione elevato che è difficile da gestire: all'ora di essere messi a letto iniziano a fare i capricci e a non ascoltare. I bimbi che presentano una preferenza per orari tardivi potrebbero riscontrare delle difficoltà la mattina a svegliarsi, in particolare quando devono andare a scuola. Può essere utile trovare un compromesso tra le proprie esigenze, gli orari scolastici e la propensione naturale del bambino: un orario non eccessivamente precoce per andare a letto, ma che permetta di ottenere un numero di ore di sonno sufficiente durante la notte.
- *Rituali pre-addormentamento:* prima di mettere il bambino a letto, è bene coinvolgerlo in attività per lui rilassanti che lo predispongano al sonno. Risulta molto utile il rituale della buonanotte, che può includere varie attività, come la lettura di una storia, il canto sotto voce, la ninna nanna, ecc. L'importante è che siano incluse attività piacevoli per il bambino, che lo aiutino a rilassarsi e trovare la giusta calma per il sonno. Solitamente la durata ideale è di mezz'ora. Predisporre un momento da dedicare ad attività rilassanti prima

dell'addormentamento è anche un ottimo modo per passare del tempo di qualità insieme ai propri figli.

### **Personalizzare!**

Non esiste un giusto e uno sbagliato assoluti, esiste però una maggiore consapevolezza e conoscenza dei processi del sonno e un'attenzione allo stare bene.

- **Gli orari** dovrebbero essere adattati alle esigenze della famiglia e a quelle specifiche del bambino, ma sempre tenendo conto di quanto detto sopra.
- **I rituali pre-addormentamento** devono rappresentare un momento bello e piacevole. È bene quindi scegliere un'attività che piaccia a tutti. Infatti, un bambino contento è predisposto ad addormentarsi da solo senza protestare. Ai bambini, così come agli adulti, piace dormire, quindi se il giorno e la sera sono stati soddisfacenti, il bambino è più che predisposto a staccare e a dormire.
- **Co-sleeping sì o no?** Dormire insieme al proprio bambino è un'attività che ha ricevuto pareri contrastanti dagli esperti. In generale, se ne abbiamo voglia e ci fa piacere è possibile farlo, altrimenti se non ci va sarebbe bene non farlo, soprattutto se lo si fa perché non sappiamo come far addormentare il bambino o la bambina. La ricerca ha messo in evidenza che l'influenza del co-sleeping sulla qualità del sonno del bambino, della madre e della famiglia dipende:
  - Dall'età del bambino: più grande è il bambino e più la pratica del co-sleeping può portare a un sonno disfunzionale. Attenzione però quando il bambino è molto piccolo: infatti uno dei rischi del dormire insieme al bambino nel lettone è la cosiddetta "Sindrome della morte improvvisa del lattante" (SIDS). Per cui, se si decide di dormire con il piccolo, dovrebbero essere messe in atto alcune misure di sicurezza (ad esempio, utilizzare una culla che può essere attaccata al letto dei genitori);
  - Dalle intenzioni genitoriali: se i genitori praticano il co-sleeping perché è un loro piacere, questa abitudine non sembra associarsi a una migliore o a una peggiore qualità del sonno. Invece, se i genitori praticano il co-sleeping come strategia per cercare di fare addormentare il bambino perché non riescono a farlo in nessun altro modo, allora la pratica del co-sleeping si associa a un sonno disfunzionale.

### *E l'allattamento?*

Sì, per il tempo in cui si ha voglia e come si ha voglia, ma non come strategia per far addormentare il bambino. In questo caso l'allattamento come induttore di sonno si associa a un sonno disturbato. Il bimbo tenderà infatti a richiederlo ogni volta che si sveglierà durante la notte, anche se non ha fame, perché ha imparato ad addormentarsi con il supporto attivo della mamma che lo allatta ("fame appresa"). Gli studi hanno dimostrato che le poppate notturne non migliorano la qualità o la quantità del sonno e, nella maggior parte dei neonati sani, non sono fisiologicamente necessarie dopo i 6 mesi di età. L'allattamento può procedere anche ben oltre i 6 mesi di età senza che questo rappresenti un fattore di possibile disturbo per il sonno della madre e del bambino. L'importante è che sia una pratica indipendente e separata dal sonno e che non venga usata come strategia di addormentamento.

### *Lavorare in squadra*

Se possibile, le notti andrebbero gestite alla pari tra mamma e papà, per far funzionare le cose al meglio. Ma sarebbe bene fare un piano prima di andare a letto, non nel mezzo della notte (non mettersi a discutere o a ragionare su quello che c'è da fare, o su chi lo fa).

Queste raccomandazioni possono essere utili anche quando i bambini diventano più grandi. Può essere utile incoraggiarli ad avere e mantenere sane abitudini di sonno, ed enfatizzare l'importanza di avere un sonno adeguato: infatti, questo può porre le basi per lo sviluppo di comportamenti di sonno positivi e continuativi nell'adolescenza e nell'età adulta.

## CAPITOLO 6:

Valorizzare e personalizzare il proprio sonno per stare meglio: sonno e benessere della madre, del bambino e dell'intera famiglia



Il sonno è una delle funzioni più importanti del nostro organismo e può essere messo a dura prova in alcune situazioni particolari della vita, come ad esempio la gravidanza. Questo periodo si accompagna spesso a diverse difficoltà del sonno che possono dipendere da moltissimi fattori e che evolvono nel corso dei tre trimestri. Tuttavia, se agiamo su queste difficoltà in maniera tempestiva con delle accortezze, è possibile limitarle: infatti, è soprattutto in questo periodo che è fondamentale avere e, quindi, promuovere un sonno sano.

Il sonno, oltre a essere un processo fisiologico, è anche un comportamento appreso, per cui è importante tenere a mente che le nostre abitudini lo influenzano, come ad esempio i nostri comportamenti pre-addormentamento, la regolarità negli orari sonno-veglia o i comportamenti post-risveglio. Alcuni nostri comportamenti, tratti di personalità, fattori cognitivi ed emozioni possono predisporre, innescare e mantenere i problemi del sonno e possono contribuire a renderli cronici. Uno dei fattori che contribuisce a mantenere le difficoltà del sonno sono le nostre false credenze e i falsi miti su di esso; dunque, sfatarli è molto importante per promuovere un sonno sano.

Anche le emozioni hanno un ruolo nell'influenzare la qualità del nostro sonno: possiamo imparare a regolarle e ad accettarle, in quanto sono tutte utili per noi. In generale, per promuovere un sonno sano, è necessario investire su quello che ci piace fare e ci è utile, e disinvestire su quello che non lo è.

Infine, è importante anche conoscere come funziona il sonno dei bambini e comprendere i problemi che più comunemente possono essere riscontrati nelle varie età a partire dalla nascita, in maniera tale da promuovere un sonno sano anche nei propri figli.

## **POSSIAMO TENERE A MENTE CINQUE PRINCIPI PER GESTIRE UNA BUONA SALUTE DEL SONNO:**

- *Valorizzare il proprio sonno*, come un processo vitale e chiave per la propria vita.
- *Dare priorità al proprio sonno*, organizzando la giornata in modo da prendersi cura della propria salute del sonno.
- *Personalizzare il proprio sonno*, dedicando attenzione a cosa funziona per sé.

- ***Avere fiducia nel proprio sonno***, che in quanto processo naturale necessario per la sopravvivenza tenderà a stabilizzarsi e consolidarsi da solo, in particolare nel momento in cui ci creiamo le condizioni che lo possono facilitare.
- ***Proteggere il proprio sonno***, cercando di evitare o monitorare quelle situazioni che lo possono disturbare.

### ***Valorizzare il proprio sonno***

Una buona qualità del sonno è cruciale per la nostra salute, mentre un sonno sistematicamente disturbato si associa a una maggiore vulnerabilità a malattie fisiche e/o mentali. Infatti, il complesso processo fisiologico che ci permette di dormire è legato ai processi di regolazione dell'umore, dell'appetito, del consumo calorico, della reazione allo stress, e molto altro. Durante la gravidanza, i frequenti risvegli notturni e i disturbi del sonno (inclusa l'insonnia) possono associarsi a esiti negativi della gestazione e del parto, come ad esempio parto prematuro, taglio cesareo d'urgenza e diabete gestazionale. Oltre a questi rischi, si aggiungono anche quelli relativi alla salute mentale della donna: infatti, l'insonnia e i disturbi del sonno sono considerati un fattore di rischio per lo sviluppo di disturbi mentali in gravidanza. Essi sono un fattore di rischio in particolare per l'insorgenza della depressione durante la gravidanza e nel periodo post-partum.

È importante quindi prenderci cura del nostro sonno e dargli valore, così come si fa per l'alimentazione e l'attività fisica. Ma come?

### ***Dare priorità al proprio sonno***

Un primo modo per prenderci cura del nostro sonno è quello di includerlo tra le nostre priorità, per esempio organizzando la giornata in modo che dopo cena stacchiamo dal lavoro o dalla pianificazione degli impegni e ci dedichiamo ad attività piacevoli e rilassanti. Un buon modo è seguire una routine abituale prima di andare a letto oppure ritagliare dei momenti solo per noi.

### ***Personalizzare il proprio sonno***

Non siamo tutti uguali e non dormiamo tutti allo stesso modo!

- Trovare i propri orari, in maniera tale che siano però compatibili con i propri impegni giornalieri e andare a letto solo quando ci si sente stanche;

- Trovare la propria durata ottimale: se non mettiamo la sveglia e andiamo a letto solo quando siamo stanche, a che ora ci svegliamo? Quante ore abbiamo bisogno di dormire per sentirci riposate al mattino?
- Trovare le proprie attività piacevoli e rilassanti da fare la sera;
- Trovare le proprie attività piacevoli e che diano la giusta carica per iniziare al meglio la propria giornata;
- Prestare attenzione alle diverse situazioni:
  - Altri figli: imparare a bilanciare la cura di eventuali altri figli con la cura di sé;
  - Limiti legati alla gravidanza, come ad esempio dover stare ferme la maggior parte del tempo;
  - Eventi negativi in gravidanza: nel caso si verificano eventi spiacevoli, come l'insorgenza di malattie del feto oppure aborti spontanei, potrebbe essere utile rivolgersi a dei professionisti per ricevere un aiuto più mirato e per trovare un proprio spazio sicuro in cui poter parlare;
  - Lavoro e maternità: informarsi su quali sono i propri diritti sul lavoro ed eventualmente i propri benefici nel caso di gravidanza;
  - Un lavoro di squadra: abbandonare i ruoli tradizionali e trovare i ruoli personali. Quando i compiti vengono suddivisi tra la mamma e il papà e i genitori collaborano, è più facile gestire i propri bimbi e trovare un equilibrio a casa. Non aver paura di chiedere l'aiuto e il supporto degli altri durante la gravidanza o nella cura del neonato;
  - Cosa ci piace fare a casa? Cosa piace al proprio compagno/marito? Cosa funziona? Cosa no? Investire su ciò che ci piace e disinvestire su ciò che non ci piace. Ascoltare sempre il proprio corpo e le proprie emozioni.

### *Avere fiducia nel proprio sonno*

Il sonno è un processo psicofisiologico necessario alla sopravvivenza e come tale richiederà da solo il suo spazio. Le varie attenzioni che abbiamo approfondito in questo testo creano le condizioni per ottenere un sonno ottimale. Tuttavia, i cambiamenti delle abitudini richiedono tem-

po, e ancora di più per consolidarsi. Inoltre, possono procedere per fluttuazioni e non in modo lineare. Creare un percorso di fiducia basato sul sostegno scientifico ed empirico e sulle conoscenze del funzionamento del sonno è un utile strumento per facilitare un sonno sano. Seguire i consigli contenuti in questo testo può creare le giuste condizioni per lo stabilirsi di un pattern di sonno sano.

### *Proteggere il proprio sonno*

Quand'è che dormiamo bene? Invece quand'è che dormiamo male? È utile prestare un'attenzione particolare alle situazioni che possono favorire o meno il nostro sonno, in modo da scegliere quali comportamenti promuovere e quali meno. Ma allora non possiamo più andare a mangiare una pizza fuori perché ci rimane sullo stomaco e non riusciamo a dormire? Oppure non possiamo più andare al cinema con le amiche perché quando usciamo rimaniamo attivate e non riusciamo a prendere sonno? Oppure lasciamo il lavoro perché dormiamo veramente bene solo in vacanza? NO! Vuol dire conoscere e adattarsi. Magari è meglio non mangiare la pizza fuori per tre sere di seguito, ma una volta ogni tanto sì. Va bene anche scegliere un compromesso: ogni tanto dormirò peggio perché ho scelto di divertirmi. Troverò un equilibrio tra uscire quando ho voglia e prendermi cura del mio sonno. Ricordiamoci sempre che dormire male una sera non vuol dire dormire male sempre. Quindi, possiamo concederci ogni tanto delle attività per noi piacevoli ma che possono eventualmente disturbare il sonno la sera. L'importante è sempre trovare un equilibrio tra ciò che ci piace e ciò che ci fa stare bene. Ad esempio, alcune persone trovano particolarmente faticoso dormire dopo una litigata serale; si potrebbe esplicitare questa preoccupazione con il proprio partner o i propri cari: facciamo che delle cose difficili parliamo la mattina? Dopo un buon sonno riusciamo ad affrontare meglio le difficoltà.

In ogni caso, l'importante è non essere troppo rigidi nel seguire le "regole" per raggiungere un sonno sano a ogni costo. Certo, è utile avere sempre un occhio a ciò che può facilitare il nostro sonno, ma sempre con il giusto compromesso e tenendo sempre conto di ciò che ci piace!



## LE AUTRICI

**Debora Meneo** è assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università degli Studi Guglielmo Marconi di Roma. Si dedica da alcuni anni allo studio della psicologia del sonno e del ruolo dei comportamenti associati al sonno e delle emozioni nel ciclo di vita. Laureata in Psicologia Cognitiva Applicata presso l'Università di Bologna, ha conseguito l'abilitazione alla professione di psicologo ed è iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna. È membro della European Sleep Research Society (ESRS).

**Elisabetta Baldi** è laureata in Psicologia Cognitiva Applicata presso l'Università Alma Mater Studiorum di Bologna con una tesi sperimentale sul consolidamento della memoria durante il sonno. È iscritta al primo anno di dottorato presso il dipartimento di Scienze Umane dell'Università Guglielmo Marconi (Roma), con una borsa finanziata dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) (ex DM 118/2023; CUP C85C23002540001; ID borsa: 7848). È membro della European Sleep Research Society (ESRS).

**Viviana Carmen Lo Martire** è una ricercatrice Senior presso il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna. È membro del Laboratorio PRISM, Physiological Regulation in Sleeping Mice, nel quale da alcuni anni si è dedicata a studiare, in modelli animali, gli effetti a lungo termine dell'esposizione perinatale a diversi tipi di stress sulla salute dell'individuo durante la vita adulta.

**Chiara Baglioni** è Professore associato di Psicologia Clinica presso il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università Guglielmo Marconi di Roma e psicoterapeuta a orientamento cognitivo comportamentale. È esperta internazionale di psicologia clinica del sonno e disturbo di insonnia, ha coordinato e coordina diversi progetti su finanziamenti europei (Marie Curie Actions- EU 7th Framework Program), tedeschi (Deutsche Forschungsgemeinschaft, DFG) e italiani (Progetti di Rilevante Interesse Nazionale, PRIN, del Ministero dell'Università e della Ricerca - MUR).

*Il presente libro è parte delle attività del progetto MOTHERS, inanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) tra i Progetti di Rilevante Interesse Nazionale (PRIN), codice: 2022PMFMSE, CUP: C53D23004250008, nell'ambito del inanziamento dell'Unione Europea - Next Generation EU.*

ISBN 9791281803206



9 791281 803206