

Ansia serale e disturbi del sonno: ecco come cercare di combatterla

Data: 6 aprile 2023 | Autore: Redazione



L'ansia è un'emozione caratterizzata da sensazioni di tensione, minaccia, preoccupazioni e modificazioni fisiche, come **aumento della pressione sanguigna**. Le persone con disturbi d'ansia solitamente presentano pensieri ricorrenti e preoccupazioni. Inoltre, possono evitare alcune situazioni come tentativo di gestire (o non affrontare) le preoccupazioni.

Ma perché, nonostante la stanchezza dovuta all'intensa giornata che si sta per concludere, non riesce a dormire e non appena la testa si appoggia al cuscino, la mente inizia a correre? Questo succede perché vi sono stati di agitazione e preoccupazioni che costellano la vita di chiunque. Ciò contribuisce ai **disturbi del sonno**.

Per invertire la marcia, è utile ritagliarsi 5 minuti di tempo prima di addormentarsi, recitando mantra positivi. Le **affermazioni positive** cambiano infatti le connessioni neurali nel cervello per creare una visione di sé più positiva e sviluppare la resilienza. Di notte, possono essere ancora più potenti. Quando si passa dallo stato di veglia a uno stato di [sonno](#), le onde cerebrali entrano in uno stato alfa. Durante questo periodo, si è in grado di attingere al subconscio. Questo consentirà di tenere sotto controllo gli stati di [ansia](#) e agitazione serale e notturna.

(Visita il sito [Universal Kinesiology](#) per altri articoli su salute e benessere)

Ma quali sono i sintomi dell'ansia serale e notturna?

Lo stato d'animo di ognuno è strettamente correlato alle diverse fasi del giorno, che per la psiche

rappresentano aree diverse. Esiste una forma d'[ansia](#) serale, che si manifesta appunto solo in tarda ora, solitamente poco prima di prendere sonno. Verso il tardo pomeriggio, in particolar modo durante le stagioni invernali, si presenta una lieve inquietudine, che tende ad acuirsi dopo cena diventando sempre più fastidiosa sino al momento di dormire.

Le **cause e concause** possono essere molto diverse, a seconda dei soggetti, come difficoltà vissute nel quotidiano, problemi famigliari, disagi emotivi, relazioni insoddisfacenti, disturbi fisici, eccesso di stress, ma i sintomi sono comuni:

- Dolori al petto;
- Agitazione;
- Palpitazioni;
- Affanno;
- Sudorazione;
- Irrequietezza;
- Impossibilità di rilassarsi e prendere [sonno](#).

Chi è più colpito dall'ansia serale?

I soggetti maggiormente colpiti dall'[ansia](#) serale sono:

- **Donne dopo i 35-40 anni** emotive ed eccessivamente apprensive;
- **Giovani dai 20 ai 30 anni** con **ridotta attività fisica** e scarse relazioni sociali;
- **Donne in [menopausa](#)**;
- **Anziani** che vivono soli.

La routine del mantra

Prepararsi per dormire dopo una doccia e lasciare le luci accese.

Scrivere in un diario da una a quattro affermazioni. "Io sono forte". "Sono abbastanza bravo". "Io sono degno". "Mi merito cose buone". Questo è completamente individuale e le migliori opzioni sono quelle che risuonano con il proprio essere. Esistono anche app di meditazione guidata o di affermazione che possono aiutare, come **ThinkUp**.

Spegnere le luci e sdraiarsi in una posizione comoda in cui in genere si è soliti addormentarsi o dormire.

Chiudere gli occhi (o rimanere ad occhi aperti) e ripetere la dichiarazione come un mantra finché non ci si addormenta.

Ecco alcuni rimedi pratici contro l'ansia serale

Per interrompere questo ritmo ansiogeno che insorge al calar del sole, sino alla notte, può rivelarsi utile cambiare qualcosa della quotidianità. Con qualche accorgimento, si può contrastare il manifestarsi dell'inquietudine e dell'[ansia](#) serale. Una o due volte la settimana **trovare un'attività da svolgere fuori casa**, come una passeggiata, una corsa leggera o una chiacchierata con un'amica. Una piccola parentesi di evasione dalle quattro mura domestiche consentirà alla testa di decomprimere. Leggere o guardare un film dopo cena, per sfruttare le ore serali e non subirne stati d'animo malinconici. Non lavorare dopo cena e rallentare con gli impegni nel tardo pomeriggio per non alzare i livelli di guardia dello stress.

Sembra che fra gli effetti benefici sull'organismo della luce solare ci sia anche il miglioramento dell'umore e la diminuzione di ansia e [depressione](#).

(Visita il sito [Universal Kinesiology](http://www.universal-kinesiology.com) per altri articoli su salute e benessere)

A cura di

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/ansia-serale-e-disturbi-del-sonno-ecco-come-cercare-di-combatterla/134293>

