

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 si 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 concuse possono essere molto diverse, a seconda dei soggetti, come difficoltà vissute nel quotidiano, problemi familiari, 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 per altri articoli su salute e benessere)

A cura diDott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

