

Stress e insonnia: come recuperare un buon sonno ristoratore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Sono una donna di 48 anni molto impegnata sul lavoro, e con tante preoccupazioni. La sera ci impiego ore ad addormentarmi. Come faccio a recuperare un sonno che mi ricarichi?

I temi toccati

Perché recuperare un buon sonno è oggi una sfida per tuttiCome l'età della signora suggerisce una correlazione fra insonnia e pre-menopausaLa conseguente necessità di verificare i livelli ormonaliUna possibile strategia terapeutica nel caso in cui siano già evidenti significative fluttuazioni ormonali, a detrimento dell'architettura del sonnoPerché le preoccupazioni quotidiane possono essere un ulteriore fattore di insonniaSette consigli per ridurre il livello di stress e lo stato di allerta che ostacola l'addormentamentoPerché, in particolare, è fondamentale evitare l'uso dello smartphone dopo cena*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*