

## 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*