

COSA E' CAMBIATO?



Mancanza di interazioni sociali



Ridotta attività fisica



Ridotta esposizione al sole



Aumento del tempo passato sui social



Aumento dei disturbi d'ansia e dell'umore



- Gli **orari di addormentamento e risveglio sono stati ritardati** di circa 1 ora
- Il **tempo necessario per addormentarsi è aumentato**, probabilmente causato dall'aumento delle preoccupazioni e dei rimuginii pre-addormentamento



Rispetto al periodo pre covid, studi basati su questionari self-report evidenziano che si siano **più che duplicati i sintomi gravi di insonnia (14% vs 5%) e di cattiva qualità del proprio riposo (60% vs 30%)**. A soffrirne di più appaiono:

- le **donne**,
- chi è **lavoratore**, e non ha potuto proseguire l'attività in modalità smart-working,
- chi ha un **cronotipo serotino**, che tende cioè ad essere più attivo verso sera.

Questi risultati sono correlati ai livelli di ansia e depressione riportati (che predispongono a problematiche di sonno).

- Si passa **più tempo davanti ai social** e in generale lo si fa nelle 2 ore prima di addormentarsi
- Esporsi nelle ore serali a fonti luminose come gli screen dei telefoni o dei pc sopprime la produzione di un importante ormone, la melatonina, regolatore del sonno
- Inoltre questo può essere **fonte di stress** dovuto alla continua lettura di notizie prima di dormire, fattore che potrebbe contribuire all'aumento della latenza dell'addormentamento



QUALCHE UTILE CONSIGLIO...

- Attenersi ai propri orari di sonno e veglia pre-covid
- Praticare esercizio fisico
- Esporsi alla luce solare, cosa che permette al nostro ritmo circadiano di continuare a funzionare regolarmente
- Preferire attività rilassanti (leggere un libro, praticare yoga..) all'uso di internet prima di andare a letto



...e che dire dei nostri SOGNI?

Questo contesto di grave crisi sanitaria ed economica è evidenziabile anche nei sogni.



- **Ipotesi della continuità:** le emozioni, i pensieri e gli eventi della veglia sembrano plasmare i nostri sogni. Elevati livelli di stress e ansia percepiti portano ad un aumento del tono emotivo negativo dei sogni.
- **Ipotesi della simulazione della minaccia:** il sogno consente un confronto senza rischi con potenziali eventi negativi della vita, fornendoci un contesto sicuro per manifestare le nostre reazioni contro possibili minacce.

Rispetto al periodo pre-covid, **ricordiamo più sogni e abbiamo più incubi**. I resoconti dei sogni sono **più lunghi, più realistici, più emotivi** e rappresentano **impressioni sensoriali più vivide**.

Questi effetti sono maggiori nelle persone colpite più da vicino dalla pandemia.

I temi e le immagini dei sogni più comuni sono:

- Perdita di controllo, frustrazione, impotenza
- Tono emotivo negativo (rabbia, tristezza)
- Covid-19 (virus, pulizia, contaminazione)
- Contenuto relativo alla testa e al viso
- Cibo
- Animali
- Cambiamenti di posizione improvvisi



Prendere nota del contenuto dei nostri sogni può essere utile:

- La condivisione dei sogni può favorire l'**interazione sociale e il legame interpersonale**
- Può toccare paure ed emozioni di cui potremmo non essere completamente consapevoli durante la veglia, permettendoci di **confrontarci e affrontarle**
- Il tono emotivo dei sogni può essere utilizzato come **indicatore dell'umore in generale e dello stato di salute mentale**

Bibliografia:



- Cellini, N. et al., (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy, *Journal of Sleep Research*, 00:e13074. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>;
- Marelli, S. et al., (2020). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff, *Journal of Neurology*. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>;
- Altena, E. et al., (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy, *Journal of Sleep Research*, 29:e13052. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>;
- Salfi, F. et al., (2020). The impact of home confinement due to COVID-19 pandemic on sleep quality and insomnia symptoms among the Italian population, 25th Congress of the European Sleep Research Society, 29 (S1): 73-74; Iorio, I. et al. (2020). *Dreaming*, 30 (3), 199-215 <https://doi.org/10.1037/drm0000148>;
- MacKay, C., & DeCicco, T. L. (2020). *Dreaming*, 30 (3), 222-234. <https://doi.org/10.1037/drm0000148>;
- Mota, N. B. et al. (2020). MedRxiv, 2020.05.19.20107078. <https://doi.org/10.1101/2020.05.19.20107078>;
- Pesonen, A.-K. et al. (2020). *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573961>;
- Schredl, M., & Bulkeley, K. (2020). *Dreaming*, 30 (3), 189-198. <https://doi.org/10.1037/drm0000146>.