

# Terapia Cognitivo Comportamentale per l'insonnia (TCC per l'insonnia)

Un ripasso delle caratteristiche chiave del CBTi. Tre caratteristiche cognitive tra cui informazioni, rilassamento progressivo e pensieri. Due caratteristiche comportamentali tra cui il controllo dello stimolo del sonno e la restrizione del sonno.

Questa è una panoramica delle sezioni.

## Argomenti COGNITIVI

- Informazioni sul sonno e sull'insonnia
- Rilassamento muscolare progressivo
- Pensieri correlati al sonno

## Argomenti COMPORTAMENTALI

- Controllo dello stimolo
- Restrizione del sonno

Questo è l'inizio degli argomenti cognitivi.

## Argomenti COGNITIVI

- Informazioni sul sonno e l'insonnia
- Rilassamento muscolare progressivo
- Pensieri correlati al sonno

## Argomento: Informazioni sul sonno e l'insonnia

- Il sonno aiuta la memoria.
- Il sonno aiuta il cervello a funzionare. Il sonno ci aiuta a organizzare, prendere decisioni, prestare attenzione, usare il nostro giudizio, essere motivati e controllare le emozioni.
- Il sonno ci aiuta ad avere energia.

Il sonno è guidato dal ritmo circadiano e i periodi di veglia. Il ritmo circadiano è il ciclo di essere svegli durante la luce del giorno e pronti per dormire nelle ore notturne. I momenti in cui non si dorme causano sonnolenza e spingono il corpo a voler dormire di nuovo.

Fasi del sonno:

- **Sonno Non-REM:** Ci sono tre categorie di sonno non-REM, tra cui N1, N2, N3. Il sonno non-REM occorre per primo quando si va a dormire. N1 è il passaggio dall'essere svegli all'addormentarsi. Se ti svegli da N1 potresti non renderti conto che stavi dormendo (ma lo eri!). Sonno N3 è il sonno profondo. N3 è la fase di sonno più difficile da cui svegliarsi. Se ti svegli dal sonno N3 ti sentirai intontito.
- **Sonno REM:** Sogniamo durante il sonno REM. La nostra temperatura sale durante il sonno REM. Il sonno REM è l'ultima parte del ciclo di sonno. Quando ti svegli durante o dopo il sonno REM sarai un po' intontito ma di meno rispetto a quando ti svegli dal sonno N3.

Cicli di sonno: un ciclo di sonno completo consiste nel passare attraverso il sonno non-REM seguito dal sonno REM. Un ciclo di sonno dura da 1 e mezza a 2 ore. Facciamo un paio di cicli di sonno per notte. È normale svegliarsi brevemente dopo un ciclo di sonno e poi riaddormentarsi facilmente.

Gli adulti iniziano con il sonno non-REM per 1 ora e poi passano al sonno REM per 30-60 minuti. Gli adulti dovrebbero cercare di dormire circa 7-8 ore per notte.

L'inerzia del sonno consiste nel sentirsi intontiti dopo essersi svegliati. È la sensazione di far fatica a svegliarsi e di voler riaddormentarsi. Questa è una transizione normale dal sonno alla veglia. L'inerzia del sonno passa col tempo, di solito da 20 a 40 minuti. È normale sentirsi un po' assonnati e intontiti dopo il primo risveglio. Se la sveglia suona mentre sei nel sonno profondo N3 potresti avere più sonno. Se la sveglia suona dopo che hai terminato il sonno REM o quando sei nel sonno N1, potresti sentirti meno intontito quando ti svegli. È normale sentirsi un po' intontiti quando ci si sveglia, con qualche variazione da una mattina all'altra.

Cosa succede al tuo cervello quando non dormi bene? La perdita di sonno cronica influisce sulle seguenti parti del cervello.

1. **Corteccia prefrontale.** Questo è l'area per il pensiero complesso, l'organizzazione, il processo decisionale, l'attenzione, il giudizio e la motivazione.
2. **Amigdala.** Questa è l'area per il controllo emotivo.
3. **Striato.** Questa è l'area per il controllo del comportamento.

Quando perdi il sonno, è difficile fare le cose. Quando perdi il sonno, puoi sentirti irritabile e frustrato. Quando perdi il sonno, puoi sentire che le tue emozioni sono più difficili da controllare. Quando perdi il sonno, puoi avere peggiore memoria, giudizio, motivazione ed equilibrio nel pensiero.

Dott. Spielman ha parlato dei passi che portano all'insonnia nel suo articolo del 1986. L'insonnia si verifica a causa di tre parole che cominciano con la "p".

- Predisponente
- Precipitante
- Perpetuante

Una persona che soffre di insonnia è predisposta all'insonnia. Questa predisposizione può essere di natura genetica, ereditata dai genitori biologici. Può essere dovuta a esperienze di vita che hanno interrotto il ritmo circadiano o i livelli ormonali ideali. Una persona che soffre di insonnia probabilmente ha avuto un evento scatenante che ha causato l'inizio dell'insonnia. Questo potrebbe essere un evento positivo o negativo. Potrebbe essere legato a eventi di vita o salute personale. Ad esempio, il dolore di una frattura alla gamba, essere incinta o genitore di un nuovo bambino, cambiare lavoro, trasferirsi, ricevere brutte notizie o buone notizie possono tutti influire sul sonno per un breve periodo. Queste cose possono precipitare e far iniziare l'insonnia. Per una persona con insonnia cronica ci sono fattori perpetuanti che impediscono il ritorno del sonno normale. Alcuni fattori perpetuanti possono essere fare un pisolino durante il giorno per recuperare il sonno, passare troppo tempo a letto da svegli, andare a letto o svegliarsi a ore irregolari o iniziare a dipendere dall'uso di sonniferi o altre sostanze medicinali.

Fonte: Spielman, A. Assessment of Insomnia. Clinical Psychology Review. 1986; volume 6:11-25.

QUESTIONARIO sulle Informazioni sul Sonno

Quali sono le tre cose che vengono facilitate dal sonno?

Cosa ti piace di più riguardo il sonno?

Qual è la fase del sonno in cui è possibile non rendersi conto che si stava dormendo?

Quale fase del sonno è il sonno profondo?

In quale fase del sonno si sogna?

Da quale fase del sonno è più difficile svegliarsi?

Cos'è l'inerzia del sonno?

Come va via l'inerzia del sonno?

Quanto dura il ciclo di sonno per un adulto?

Per quanto tempo dovrebbe dormire la maggior parte degli adulti ogni sera?

Con che cosa si ha più difficoltà quando si dorme male per una notte?

Con che cosa si ha più difficoltà quando si dorme male per molte notti?

Argomento: Rilassamento Muscolare Progressivo

Soffrire di insonnia è stressante. Può causare pensieri negativi sul sonno. Avere pensieri negativi sul sonno rende l'insonnia più difficile da curare. Cosa pensi del sonno? Pensare al sonno ti provoca stress? Hai pensieri negativi sull'insonnia che vengono rapidamente in mente? Avere pensieri negativi sull'insonnia peggiora il problema. Ti devi sforzare a bloccare i pensieri negativi e iniziare a pensare positivo. Questo può essere molto difficile.

Lo stress è legato alla tensione muscolare. Il rilassamento muscolare progressivo è un esercizio per calmare il corpo e anche la mente. L'obiettivo del rilassamento muscolare progressivo è di creare un corpo calmo e una mente calma. Il rilassamento muscolare progressivo ti aiuta ad addormentarti. Il rilassamento muscolare progressivo fu proposto per primo dal Dott. Edmund Jacobson nel 1908. Il Dott. Jacobson delineò la procedura per il rilassamento muscolare progressivo nel suo articolo del 1924 intitolato "The Technic of Progressive Relaxation". Il rilassamento muscolare progressivo viene applicato a molte aree incluse il sonno e l'insonnia.

Fonte: Jacobson E. The Technic of Progressive Relaxation. The Journal of Nervous and Mental Disease. 1924; 60 (6): 568-578.

I passi per il rilassamento muscolare progressivo sono:

1. Riconoscere la presenza di contrazioni muscolari anche se sono molto leggere.

2. Valutare la tensione di ogni gruppo muscolare del corpo, a partire dai grandi gruppi muscolari
3. Rilassare ogni gruppo muscolare. Questo può essere fatto prima contraendo al massimo il gruppo muscolare e poi rilassandolo al 100%.
4. Mentre rilassi un nuovo muscolo, rilassa anche tutti gli altri che hai rilassato fino a quel punto nell'esercizio.
5. Continuare il rilassamento del gruppo muscolare fino ad raggiungere un rilassamento completo. Questo è il rilassamento muscolare progressivo.
6. Una volta che si impara il rilassamento completo potrebbe non essere necessario procedere gruppo per gruppo e si può andare direttamente al rilassamento completo.

Imparare l'abilità di eseguire il rilassamento progressivo e completo è una cosa impegnativa e importante. Imparare il rilassamento muscolare progressivo richiede impegno, tempo e pratica.

Ecco un esempio di un ordine di rilassamento muscolare progressivo.

1. Piede destro
2. Piede sinistro + piede destro
3. Polpaccio destro + piede sinistro + piede destro
4. Polpaccio sinistro + polpaccio destro + piede sinistro + piede destro
5. Coscia destra + polpaccio sinistro + polpaccio destro + piede sinistro + piede destro
6. Coscia sinistra + coscia destra + polpaccio sinistro + polpaccio destro + piede sinistro + piede destro
7. Fianchi + intera gamba destra + intera gamba sinistra + piedi
8. Schiena bassa fianchi + gambe + piedi
9. Metà schiena + schiena basse fianchi + gambe + piedi
10. Schiena alta metà schiena + schiena bassa + fianchi + gambe + piedi
11. Spalle + intera schiena + fianchi + gambe + piedi
12. Mano destra + spalle + schiena + fianchi + gambe + piedi
13. Mano sinistra + mano destra + spalle + schiena + fianchi + gambe + piedi
14. Braccio destro + mano sinistra + mano destra + spalle + schiena + fianchi + gambe + piedi
15. Braccio sinistro + braccio destro + mani + spalle + schiena + fianchi + gambe + piedi
16. Petto + braccia + mani + spalle + schiena + fianchi + gambe + piedi
17. Collo (anteriore e posteriore) + tutta la parte superiore del corpo + tutta la parte inferiore del corpo
18. Viso (dalla mandibola fino alla fronte) + collo + parte superiore del corpo + parte inferiore del corpo
19. Cuoio capelluto + viso + collo + parte superiore del corpo + parte inferiore del corpo

20. Ogni muscolo del corpo allo stesso tempo

Se ci metti da 15 a 30 secondi per rilassare ogni gruppo muscolare, l'intero rilassamento del corpo richiede da 5 a 10 minuti.

Puoi aggiungere prima la tensione. Ad esempio, muovi le dita dei piedi e poi rilassa. Allunga le gambe e poi rilassa. Torci la schiena e poi rilassa. Stringi le spalle e poi rilassa le spalle. Ruota la testa in ogni direzione e dopo rilassa il collo. Stringi la mandibola e poi rilassa. Corruga la fronte e poi rilassa. Strizza gli occhi e poi rilassa. Sorridi e poi rilassa. Deglutisci e poi rilassa. Se preferisci puoi riprodurre musica durante questo periodo. Puoi posare una compressa calda sui muscoli che stai cercando di rilassare. Puoi respirare profondamente mentre ti rilassi. Potresti percepire che i tuoi muscoli diventano molto pesanti e affondano nel letto.

QUESTIONARIO sul Rilassamento Muscolare Progressivo

Qual è l'obiettivo del rilassamento progressivo?

Quali sono i passi per il rilassamento muscolare progressivo?

Cosa ci vuole per imparare a essere bravi nel rilassamento muscolare progressivo?

Qual è l'ordine di muscoli che dovresti usare nel rilassamento muscolare progressivo?

Sei disposto a utilizzare il rilassamento muscolare progressivo?

Quali ne pensi sull'utilizzo del rilassamento muscolare progressivo ogni notte per 1 settimana, 2 settimane, 1 mese?

Spensieri Legati al Sonno

Riflettere sui pensieri del sonno è unico per ognuno. È importante considerare quale sia l'uso specifico per te. Conquistare gli pensieri legati al sonno è importante per aver successo. Molte persone con insonnia hanno preoccupazioni in mente. Queste possono essere reazioni realistiche di stress ai problemi in corso o preoccupazioni esagerate o crisi immaginate. Alcuni dicono che l'unica preoccupazione o ansia è se riescono ad addormentarsi o no. Questo può trasformarsi rapidamente in un circolo vizioso di preoccupazioni che ostacolano il sonno e poi in una convinzione rafforzata che il sonno non verrà. Ansia e stress provocano più insonnia che a loro volta provoca più stress, provocando più insonnia che causa più stress provocando più insonnia che a sua volta provoca più stress e così via.

È importante scacciare questi pensieri dalla mente e cercare di trasformare una mente pensierosa in una mente calma quando arriva il momento di addormentarsi. La maggior parte delle volte l'ambiente del sonno è noioso per il resto dei sensi, nessun suono, nessuna luce, nessun movimento e così all'improvviso è più facile concentrarsi su ciò che sta accadendo in mente e rimanere coinvolti con il mondo esterno in questo modo. È importante permettere alla mente di riposare, fermarsi e scivolare nel sonno. Sarebbe più difficile addormentarsi in un posto con luci lampeggianti, colori, sirene, odori forti, movimento. Sarebbe più facile addormentarsi in un posto tranquillo. Sarebbe più difficile addormentarsi con una mente che sta pensando, revisionando, decidendo, pianificando. Sarebbe più facile addormentarsi con una mente che è calma. Ci sono cose che mantengono la tua mente attiva invece che calma? Vedere la luce dell'orologio e l'ora riescono ad attivarti? Controllare il cellulare ti attiva? Puoi cambiarli? Hai pensieri automatici che sono negativi sul sonno? Quando ti svegli nel mezzo della notte o la mattina presto salti a una mente agitata e negativa? Riesci a mantenere la mente calma? Ti aiuterebbe utilizzare il rilassamento muscolare progressivo per mantenere la mente calma? Sarebbe utile dire una preghiera, un canto, un detto o una poesia? Sarebbe utile pensare a qualcosa di noioso come distrazione? Ti aiuterebbe pensare ai dettagli di un luogo tranquillo che visiti o uno immaginario?

Pensa a come la tua mente si attiva. Ti consiglio di pensare a modi per evitare che la tua mente diventi troppo attiva. Ti consiglio di pensare a modi in cui puoi calmare la mente una volta che è diventata troppo attiva. Una persona specializzata nel fornire CBTi potrebbe essere in grado di aiutarti ad affrontare questo argomento complicato.

Fonte: Spielman A., Caruso L., Glovinsky P., A Behavioral Perspective on Insomnia Treatment. Sleep Disorders. 1987; 10 (4): 541-553.

Questo è l'inizio degli argomenti comportamentali.

Argomenti COMPORTAMENTALI

- Controllo degli stimoli
- Restrizione del sonno

Controllo degli Stimoli

Il controllo degli stimoli si riferisce a quando uno stimolo specifico, una cosa o un evento provocano reazioni prevedibili. Il controllo degli stimoli avviene comunemente nella vita quotidiana e ogni persona ha cose ed eventi diversi che causano una connessione di controllo dello stimolo una reazione prevedibile.

Il controllo degli stimoli può essere collegato a reazioni buone e brutte.

- L'odore del caffè porta a sentirsi più svegli.
- Sedersi a una scrivania provoca attenzione e motivazione al lavoro.
- Sedersi su una sedia reclinabile provoca rilassamento.
- Vedere un accendino provoca il desiderio di una sigaretta.
- Sentendo qualcun altro aprire una bibita o scartare una caramella provoca il desiderio di una bibita o una caramella.
- Ascoltare la musica del camion dei gelati provoca una voglia di gelato.
- Imbatterci una cosa che ci sta sui nervi automaticamente ci fa rispondere in un modo fortemente negativo.
- A un bambino viene dato un ciucciotto e lui si sente automaticamente confortato.
- L'ambiente di una festa (la musica, le luci, la folla di persone) provoca il desiderio di sorridere, parlare e ballare.
- L'ambiente di una biblioteca (la tranquillità, le file di libri, l'odore, l'illuminazione) fa sì che le persone vogliano sussurrare, fare silenzio e pensare agli altri.
- L'ambiente di una cucina (gli odori, i suoni, l'aspetto) ci fa pensare al cibo.

Il controllo degli stimoli è tutto intorno a noi. Il controllo degli stimoli accade per tutto il giorno. Il controllo degli stimoli influisce sulla veglia e sul sonno.

L'area notte dovrebbe essere uno stimolo che causa la reazione prevedibile di essere assennato e addormentarsi.

Se rimani sveglio a letto per più di 20 minuti, hai perso questa connessione fra il letto che causa sonnolenza e l'azione di addormentarsi. Infatti, potresti aver creato una nuova connessione che rende l'area notte uno stimolo che provoca la sensazione di essere sveglio! L'opposto di quello che vogliamo!

Le connessioni di controllo degli stimoli sono create da ricompense positive e negative e comportamenti quotidiani. Le connessioni di controllo degli stimoli possono essere create e modificate. Il dottor Bootzin scrisse un articolo nel 1972 sul trattamento del controllo degli stimoli per l'insonnia. Applicò i principi del controllo degli stimoli al sonno. Mostro in questo primo articolo di ricerca sul trattamento del controllo degli stimoli per l'insonnia chi soffre di insonnia potrebbe usare il comportamento per creare una connessione positiva di controllo degli stimoli tra il letto e il sonno e in questo modo, migliorare il sonno. In questo lavoro del 1972 la persona con l'insonnia migliorò dallo svegliarsi cinque volte per notte a zero volte per notte dopo due



settimane di trattamento. Dopo di ciò, la persona si svegliava circa una volta a notte ed era in grado di addormentarsi. Ricorderai dall'argomento sulle informazioni sul sonno che svegliarsi brevemente durante la notte e riaddormentarsi facilmente è normale perché completiamo diversi cicli di sonno.

Fonte: Bootzin R.R., Stimulus control treatment for Insomnia. Proceedings, 80th Annual Convention, APA (1972) 395 — 396.

Le regole utilizzate dal Dott. Bootzin sono:

1. Coricati con l'intenzione di andare a dormire SOLO quando sei assonnato.
2. NON leggere o guardare la televisione in camera da letto.
3. Se vedi che non riesci ad addormentarti ALZATI e vai in un'altra stanza. Rimani sveglio quanto vuoi e poi torna in camera da letto a dormire.
4. Se ancora non riesci ad addormentarti, ripeti il passo 3. Fallo quanto è necessario durante la notte.

Può essere stressante alzarsi dal letto quando si vuole dormire, ma l'obiettivo è quello di lavorare sodo da un paio di settimane o qualche mese e cambiare le proprie connessioni cerebrali per dormire bene per anni. Se non ti addormenti entro 20 minuti o non riesci ad riaddormentarti entro 20 minuti dal risveglio in piena notte devi alzarti dal letto. Devi stabilire una connessione forte che l'area notte è solo per dormire. Non lasciare che il tuo cervello colleghi la tua area notte con l'essere sveglio!

QUESTIONARIO sul Controllo degli Stimoli del Sonno:

Cos'è il controllo degli stimoli?

Qual è un esempio di controllo degli stimoli nella tua vita quotidiana?

Hai una forte associazione con la tua area notte e avere sonno e addormentarti subito?

Sei disposto a provare il controllo degli stimoli del sonno?

Quali sono i passi del controllo degli stimoli del sonno che il dottor Bootzin ha progettato?

Restrizione del Sonno

La restrizione del sonno è un altro comportamento che contribuisce a ridurre l'insonnia. Come il controllo degli stimoli potresti temere di farlo, ma il sacrificio a breve termine porta a benefici a lungo termine.

La restrizione del sonno è stata descritta nel 1983 in un articolo di ricerca dei Dott. Spielman, Dott. Saskin e Dott. Thorpy. In questo lavoro, hanno dimostrato che la restrizione del sonno migliora l'efficienza del sonno dal 68,9% all' 88,3% e che il tempo totale di sonno migliora. Ciò significa che prima del trattamento i pazienti dormivano solo circa un 70% del tempo totale in cui erano al letto. Dopo il trattamento i pazienti dormivano in media circa un 90% del tempo totale in cui erano al letto. Hanno migliorato l'efficienza del 20% e hanno dormito più tempo totale ogni notte.

Fonte: Spielman AJ, Saskin P, Thorpy MJ. Sleep Restriction: A New Treatment of Insomnia. Sleep Res 1983; 12:286.

La restrizione del sonno è importante per un sonno efficiente così che si possa dormire di più quando si è al letto. Usare la restrizione del sonno aiuta ad addormentarsi più velocemente e ad essere sveglio di meno durante la notte. Sembra strano che costringerci a dormire DI MENO per un periodo di tempo ci aiuti a dormire DI PIÙ a lungo termine, ma funziona davvero! Applicare la restrizione del sonno per un paio di settimane aiuta a dormire meglio per mesi e anni se si mantiene il resto dei buoni comportamenti e pensieri del sonno.

\* \* Importante: Non limitare il tempo totale di sonno a meno di 5 ore. In caso di condizioni di salute mentale o medica, rivolgiti al tuo operatore sanitario per ricevere delle linee guida che siano specifiche per te. La restrizione del sonno potrebbe non essere sana se soffri di disturbo bipolare, un qualche altro disturbo del sonno, un disturbo convulsivo, dolore cronico o altre condizioni di salute o fattori a rischio.

Prima, apprenderemo l'efficienza del sonno e poi la applicheremo alla restrizione del sonno per migliorarlo.

Cos'è l'efficienza del sonno? L'efficienza del sonno è il tempo in cui si dorme rispetto al tempo in cui si è a letto. La puoi calcolare come una percentuale dividendo il tempo in cui dormi per il tempo in cui sei a letto e moltiplicando per 100.

$(\text{Tempo Dormendo} / \text{Tempo a Letto}) \times 100 = \% \text{ Efficienza del Sonno}$

Useremo lo stesso esempio in tutta questa spiegazione sull'efficienza del sonno e sulla restrizione del sonno.

Esempio:

Ora a letto: 10 pm

Ora addormentato: 11 pm (1 ora per addormentarti)

Ore sveglia: dalle 2 alle 3 del mattino (1 ora sveglia nel cuore della notte)

Sveglia: 7 del mattino (più un'ora al letto dopo il risveglio)

Fuori dal letto: 8 del mattino

Ci sono volute 1 ora per addormentarti, 1 ora sveglia nel mezzo della notte e 1 ora sveglia prima di alzarti dal letto. Sono 3 ore a letto sveglia e 7 ore realmente dormendo. Il tempo da addormentato è di 7 ore. Il tempo totale al letto è 10 ore.

Il calcolo dell'efficienza del sonno è:

$(7 \text{ ore per il tempo dormendo} / 10 \text{ ore di tempo a letto}) \times 100 = 70\%$  di efficienza del sonno (7 diviso per 10, quindi moltiplicato per 100, uguale a 70%)

L'efficienza del sonno può essere calcolata per ogni notte delle ultime 5 notti, sommando tutto e poi dividendo per 5 per ottenere l'efficienza media del sonno per 5 notti. Ora... cosa dovresti fare con quel numero? Le linee guida per questa restrizione del sonno provengono da un articolo del 1987 sul trattamento dell'insonnia del Dott. Spielman, Lauren Caruso, M.S., e Dott. Glovinsky. L'obiettivo è quello di ottenere un'efficienza del sonno dall'85 al 90% o superiore. Se l'efficienza del sonno è superiore in media all'85% per due settimane, allora non è necessario imporre restrizioni sul sonno.

1. Fase 1: Raccogli informazioni sul tuo sonno registrandole in un diario del sonno per due settimane. Calcola l'efficienza del sonno e il tempo totale che passi addormentato ogni notte.

Esempio: Questo esempio è lo stesso ogni notte - 70% efficienza del sonno e 7 ore di sonno.

2. Fase 2: Imposta un'ora di sveglia personale in base al tempo che hai bisogno per alzarti per la giornata. L'orario di sveglia dovrebbe rimanere lo stesso ogni giorno.

Esempio: sveglia alle 8 ogni mattina

3. Fase 3: Calcola una media del tempo totale a letto dalle informazioni raccolte sul diario del sonno.

Esempio: Efficienza del sonno 70%, 7 ore di sonno ogni notte

4. Fase 4: Limita il tempo a letto al tempo medio che sei effettivamente addormentato. Conta all'indietro dal momento della sveglia impostato per capire la nuova ora a cui andare a dormire.

Esempio: Tempo di sveglia impostato alle 8 del mattino. Limite di 7 ore a letto ogni notte.

Contando all'indietro dalle 8 del mattino significa che la nuova ora in cui andare a dormire è l'1 del mattino.

5. Fase 5: Continuare ad annotare il diario del sonno. Mantieni il tempo limitato fino a quando l'efficienza del sonno è pari o superiore al 90%.

6. Fase 6: Una volta che l'efficienza del sonno è al 90% o superiore, aumenta il tempo a letto di 15 minuti impostando l'ora di coricarsi 15 minuti prima.

Esempio: Nuova ora di coricarsi, 12:45 invece che 1 del mattino

7. Fase 7: Non modificare il nuovo programma di sonno per 5 giorni. Se l'efficienza del sonno continua ad essere pari o superiore al 90%, aggiungi 15 minuti ogni 5 giorni fino a quando l'efficienza del sonno scende al di sotto del 90%.

8. Fase 8: Se l'efficienza del sonno è compresa tra l'85 e il 90% non modificare il tempo di sonno e il tempo totale a letto.

9. Fase 9: Se l'efficienza del sonno scende sotto una media dell'85% negli ultimi 5 giorni, diminuisci il tempo totale a letto di 15 minuti.

Fonte: Spielman A., Caruso L., Glovinsky P., A Behavioral Perspective on Insomnia Treatment. Sleep Disorders. 1987; 10 (4): 541-553.

Dopo settimane di questo duro lavoro avrai un sonno efficiente e un orario impostato di sveglia e di andare a dormire. È importante mantenere un tempo di sveglia impostato. Questo lavoro ti ha anche aiutato a sperimentare e scoprire qual è il tempo migliore di sonno completo per te ogni notte. Forse hai scoperto che sei ben riposato e hai una buona efficienza del sonno a 7 ore a notte e non dovresti stare a letto più a lungo di tanto ogni notte. Forse hai scoperto che hai continuato ad avere un'alta efficienza del sonno fino a quando non hai raggiunto 9 ore di sonno ogni notte e hai bisogno di programmare 9 ore di sonno a letto ogni notte.

QUESTIONARIO sulla Restrizione del Sonno:

Qual'è stata la tua efficienza del sonno nelle ultime due settimane?

Come funziona la restrizione del sonno?

Hai bisogno di limitare il sonno per migliorare la tua efficienza del sonno?

Hai delle condizioni di salute che limiterebbero il modo in cui utilizzi la restrizione del sonno?

Qual'è l'ora giusta da impostare come tempo di sveglia?

A quante ore dovresti limitare il sonno?

Questa è stato un ripasso delle caratteristiche chiave del CBTi. Tre caratteristiche cognitive tra cui informazioni, rilassamento progressivo e pensieri. Due caratteristiche comportamentali tra cui il controllo dello stimolo del sonno e la restrizione del sonno.

\* Nota speciale. Questo è uno schema generale del CBTi e una panoramica delle sue caratteristiche principali. Ci sono molti trattamenti più specializzati e specifici che fanno parte del CBTi che potrebbero essere giusti per te. Se hai ancora problemi con l'insonnia sei consigliato di trovare uno specialista CBTi che può lavorare con te e darti lezioni personali per migliorare il tuo sonno. Se questa applicazione del CBTi non è sufficiente, potresti trarre un grande beneficio lavorando con uno specialista CBTi.