

BENESSERE

Alzarsi dal letto può diventare difficile se manca la spinta interiore. Da ritrovare a piccoli passi

# hai anche tu la sindrome del dormiglione?

**A** nessuno piace svegliarsi presto la mattina, soprattutto nei periodi più carichi di lavoro, stress e problemi ma per qualcuno **alzarsi dal letto è quasi una missione impossibile**. Al punto che è stato coniato un termine preciso: disania. **L'ansia e la ruminazione mentale** che accompagnano il momento del risveglio possono portare queste persone a rimanere a letto anche tutto il giorno. In questo caso si parla di clinomania, letteralmente "dipendenza da letto". In entrambi i casi coperte e lenzuola diventano un vero e proprio **rifugio dalla realtà**, un nido caldo, un modo per cercare di sfuggire alle responsabilità di tutti i giorni.

## ISOLAMENTO E INATTIVITÀ

Secondo studi che sono stati fatti a livello europeo emerge che disania e clinomania sono molto comuni anche tra i giovani e sembrano interessare più le donne che gli uomini con percentuali del 14% contro l'8%. Ad accentuarli sono le condizioni di inattività, per motivi lavorativi o di salute, e di isolamento sociale. E non è un caso che se ne sia parlato molto di recente. La pandemia da Sars CoV2 ha costretto molte persone a chiudere un'attività o a cambiare radicalmente il proprio stile di vita cosicché non hanno più potuto appoggiarsi a una routine quotidiana per scandire il ritmo delle giornate e trovare la forza per sostenerlo.

## il ruolo della pandemia

«Durante il lockdown abbiamo passato mesi di chiusura forzata appesantita da ansie e limitazioni» sottolinea la dottoressa Tiziana Corteccioni psichiatra e psicoterapeuta. «La clinomania è infatti associata strettamente ai disagi

nati con il Covid-19: dalla cosiddetta "sindrome della capanna" ovvero la difficoltà a ripartire rimanendo a casa per non affrontare il mondo esterno percepito come pericoloso al non riuscire a tollerare uno stato di incertezza e di costante

allerta. A questo si aggiunge la precarietà del lavoro, soprattutto giovanile, il non avere un impegno fisso che costringano ad attivarti al mattino. La stagione invernale, infine, con le sue molte ore di buio, il maltempo, il cielo grigio e nebbioso, tende ad abbassare il tono dell'umore e di certo non aiuta a risolvere il problema».

## COME REAGIRE

### L'esercizio della lavagnetta

«Una buona abitudine per alleviare l'ansia del risveglio è quella di programmare le attività della giornata la sera prima, segnandole in agenda o su una lavagnetta appesa al frigorifero» suggerisce Tiziana Corteccioni. «All'inizio saranno pochi e semplici obiettivi, poi ne incrementerete via via numero e complessità come in una sorta di allenamento. La lavagnetta sul frigorifero è preferibile perché la vedrete ogni volta che vi alzerete per bere o mangiare. Quando sarete di nuovo a pieno regime, prevedete anche delle pause mettendo in scaletta attività piacevoli e gratificanti a cui vi dedicherete con lo stesso impegno che riservate a quelle "doverose". Rappresentano un premio, un momento di ricarica e un modo per alleggerire la giornata».

### GLI ERRORI DA EVITARE

«Mai dare retta a tutti quelli che per spronarvi vi ripetono "datti da fare", "non ti manca niente", "reagisci", frasi inutili che portano solo a colpevolizzarsi e ad avere ancora meno voglia di alzarsi dal letto. Nessuno può forzarvi. Concentratevi sul programma quotidiano come unico vostro compito. Il secondo errore riguarda i dispositivi elettronici - tv, pc, telefono e tablet da non usare a letto. Stabilite che a una certa ora si spegne tutto così da non alterare il ritmo interno sonno-veglia» conclude la dottoressa Corteccioni.

### risveglio soft

Chi vive da solo o lavora in smart working può passare intere giornate a casa senza relazionarsi con colleghi e amici. In questi casi la tentazione di restare a letto può essere irresistibile. «Se la sveglia interrompe il sonno in modo brusco, una buona idea può essere quella di farsi chiamare di buon'ora da un amico» continua Corteccioni. «Chiacchierare con lui come primo atto della giornata vi farà riattivare dolcemente. Prendetevi una decina di minuti per mettervi sedute rimanendo avvolte nel caldo del piumone e cominciate a fare dei respiri. Aggiungendo una doccia tiepida e una colazione golosa, il risveglio può trasformarsi da momento ansiogeno e stressante a qualcosa di più piacevole».

### una sana routine

L'attività fisica, anche leggera, sviluppa endorfine utili a cominciare la giornata con la giusta energia. «Bastano venti minuti da dedicare a una camminata all'aria aperta o a qualche semplice esercizio» spiega la psichiatra. «Se uscite di casa con una finalità gratificante,

come l'acquisto di un cosmetico o una colazione al bar, sarete incentivate ad alzarvi. Yoga, corsa, Pilates o nuoto, scegliete qualcosa che sia nelle vostre corde così da trasformarla da impegno gravoso a routine piacevolmente attivante e poi in una sana abitudine».

## se c'è bisogno di aiuto

La disania e la clinomania possono essere la spia di un disturbo ansioso-depressivo. Se diventano debilitanti serve la consulenza di uno psicologo o di uno psichiatra. Può essere utile il sostegno di una terapia farmacologica ma è altrettanto importante avviare un percorso di psico-terapia, preferibilmente a orientamento cognitivo-comportamentale, che aiuti a recuperare i ritmi perduti.

Francesca Tozzi