



# Problemi di sonno negli adolescenti

## *UN ESEMPIO CHE PENSIAMO SUONI FAMILIARE A MOLTI GENITORI*

*Giovanna ha 12 anni, sua cugina Sara ne ha 14. Spesso si mandano messaggi e foto con WhatsApp la sera dopo cena e messaggiano con altre ragazze del loro gruppo fino a tarda notte.*

*Spesso al mattino Giovanna non ragiona, è irritabile, ha sonno, fa fatica ad alzarsi, anche se ripete che lei non si sente stanca. A scuola gli insegnanti segnalano ai genitori che la ragazza sembra addormentarsi, durante le prime ore, è distratta, non sta attenta alle lezioni, specie in quella di matematica.*

## VI RITROVATE IN QUESTA SITUAZIONE COME GENITORI?

Gli adolescenti spesso sono insonni la sera, il loro corpo si rifiuta di mantenere il regime di un sonno regolare. Ciò è dovuto sostanzialmente alle variazioni del ritmo sonno/veglia legato ai cambiamenti ormonali (alterazione del ritmo circadiano) e alla pressione della società che impone nuovi ritmi (fattori ambientali).

### **Fattori relativi al ritmo circadiano (sonno/veglia)**

- Durante l'adolescenza c'è un ritardo nel rilascio di melatonina (uno dei nostri ormoni che induce il sonno) da parte del cervello.
- La conseguenza è che gli adolescenti non sono stanchi fino a tarda sera.
- Il fisico dell'adolescente non è pronto ad addormentarsi fino a tardi e questo induce a far cose per non annoiarsi (usare il telefono, guardare la TV).
- Diventa difficile alzarsi la mattina, perché ci si è addormentati tardi e il sonno risulta insufficiente.

### **Fattori ambientali**

- Consumo di alcoolici o di sostanze contenenti caffeina spesso troppo vicino al momento di coricarsi.
- Presenza di impegni molteplici: attività sociali, scuola, sport, più compiti a casa, preoccupazioni o ansia per i programmi del giorno dopo.
- Numerosi stimoli mediatici prima di coricarsi (TV, videogiochi, telefoni cellulari).
- Priorità alle attività sociali: il sonno ha un basso valore nella lista delle priorità per un adolescente ed è spesso sottovalutato rispetto al resto.

**Come risultato, gli adolescenti rischiano di perdere ore di sonno durante la settimana, mediamente un paio di ore per notte. Entro la fine della settimana arrivano ad avere un "debito di sonno" di 10 ore. Possono dormire nel fine settimana per raggiungere quel "debito".**



## COME PROMUOVERE UN BUON SONNO ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"



- ✗ **Attenzione ad alcoolici e fumo:** l'uso di alcoolici, anche di bassa gradazione determina assopimenti diurni e quindi può alterare il successivo sonno notturno. La nicotina è uno stimolante e quindi può disturbare il sonno.
- ✗ **Non somministrate farmaci stimolanti:** sostanze che si trovano in commercio per migliorare l'attenzione e le prestazioni intellettive sono sconsigliati: queste sostanze si comportano spesso come eccitanti allo stesso modo della caffeina.  
Per garantire un miglior rendimento scolastico bisogna piuttosto puntare a una sana alimentazione, un po' di movimento e un adeguato numero di ore di sonno.
- ✗ **Evitate che ascolti musica ad alto volume, che si dedichi a compiti, giochi per computer o qualsiasi altra attività che impegna troppo la mente, almeno fino a un'ora prima di coricarsi.**
- ✗ **Evitate troppa TV prima di coricarsi.**

- ✓ **Siate attenti ai segni di stanchezza nei giovani durante il giorno** (decadimento delle capacità intellettuali, ansia, depressione, aggressività, scarso apprendimento, facile distraibilità).
- ✓ **Siate realisti con l'ora di andare a dormire:** non pretendete che il ragazzo abbia sonno già dalle 9 di sera.
- ✓ **Dei sonnellini di recupero di circa 20 minuti nel primo pomeriggio entro le 16 del giorno dopo sono meglio che recuperare le ore perse al fine settimana per ripagare il debito di sonno.**
- ✓ **Consigliate a vostro figlio una rilassante routine per andare a dormire:** per esempio, un bagno e una bevanda calda prima di coricarsi.
- ✓ **Tenete la stanza buia di notte:** il ciclo sonno-veglia del cervello è in gran parte legato all'effetto della luce che arriva sugli occhi.
- ✓ **Al mattino aprite le finestre per far arrivare luce che stimolando la vista aiuta ad attivare il cervello.**

### E NEL WEEKEND?

- **Non lasciate che la domenica o le festività diventino il momento di recupero regolare per l'adolescente.** Questo spingerà l'orologio biologico sempre in avanti e renderà più difficile arrivare a dormire prima, quando la settimana ricomincia.
- **Evitate di far stare alzati gli adolescenti fino a tarda ora durante i fine settimana:** questo comprometterà tutti gli sforzi intrapresi per una buona routine.