



# ACCENDI LA SERENITÀ

SPEGNI L'ANSIA LIEVE E L'INSONNIA



RAINER DESIGN

Ansia lieve e disturbi del sonno sono sempre più frequenti nella vita frenetica di tutti i giorni.

Ritrovare armonia ed equilibrio è possibile!

IL TUO FARMACISTA AL TUO FIANCO, PER ASCOLTARTI SEMPRE.

#INFORMATI EPREVIENI

Con il contributo incondizionato di:

Aboca LAILA

SOLGAR®  
Since 1947

zzzQuil®

CEF

CEF LA TUA SALUTE SEMPRE + AL CENTRO

LA FARMACIA ITALIANA

## ACCENDI LA SERENITÀ SPEGNI L'ANSIA LIEVE E L'INSONNIA

ACCENDI LA SERENITÀ  
E SPEGNI L'ANSIA LIEVE \_\_\_\_\_ PAG. 3

ANSIA LIEVE \_\_\_\_\_ PAG. 4

I SINTOMI DELL'ANSIA LIEVE \_\_\_\_\_ PAG. 5

ANSIA LIEVE E SONNO \_\_\_\_\_ PAG. 7

L'IMPORTANZA DEL SONNO PER LA SALUTE \_\_\_\_\_ PAG. 9

LE BUONE ABITUDINI  
PER ADDORMENTARSI BENE \_\_\_\_\_ PAG. 11



## ACCENDI LA SERENITÀ E SPEGNI L'ANSIA LIEVE

Gli psicologi, studiando le connessioni corpo-mente, si sono resi conto di quanto gli eventi e le **difficoltà della vita** possano influenzare il benessere fisico e psicologico delle persone. Fu nel 1956 che **Selye**, un medico austriaco, introdusse il termine **stress** per descrivere questa condizione di “sforzo” a cui possono trovarsi esposte le persone man mano che affrontano i problemi della vita.

Lo stress è una condizione che deriva dall'interazione tra la mente e il corpo. Comprendendo ciò ci si rende conto che esiste una componente positiva dello stress, **eustress**, che fornisce eccitazione, soddisfazione e appagamento; ci prepara all'azione, ci fa sentire vivi ed entusiasti.

Quando gli stimoli diventano eccessivi e usciamo dalla nostra “zona di comfort” si parla di **distress** o più genericamente di “stress” che diventa dannoso per la salute.



### LO SAI CHE...

Ci sono persone in grado di gestire le difficoltà della vita e trovare soluzioni creative per superarle. L'impatto degli eventi, oltre a dipendere dall'evento in sé, è associato al **modo in cui la persona lo interpreta (difficile, impossibile, piacevole) e dal modo di affrontarlo (ansia, paura, coraggio)**.

Dunque, un evento risulterà fonte di **eustress o distress** in funzione del **significato** che gli assegniamo e alle **capacità** che utilizziamo per fronteggiarlo. Quando lo stress diventa **distress** vuol dire che nell'esperienza dell'individuo vi è uno **squilibrio** fra le richieste dell'ambiente e il modo di affrontarle.

## LO SAI CHE...

Gli **stress “occasionali”** incidono poco, mentre, ciò che più influenza a lungo termine lo stato di salute sono gli **stress ripetuti**. Nelle situazioni di distress le persone si sentono schiacciate dagli eventi e questo le rende incapaci di affrontarli. Ad esempio, situazioni comuni, come potrebbero essere un esame, un colloquio di lavoro o una competizione sportiva, attivano un livello di massima attenzione, di concentrazione e stimolano a utilizzare tutte le proprie capacità; la competizione è fonte di **stress** ma anche di **piacere** e soddisfazione, di motivazione nel raccogliere la **sfida** e dare il meglio di sé stessi.

Naturalmente per affrontare queste situazioni in modo sano è necessario:

- **concentrarsi sul problema** (eliminare le fonti di distrazione)
- **affidarsi alla motivazione** (chiedere aiuto qualora se ne senta il bisogno)
- **gestire le proprie emozioni** (non farsi sopraffare dall'ansia)



## ANSIA LIEVE

**Ansia** è un termine ampiamente utilizzato per indicare uno stato di agitazione e preoccupazione caratterizzato da una sensazione di pericolo senza una causa specifica.

È rappresentata da una serie di reazioni, comportamentali, psicologiche e fisiologiche, che si manifestano in seguito alla percezione di uno stimolo ritenuto minaccioso e nei cui confronti non ci riteniamo sufficientemente capaci di reagire. L'ansia è una combinazione di diverse emozioni che si può manifestare in vari momenti della vita e in modo differente da persona a persona.

Gli stati d'animo, o meglio le emozioni, hanno una funzione importantissima nell'attivare le difese di fronte a potenziali rischi, pericoli o cambiamenti, tuttavia, se si presentano in modo eccessivo, c'è l'eventualità che si scateni uno stato di tensione emotiva esagerato che si traduce in un vero e proprio disturbo da ansia.

Lo spettro dell'ansia, perciò, risulta essere molto ampio e quindi il personale sanitario ha l'obiettivo primario di stabilire una strategia terapeutica adatta al caso.

## LO SAI CHE...

I passaggi che meritano attenzione sono quelli in cui dall'ansia funzionale o positiva si passa all'ansia lieve, fino ad arrivare ad un vero e proprio disturbo d'ansia generalizzata o disfunzionale. Anche l'ansia lieve generata dalle difficoltà quotidiane, come esami scolastici, precarietà lavorativa, preoccupazioni familiari o rapporti sentimentali in crisi, impatta negativamente sulla qualità della vita perché si tratta di una reazione di difesa poco utile alla soluzione del problema e che soprattutto non va trascurata.



## I SINTOMI

## DELL'ANSIA LIEVE

I sintomi dell'ansia lieve possono manifestarsi a livello sia fisico che mentale, in modo diverso nelle persone. Essere in grado di riconoscerli è l'inizio per imparare a gestirli e cominciare a stare meglio.

La sensazione di apprensione esagerata generata da una situazione che abbiamo difficoltà ad affrontare può provocare la comparsa di: **disturbi dell'umore, difficoltà di concentrazione, mal di testa, irrequietezza, frequenza cardiaca aumentata, respirazione accelerata, disturbi gastrointestinali, disturbi del sonno e sensazione di stanchezza al risveglio**. In questa situazione le difficoltà giornaliere più semplici diventano estremamente pesanti da affrontare con un impatto poco piacevole sulla qualità della vita.

## LO SAI CHE...

L'umore è uno stato d'animo che persiste nel tempo e può avere una valenza positiva o negativa. Infatti, siamo soliti parlare di **buon umore o cattivo umore**. Il passaggio da uno stato all'altro dipende dall'ambiente e dalle situazioni che ci circondano. All'ansia lieve si può associare il cattivo umore eccessivamente prolungato o i cambiamenti di umore rapidi.



I cambiamenti d'umore sono dovuti al passaggio da sensazioni positive, come la gioia e la felicità, a sensazioni negative, come la noia e la tristezza; la transizione si manifesta fisiologicamente in modo graduale.

### LO SAI CHE...

La **concentrazione** è la capacità di una persona di rimanere focalizzata sull'argomento che si sta affrontando. Questa attività varia molto in funzione dell'umore, dello stress a cui si è sottoposti e dell'età. Quindi, la difficoltà di concentrazione si manifesta quando viene alterata la capacità di mantenere focalizzata l'attenzione su un preciso stimolo. L'ansia induce a consumare grandi quantità di energia per essere sempre pronti, con i sensi in all'erta, a contrastare potenziali difficoltà, per cui l'attenzione viene posta sulla situazione di rischio percepita. Questo stato di tensione, oltre alla stanchezza fisica e mentale, genera difficoltà di concentrazione con riduzione del rendimento nell'attività scolastica o lavorativa. In primis, per combattere la difficoltà di concentrazione è necessario limitare le fonti di stress e le situazioni che creano disagio.



### LO SAI CHE...

L'**irrequietezza** o **agitazione** è una sensazione di fastidio che si manifesta senza un motivo apparente, generando uno stato di all'erta che è dovuto all'attivazione di alcuni centri nervosi.




### LO SAI CHE...

Le **palpitazioni** sono un aumento della frequenza cardiaca e danno quella sensazione di "cuore in gola" che si manifesta durante uno sforzo fisico o quando viviamo emozioni forti, altrimenti, in condizioni normali, il battito del cuore non viene avvertito.

### LO SAI CHE...

**Digestione difficile, dolori addominali, gonfiore, stipsi o diarrea** sono i più comuni disturbi intestinali che possono essere correlati all'ansia anche lieve. Il sistema gastrointestinale è definito anche "secondo cervello" a testimonianza di come le emozioni possono influenzarlo. Questa particolarità è dovuta ad una fitta rete di connessioni nervose tra i 2 sistemi, il gastrointestinale e quello nervoso, che ne consente la reciproca modulazione.

Si possono ricordare tante situazioni in cui alle nostre emozioni si associano sintomi gastrointestinali:

-  **Il mal di pancia** prima di una competizione o un esame **1**
-  **Il mal di stomaco** prima di un evento importante **2**
-  **La bocca secca** nelle situazioni di forte tensione **3**



### LO SAI CHE...

Il sonno disturbato e l'ansia sono strettamente correlati. Infatti, a volte i disturbi del sonno sono dovuti all'ansia mentre in altre situazioni è la difficoltà ad addormentarsi che genera ansia. "Disturbi del sonno" è una definizione generica che comprende disagi dovuti ad una ridotta quantità di sonno o a una scarsa qualità del sonno: difficoltà ad addormentarsi o a mantenere un sonno duraturo e ristoratore oppure, sebbene si sia dormito abbastanza, si ha la sensazione di stanchezza al risveglio.

## LO SAI CHE...

L'olio essenziale estratto dalla pianta di lavanda esercita un'azione riequilibrante del sistema nervoso centrale, contrasta l'ansia e l'agitazione, allevia il mal di testa e i disturbi causati dallo stress, favorisce l'addormentamento e il mantenimento di un sonno prolungato e rigenerante.

## LO SAI CHE...

Nella gestione dell'ansia è sempre importante rivolgersi ad un professionista con cui confrontarsi per comprendere quale sia il percorso più idoneo da intraprendere per contrastare e gestire lo stato ansioso.

La farmacia come centro di informazione e prevenzione con la presenza del Farmacista rappresenta un luogo dove trovare supporto e consigli sullo stile di vita e sui rimedi utili a migliorare la condizione di salute e benessere. Il Medico di base può essere una figura fondamentale per riconoscere i sintomi.

## LO SAI CHE...

Buonumore e stabilità emotiva dipendono anche dall'efficienza e dalla quantità di neurotrasmettitori come la serotonina, la dopamina e la noradrenalina che, a loro volta, dipendono dal livello di SAME (**S-Adenosil-L-Metionina**) presente nel sistema nervoso.

Nelle prime fasi della vita le concentrazioni di SAME nell'organismo sono molto alte e tendono a diminuire con l'avanzare dell'età e in particolari condizioni: la gravidanza, lo stress da lavoro, la carenza di vitamina B12 e di acido folico o l'uso di alcune terapie farmacologiche. La SAME offre un efficace sostegno quando il tono dell'umore è basso, e aiuta a ripristinare livelli adeguati di serotonina, noradrenalina e dopamina.



Il sonno è un bisogno primario come mangiare e bere, infatti, le persone trascorrono circa il 30% dell'esistenza dormendo e questo garantisce oltre ad un benessere fisico ed emotivo anche il corretto funzionamento di alcuni complessi meccanismi dell'organismo che si attivano solo durante il sonno. Fisiologicamente mentre si dorme si alternano in modo regolare e ciclico fasi di sonno profondo e sonno leggero e queste condizioni consentono un riposo ristoratore.

Nelle fasi del sonno più profondo molti sistemi dell'organismo rallentano la loro attività, il ritmo cardiaco, la pressione sanguigna e la temperatura corporea si riducono, mentre aumenta la produzione dell'ormone della crescita per svolgere un'azione di riparazione e moltiplicazione cellulare accompagnata dall'azione di eliminazione delle sostanze di rifiuto derivanti dal metabolismo cellulare generate durante l'attività diurna. Un buon sonno, oltre a rigenerare il fisico, aumenta l'attenzione, favorisce la concentrazione, aumenta il controllo emotivo, favorisce la creatività, riduce ansia e depressione ed è indispensabile per la memoria e per il suo consolidamento.

## LO SAI CHE...

Il sonno muta al variare dei periodi della vita, da neonati si trascorre dormendo circa 16-18 ore al giorno. Crescendo si tende ad arrivare ad una stabilizzazione della fase notturna fisiologica che si attesta sulle 7-8 ore. Con l'invecchiamento aumentano le difficoltà a dormire, il sonno diviene più frammentato anche se il nostro fabbisogno resta sostanzialmente di 7-8 ore come per gli adulti.

È frequente per l'anziano fare brevi pisolini durante la giornata, mentre la notte si possono avere risvegli più o meno prolungati. Il risultato è che in età avanzata, più che una riduzione delle ore dormite nelle 24 ore, si riscontra un sonno di scarsa qualità. Di conseguenza, anche le funzioni del sonno sono meno efficaci e tra queste il consolidamento della memoria. Più spesso il deficit di memoria è attribuibile ad un sonno qualitativamente o quantitativamente scadente, per cui dormire bene è sempre importante, ma lo è ancora di più nella terza età per mantenere un buon funzionamento dell'attività cerebrale.

## LO SAI CHE...

L'**insonnia** viene definita "transitoria" se occasionale, come ad esempio prima di un evento importante o in caso di fuso orario. Se si prolunga per qualche settimana l'insonnia viene definita a "breve termine" mentre se si protrae a lungo con impatto sulle funzioni diurne si è instaurata una condizione di insonnia a "lungo termine" o "cronica".

I disturbi del sonno sono percepiti come il principale motivo di riduzione della qualità della vita. Come conseguenza di un sonno di scarsa qualità si avverte una sensazione di disagio al risveglio, sensazione di fatica, disturbi dell'umore, irritabilità, difficoltà di concentrazione e riduzione della memoria.

## LO SAI CHE...

È molto importante dormire in un ambiente buio, in quanto, solo con il buio si attiva la produzione endogena di **melatonina**, l'ormone che regola il ritmo sonno/veglia. La sua secrezione è strettamente legata alla luce: infatti, lo stimolo luminoso inibisce la produzione di melatonina; il buio, viceversa, ne stimola il rilascio, in modo da facilitare l'addormentamento e il sonno.

Parallelamente la temperatura comincia a scendere, decretando il momento migliore per coricarsi. È sconsigliabile, dunque, fare sport dopo la cena o esporsi eccessivamente alla cosiddetta luce "blu" di smartphone, tablet e computer che interviene sulla produzione dell'ormone del sonno.

## LO SAI CHE...

L'assunzione di **melatonina** contribuisce alla riduzione del tempo per l'addormentamento, sostenendo l'organismo nello svolgimento delle fisiologiche funzioni come il sonno, mediante un'azione "dolce" senza avere gli effetti collaterali tipici dei sonniferi, come essere in preda alla sonnolenza durante il giorno.

In alcune particolari situazioni, come nelle attività che si svolgono con turni di lavoro durante la notte o nei viaggi intercontinentali, la melatonina sostiene il recupero della corretta sincronizzazione dell'orologio biologico.

## LO SAI CHE...

Un supporto arriva anche dalle **piante officinali** che favoriscono il sonno e il rilassamento:

- **Ashwagandha**
- **Biancospino**
- **Camomilla**
- **Escolzia**
- **Lavanda**
- **Melissa**
- **Passiflora**
- **Valeriana**

Le erbe officinali stimolano il rilassamento fisico e mentale, riducono gli stati d'agitazione fino ad arrivare a conciliare la prima fase del sonno.

Anche la **vitamina B1**, la **vitamina B2**, la **vitamina B3**, la **vitamina B6**, la **vitamina B12**, l'**acido folico** ed il **magnesio** contribuiscono a regolare il ciclo del sonno ed il benessere psicologico, infatti, supportano il fisiologico funzionamento del sistema nervoso e regolano l'orologio biologico.



Sebbene dormire bene sia fondamentale per una corretta salute psico-fisica, ci sono persone che hanno difficoltà ad addormentarsi o ad avere un sonno riposante. È particolarmente sfiancante passare le ore a fissare il soffitto o a rigirarsi nel letto sperando che una nuova posizione possa agevolare l'addormentamento. Per svegliarsi riposati, è fondamentale concentrarsi sia sulla quantità sia sulla qualità del nostro sonno.

Le cattive abitudini giocano un ruolo molto importante sulla possibilità di trascorrere la notte in modo sereno e riposante. Rispetta le fasi del giorno e della notte. Il **sonno** è legato ad un ciclo che coinvolge tutto il nostro organismo, chiamato "ritmo circadiano", che prepara l'organismo ad avere più energia a disposizione nelle ore diurne e prepararsi al riposo quando la luce cala.



### Coricarsi sempre alla stessa ora

Una routine abitudinaria e regolare che scandisca le attività quotidiane tra ore lavorative, pasti, attività fisica e sonno aiuta il corpo a capire quando è il momento giusto di rilassarsi, è bene quindi cercare di coricarsi e svegliarsi ad orari costanti.



### Utilizzare il letto solo per dormire

Il letto va dedicato esclusivamente ad attività rilassanti, ad esempio se svolgiamo l'attività lavorativa a letto, si instaura un condizionamento che induce il nostro organismo a rimanere sveglio anziché rilassarsi e di conseguenza addormentarsi.



### Evitare di fumare soprattutto la sera

Sebbene ci sia la convinzione che fumare sia rilassante è importante evitare la sigaretta prima di dormire, perché la nicotina ha un'azione stimolante a livello cerebrale.



### Creare un ambiente confortevole

Come precedentemente accennato la luce gioca un ruolo fondamentale nella regolazione del sonno: per cui la camera da letto dovrebbe essere protetta da eventuali luci notturne esterne, lasciando però allo stesso tempo filtrare parte della luce mattutina per preparare il cervello al risveglio e renderlo meno traumatico. Anche i rumori vanno limitati al minimo per ridurre gli stimoli, per cui evitare di addormentarsi con la televisione accesa e disattivare le notifiche del cellulare negli orari del riposo.



### Regolare la temperatura della stanza in cui si dorme

Durante la notte si verifica il naturale abbassamento di temperatura corporea, quindi, una temperatura adeguata agevola il fisiologico comportamento dell'organismo. La temperatura ideale è tra i 16 e i 19 gradi.



### Ridurre gli stimoli nei momenti precedenti al sonno

Per dormire meglio è importante ridurre tutte le attività che possano stimolare eccessivamente l'organismo prima di coricarsi: è meglio, quindi, evitare di mangiare subito prima di dormire, perché la digestione attiverrebbe il metabolismo in maniera eccessiva. L'attività fisica va praticata durante la giornata, infatti, l'esercizio fisico intenso nel tardo pomeriggio può avere un impatto negativo sull'addormentamento.



### Riporre telefono, tablet e computer fino a 1-2 ore prima di addormentarsi

Gli schermi dei dispositivi che utilizziamo emettono una luce blu che agisce stimolando i circuiti cerebrali della veglia, sono quindi nemici dichiarati di chi vuole dormire bene.



### Curare l'alimentazione

Le abitudini alimentari giocano un ruolo fondamentale nella regolazione del sonno; i carboidrati ad esempio, sono fondamentali per l'organismo, per cui eliminarli o ridurli dalla dieta potrebbe avere un impatto negativo sul sonno. Gli alimenti ricchi di magnesio o triptofano possono avere un impatto positivo sulla qualità del sonno. Alcuni esempi di cibi consigliati per favorire il riposo sono: albicocche, banane, ciliegie, lattuga, kiwi, mandorle, riso e avena.

Evitare tassativamente le pietanze e le bevande che contengono sostanze con un potere stimolante, nemiche del buon riposo, come gli alimenti eccessivamente zuccherati, la caffeina, la teina e gli alcolici; astenersi, quindi, dal consumarli prima di dormire.



### Se proprio il sonno non arriva

Se stando a letto il sonno stenta ad arrivare è consigliabile alzarsi e andare in un ambiente diverso dalla camera da letto. In questo modo si evita che il cervello associ velocemente la camera da letto all'insonnia, quindi, è importante interrompere quell'associazione e tornare a letto solo quando si ha nuovamente sonno. Per favorire il sonno si possono praticare attività rilassanti come leggere un libro, ascoltare musica o esercizi di respirazione e meditazione.



### Rilassare la mente e il corpo

Dedicare qualche minuto prima di dormire alla meditazione o allo yoga aiuta a ridurre lo stress e ad allontanare i pensieri negativi e liberare la mente per dormire meglio.



## LO SAI CHE...

Nella gestione dell'ansia lieve e dell'insonnia è sempre importante rivolgersi ad un professionista con cui confrontarsi per comprendere quale sia il percorso più idoneo da intraprendere per trattarla.

La farmacia come centro di informazione e prevenzione con la presenza del Farmacista rappresenta un luogo dove trovare supporto e consigli sullo stile di vita e sui rimedi utili a migliorare la condizione di salute e benessere. Il Medico di base può essere una figura fondamentale per riconoscere i sintomi.

**Gli integratori non vanno intesi  
come sostituto di una dieta variata  
ed equilibrata e di uno stile di vita sano.**



**CHIEDI CONSIGLIO  
AL TUO FARMACISTA!**



**CEF**  
LA FARMACIA ITALIANA



**#INFORMATIEPREVIENI**



**QUANDO SI UTILIZZA UN FARMACO  
LEGGERE SEMPRE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO  
E CONSULTARE IL MEDICO O IL FARMACISTA.**



**SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL PER ESSERE  
SEMPRE AGGIORNATO SU NOVITÀ, CONSIGLI  
E PROMOZIONI.**



# TU + AL CENTRO .

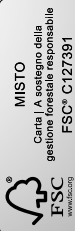


LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI.  
LA FARMACIA ITALIANA.  
METTIAMO AL CENTRO LA PERSONA

**DAL 1934**

RAINERIDISEGN

AMBIENTE.  
UN IMPEGNO CERTIFICATO!



**#INFORMATIEPREVIENI**

Con il contributo incondizionato di:

*Aboca* LAILA

SOLGAR®  
Since 1947

ZzzQuil®

CEF LA TUA SALUTE SEMPRE + AL CENTRO

**CEF**

LA FARMACIA ITALIANA