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 tutti
Come l'età della signora suggerisca una correlazione fra insonnia e pre-menopausa
La conseguente necessità di verificare i livelli ormonali
Una possibile strategia terapeutica nel caso in cui siano già evidenti significative fluttuazioni ormonali, a detrimento dell'architettura del sonno
Perché le preoccupazioni quotidiane possono essere un ulteriore fattore di insonnia
Sette consigli per ridurre il livello di stress e lo stato di allerta che ostacola l'addormentamento
Perché, in particolare, è fondamentale evitare l'uso dello smartphone dopo cena
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org