

Il mondo è pieno di pazzi, un po' lo siamo anche noi...

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!
Anno: 11, N. 113 **Agosto 2025**

GUFO O ALLODOLA?

Ho sempre avuto un rapporto conflittuale con la sveglia del mattino. A volte la anticipo, se so che durante la giornata mi attende qualcosa di bello, e aspetto lo scorrere dei minuti in attesa del suono, pregustando i preparativi alla giornata. Altre volte detesto il suono che mi strappa a un momento di riposo, specie se ho uno o entrambi i gatti accoccolati che riposano insieme a me, e guardo l'orologio appeso al muro, nella vana speranza che l'orario di alzata non sia davvero arrivato. Certo è che il sonno è una faccenda importante. Mediamente passiamo un terzo della nostra vita a dormire (26 anni su una vita di 80, secondo le statistiche), nel sonno avvengono importantissimi processi di rigenerazione cellulare, il cervello si prende una pausa e mette in moto quel meraviglioso processo che sono i sogni per farci svegliare la mattina dopo pronti ad affrontare una nuova giornata. Eppure gli orari del sonno variano moltissimo, da persona a persona, ed a volte anche nello stesso soggetto, se spostato in un ambiente diverso, o con diversi eventi di vita. A chi di noi non è mai capitato di non riuscire a prender sonno prima di un evento che ci metteva ansia? Razionalmente sappiamo di aver bisogno del massimo riposo possibile, ma il nostro corpo è carico come una molla e gli occhi non si vogliono proprio chiudere.

Oppure, quella tremenda sonnolenza che ci prende post pranzo, quando vorremmo solo chiudere gli occhi per un pisolino, ma dobbiamo rimanere svegli perché non siamo a casa, o abbiamo una commissione da sbrigare (o peggio ancora, quella terribile riunione di lavoro che chissà perché la mettono sempre alle 14.00). Personalmente io appartengo a quella categoria di persone che potrebbero dormire ovunque, dai mezzi pubblici alla spiaggia. Ma ho amiche che trovano riposo solo nel letto di casa, e già faticano a considerare il divano una possibile alternativa. Alcuni dormono otto ore per notte senza svegliarsi nemmeno una volta, altri fanno cinque pisolini da un'ora ciascuno, e si svegliano comunque riposati. Questo a conferma della teoria che esistono mille tipi di sonno, tanti quanti sono le persone. E anche se le necessità della vita quotidiana ci obbligano a seguire una certa routine (se devo iniziare a lavorare alle 7.30 sarà impensabile presentarmi alle 9.00 giustificandomi con "stamattina non volevo alzarmi presto"), ognuno di noi può trovare alcuni accorgimenti per riposare al meglio, e per il tempo che davvero ci serve. Sono le cosiddette abitudini che vanno sotto il nome di "igiene del sonno".

Dunque armatevi di cuscino, musiche rilassanti o quant'altro vi occorra, e... Buon riposo!

Sonia



**“Non capisco perché l’insonnia venga di notte.
A me farebbe comodo di giorno.”
Anonimo**

Il sonno è per tutti gli uomini ciò che la carica è per l’orologio.” Arthur Schopenhauer

In questo numero ci siamo interrogati sulle nostre abitudini di vita: c’è chi si sveglia presto e dorme poco, c’è chi dorme bene senza interruzioni e dormirebbe volentieri anche fino a mattina inoltrata. C’è chi dorme davvero poche ore durante la notte e chi ha l’abitudine di fare il riposino pomeridiano. Alcuni invece sono attivi per tutta la giornata ma poi si addormentano presto la sera.

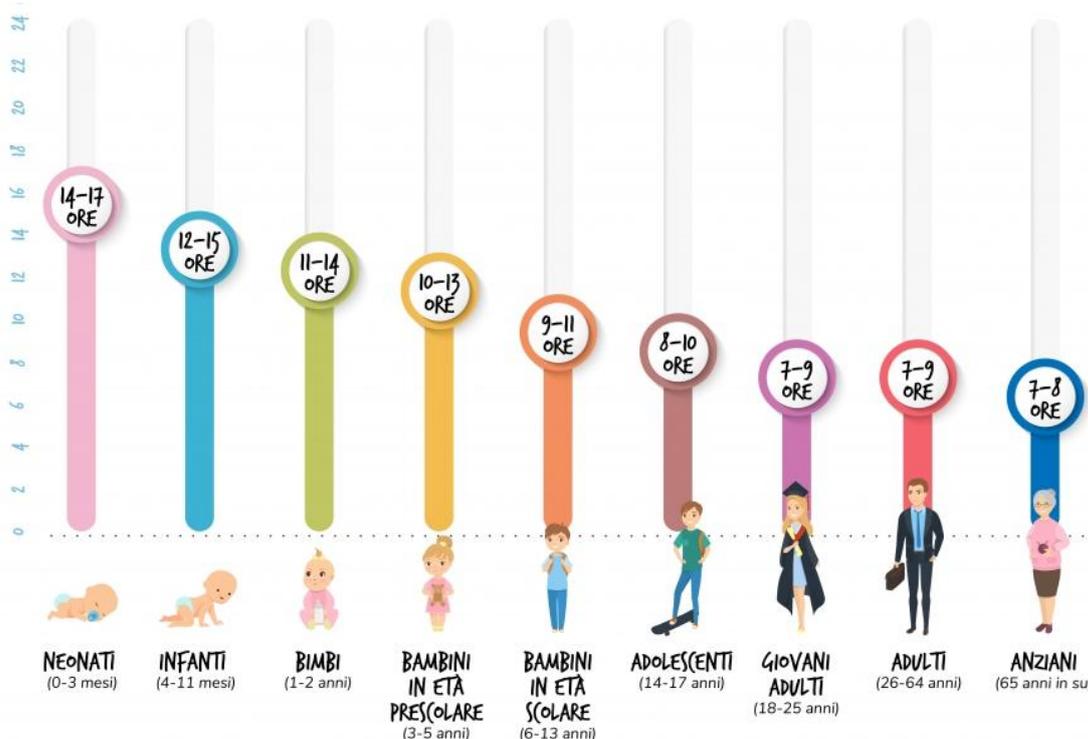
La cosa su cui siamo tutti d’accordo, al di là delle abitudini personali e dei periodi più o meno stressanti della vita è che riposare bene è il primo passo per stare bene, per sentirsi più energici e attivi durante la giornata.

A volte il sonno è influenzato da pensieri oppure cose da fare che ci preoccupano e che ci impediscono di rilassarci completamente.

Secondo noi le ore di sonno sono soggettive e il bisogno di sonno cambia da persona a persona.

Un altro aspetto che è emerso è che con l’età le ore in cui si dorme tendono a diminuire, la cosa che è importante le ore di sonno siano riposanti e che anche se per poche ore possiamo avere la giusta energia per affrontare la giornata.

CDP Il Faro



**MA DOPOTUTTO COS'È LA NOTTE? UNO SPAZIO BREVE, SOPRATTUTTO QUANDO
L'OSCURITÀ IMPALLIDISCE TANTO PRESTO, COSÌ UN UCCELLO CANTA, UN LIEVE
VERDE SI ACCENDE, COME UNA FIGLIA CHE SI ROVESCIA, NELLA CAVITÀ DI
UN'ONDA.**

(VIRGINA WOLF)

La notte è buio e silenzio, ma nella comunità CPA è anche una luce in infermeria e qualche rumore dalla camera accanto. In comunità non si è mai soli: c'è sempre qualcuno a cui chiedere in caso di bisogno, c'è sempre un codegente con cui fumare una sigaretta o fare due parole quando l'insonnia ci prende. C'è sempre l'occasione di incontrare qualcuno per il corridoio con cui scambiarsi un silenzioso sorriso e quando proprio si fa le ore piccole fare una partita a carte.

Il buio e la solitudine possono intensificarsi e far paura e non aiutano a riposare: è quasi un istinto primordiale che si risveglia e si amplifica di notte. Al contrario sentirsi protetti invece può essere rassicurante e facilitare la calma e il sonno.

Il sonno non è uguale per tutti né per ognuno di noi è sempre uguale nell'arco della vita. Ci sono periodi così agitati e dolorosi che alcuni pensieri si fanno sentire più forti e non si fermano mai e i loro effetti hanno continuità anche nelle ore che dovrebbero essere dedicate al sonno: e così il non dormire priva di forze, rende ancor più vulnerabili in un circolo vizioso senza fine.

In comunità lo psichiatra il colloquio con l'ospite affronta anche queste tematiche e dove si rende necessario si prescrive una terapia concordata e ponderata.

La mancanza del riposo notturno non è una cosa da sottovalutare né banalizzare ma gli va data la giusta importanza e se necessario si deve chiedere aiuto a uno specialista, mai fare da soli!

Il mancato riposo è a tutti gli effetti un serio campanello d'allarme.

Tra di noi componenti della redazione conosciamo ormai bene le abitudini reciproche. Ci accomuna un po' a tutti la sensazione di stanchezza presto la sera e un risveglio mattutino precoce da vere allodole! Però va bene se alla fine le ore dormite sono sufficienti e quando ci svegliamo ci sentiamo sufficientemente riposati. Bisogna ascoltarsi e saper essere obiettivi.

**Mattine così, che arrivano in punta di piedi e ti baciano il viso ancora pieno di
sonno. E tu sei lì che senti sulla pelle i brividi di un nuovo inizio.**
(Fabrizio Caramagna)



La Redazione CPA

“Ritmi ed abitudini”

Questo mese abbiamo pensato di affrontare un tema molto curioso che riguarda i nostri ritmi e le nostre abitudini.

Ognuno di noi tende a vivere la giornata in base ai propri ritmi e alle proprie abitudini. C'è chi, subito dopo essere “saltato” dal letto, è già energico e pronto a fare mille cose; c'è chi invece la mattina è ancora assonnato e per “carburare” impiega più tempo.

Per descrivere questi ritmi diversi talvolta si usano termini come Gufo e Allodola.

Il Gufo è colui che la mattina fa fatica ad ingranare, si sente più sveglio nel pomeriggio o addirittura la sera; potrebbe passare ore con la mente attiva la notte e svegliarsi tardi il giorno dopo, se potesse scegliere.

L'allodola è una persona mattiniera. La mattina, appena sveglia è attiva e semmai anche di buon umore; rende meglio al mattino e preferisce andare a dormire presto la sera; se potesse, inizierebbe le attività alle 7 e alle 9 sarebbe già pronta a prendersi una pausa.

Sentirsi gufo o allodola dipende da diversi fattori. In primis a determinare queste differenze individuali è il cosiddetto “ritmo biologico” o “orologio interno” che ci dice quando abbiamo più energia e quando invece abbiamo bisogno di riposo. E' un ritmo naturale.

Ad esempio Venturina, Carla e Nadia riferiscono di sentirsi più attive il pomeriggio rispetto a Francesco, Giovanna e Loredana che si sentono più energici la mattina. C'è chi invece, come Michele, si sente per sua fortuna, energico sia la mattina che il pomeriggio ma dopo cena “crolla” a letto.

Questo ritmo col tempo possiamo imparare a modificarlo e talvolta per via di diversi fattori è necessario adattarsi a ritmi più veloci o più lenti. In altre parole a determinare il nostro ritmo sono spesso le abitudini che assumiamo per adattarci a situazioni e contesti diversi e che cambiano nel corso del tempo. Si crea così uno stile di vita.

Alla domanda se le nostre abitudini sono cambiate o meno nel corso del tempo, nella maggior parte dei casi abbiamo risposto di sì. I ritmi e le abitudini attuali sono diversi da quelli di anni fa, proprio perché la nostra vita è cambiata, noi siamo cambiati, cambia l'età, cambiano le prospettive e le esigenze, cambia l'energia del corpo e della mente, come cambiano le stagioni. Qualcuno afferma che le sue abitudini sono cambiate perché ha fatto degli errori, ha avuto una vita sregolata o con tante difficoltà. Avere o meno dei supporti modifica i nostri ritmi e le nostre abitudini, infatti qualcuno afferma che quando viveva a casa, collaborava nel tenere la casa in ordine e ciò scandiva il tempo quotidiano in maniera diversa rispetto ad adesso. Occuparsi di qualcuno cambia i nostri ritmi specie per chi è figura di riferimento per i familiari. Pensiamo ad un padre, una madre, i nonni. Le amicizie modificano i nostri ritmi rispetto a chi di amicizie ne ha poche o non ne ha. Le amicizie stimolano alle uscite frequenti e a fare cose che semmai da soli non faremmo e ciò determina un cambio di ritmo. Ad esempio una persona che lavora e fa i turni, non può avere gli stessi ritmi di una persona semmai inoccupata. Una persona con dei figli piccoli ha ritmi diversi rispetto ad una persona che non ha figli e via dicendo.

Talvolta per varie situazioni e motivazioni è necessario adattarsi a ritmi ed abitudini che semmai non ci appartengono. Quando si vive a casa, in base ai nostri impegni, possiamo decidere tempi e ritmi mentre in Comunità ad esempio, per via della condivisione degli spazi con altre persone, è importante adeguarsi a ritmi comuni al fine di garantire una convivenza quotidiana più ordinata e rispettosa per tutti.

Un'altra domanda che ci siamo posti è quella riguardante il voler mantenere o cambiare alcune abitudini.

Molti di noi vorrebbero cambiare le proprie abitudini e lo farebbero proponendosi di dedicarsi a diverse attività. C'è chi si propone come abitudine quella di svegliarsi presto la mattina, andare in giro e divertirsi non appena vi si presenta la situazione. C'è chi ha il proposito di crearsi nuove amicizie, un' amica fidata con cui uscire al bar a prendere un caffè, fare due chiacchiere ed una passeggiata col fine di sentirsi meno sola. C'è chi osa di più e afferma che vorrebbe girare e conoscere il mondo in ogni sua bellezza. Anche lo sport, come la pallavolo, è un'abitudine che qualcuno vorrebbe iniziare a coltivare ma anche la lettura. C'è chi semplicemente vorrebbe abituarsi ad essere più attiva durante il giorno impegnandosi in qualcosa oppure chi ha le idee più chiare riferendo che gli piacerebbe fare giardinaggio,

dedicarsi ai lavori in casa ma anche avere più amici. Per finire c'è chi attualmente sta bene così, con i propri ritmi ed abitudini che non vuole cambiare e di propositi non ne ha. Come abbiamo avuto modo di leggere l'argomento del Gufo e dell'Allodola è un tema curioso ma anche complesso perché ci ha permesso di entrare nella vita di ogni giorno, spaziando dai ritmi biologici, alle abitudini, dai nuovi propositi alla necessità di mantenere tutto così com'è. In conclusione possiamo dire che questo tema ci ha stimolato ad avere maggiore consapevolezza di come siamo fatti, perché alla fine conoscersi meglio è un primo passo per volersi più bene.



CPM "Il Quadrifoglio

QUANDO DORMIAMO, SIAMO TUTTI UGUALI...

Questo mese abbiamo deciso di introdurre la discussione relativa al "tema del sonno" partendo da un simpatico test online (<https://www.focus.it/scienza/salute/sei-mattiniero-o-nottambulo-gufo-o-allodola>), che ci ha permesso di interrogarci meglio rispetto alle nostre abitudini sonno-veglia. *Consigliamo anche a voi lettori di provare questo test, serve solo qualche minuto di tempo!!*

IRENE: "Io sono in contrasto perché mi piacerebbe vivere di più la giornata ma faccio molta fatica a scendere dal letto, forse non ho un valido motivo per rimanere sveglia. Secondo me il test mi rispecchia (metà gufo e metà allodola) perché sono combattuta in questo senso. Ora con l'aiuto della terapia ho trovato un buon equilibrio, prima mi capitava di passare giornate intere a dormire e rimanere sveglia la notte."

MARILISA: "A me capita spesso di addormentarmi molto presto, anche prima di prendere la terapia serale. Prima mi svegliavo da sola, abbastanza presto, adesso fatico un po' a svegliarmi. Il momento della giornata in cui mi sento più riposata è verso le 10 del mattino. Prima facevo più riposini durante il giorno ora preferisco godermi la giornata. La terapia mi ha aiutata a farmi dormire meglio e a svegliarmi riposata. Nonostante adesso dormo bene di notte, a partire dal pomeriggio avverto sempre una certa sonnolenza ma mi sforzo di rimanere sveglia."

MARCO: "Mi sento più allodola ma dal test è emerso che "sono un gufo". Dormo dalle 21 alle 6 circa e ogni tanto dormo un po' nel pomeriggio, cerco di riposare. Non dormirei né di più né di meno, mi sento riposato. Verso fine giornata mi sento più stanco. Anche da quando ho iniziato a lavorare non è cambiato il mio ritmo."

MATTEO: "Dal test è uscito "equilibrio perfetto" anche se io mi sento più gufo. Mi addormento verso le 23 circa ma la mattina faccio davvero fatica a svegliarmi. Fino alle 10 del mattino non connetto. Il cambio terapia mi ha aiutato a sentirmi meno stanco al mattino."

Quando sono a casa il ritmo sonno-veglia dipende un po' dalla giornata, se c'è il sole riesco a svegliarmi prima, se c'è brutto tempo sento anche dolore ai piedi e quindi fatico ad addormentarmi."

ANGELA: "Quando ero piccola facevo fatica ad alzarmi, mentre ora vado a letto più tardi (circa 22:30) e mi alzo presto (8:15) e ho trovato il mio equilibrio perfetto. Andando a letto più tardi la mattina mi sento più carica.

Nelle precedenti comunità dormivo molto di più, vado un po' a periodi.
Il test mi ha definito gufo e mi ritrovo in questo."

ROBERTA: "Quando ero più giovane non avevo problemi ad alzarmi presto, ero abituata. Crescendo ed entrando in comunità ho iniziato a fare più fatica la mattina a svegliarmi da sola, mi svegliano gli operatori, però appena mi chiamano mi alzo.
La domenica mi alzo comunque presto, faccio colazione e poi, però torno a letto.
Dal test è uscito che sono più allodola, ed io confermo, mi sento più allodola che gufo!"

ADOUL: "Quando ero in Senegal e studiavo il Corano, andavo a letto verso le 22/23 e mi alzavo alle 4 a studiare. Quando mi sono trasferito in Italia, invece, dormivo pochissimo, due ore a notte circa perché bevevo troppo caffè. Cercavo di aspettare la mattina guardando il cellulare. In comunità vado a dormire verso le 22:30 e mi alzo le 8 e sento che è il giusto equilibrio: come dice il test, metà gufo e metà allodola."

FRANCESCO: "Il sonno è un tema importante. Io ho iniziato a dormire molto poco in quarta superiore perché volevo fare troppe cose e preferivo rinunciare al sonno per fare altre cose.
In università ho passato anche 3 o 4 giorni senza dormire e questo amplificava molto i miei pensieri. Cercavo di fare più cose possibili fino a quando crollavo, mi sento più gufo perché la sera non volevo dormire per cercare di fare tante cose. Dal test è emerso che ho un buon equilibrio, ho imparato che è importante dormire e rimandare qualcosa al giorno dopo.
Da quando prendo la Clozapina sono molto migliorato, ho capito davvero l'importanza del sonno e del dormire."

VIKTORIYA: "In passato è successo che non riuscivo a dormire e questo mi faceva stare male, prendevo le pastiglie per dormire.
Adesso sto meglio, ho un buon ritmo. Dal test è uscito che sono un gufo e mi ritrovo perché mi alzo molto presto."

GIANMARCO: "Dal test è emerso che sono un' "allodola estrema" ma in realtà sono un "gufo estremo".
In passato passavo molti giorni senza dormire, dormivo un po' la mattina.
Avevo bisogno di stare in piedi la notte, avevo un mio equilibrio. Adesso va meglio, mi sveglio molto presto e mi sento pronto ad affrontare la giornata.
Io preferirei vivere di notte e dormire di giorno."

ANONIMO: "Dal test è emerso che sono un gufo ma non mi sento sempre così.
Io non dormo di notte ma dormo di giorno e anche io preferirei invertire il ritmo, vivere di notte e dormire di giorno. Durante il giorno mi sento stanca e faccio qualche pisolino."

SEVERINA: "Quando avevo mio figlio piccolo e andavo a lavorare ero molto stanca, dovevo lavorare molte ore e poi seguire mio figlio con i compiti, quindi la mattina avevo sonno.
Ho poi cambiato terapia che però mi faceva dormire troppo, avrei dormito ad ogni ora del giorno e della notte. Dal test è uscito che sono un gufo, non so se mi rispecchia. Mi piace dormire sia di notte che fare qualche riposino di giorno."

SIMONA: "Dal test è emerso che sono metà gufo e metà allodola, mi ritrovo abbastanza.
Alcune notti faccio fatica a prendere sonno e la mattina mi alzo verso le 8/8:30.

Di giorno mi capita di sentirmi un po' stanca ma non sempre, se bevo il caffè mi sveglio meglio."

CHIARA: "Dal test è emerso che sono più "gufo".

Quando andavo alle superiori studiavo fino a notte tarda, dopodiché bevevo molta camomilla e andavo a letto verso le 2.

Mi svegliavo verso le 5:45 per andare a scuola. Con l'inizio dell'università ho iniziato anche a lavorare e quindi dormivo poco ma avevo il mio equilibrio.

Quando però potevo dormire mi piaceva dormire.

Adesso vado a letto tardino e devo essere svegliata al mattino perché faccio più fatica a svegliarmi."

DANILO: "Io faccio molta fatica a svegliarmi al mattino, da sempre.

Mi piacerebbe svegliarmi presto al mattino per godermi la mattina ma faccio molta fatica.

Quando lavoravo su turni mi alzavo presto per forza ma facevo fatica.

Sono molto costante sull'orario in cui vado a letto, sempre le 22:30/23.

Mi piacerebbe essere più mattiniero."

VALENTINA: "Ho perso l'abitudine di svegliarmi presto dai tempi delle scuole, dormivo fino alle undici del mattino.

Per un periodo andavo a letto alle tre del mattino, mi alzavo verso le undici del mattino e mia mamma insinuava che non prendessi i farmaci.

Andavo direttamente a fare colazione al bar con cornetto e caffè e avevo il primo pasto alle sedici del pomeriggio.

Quando sono entrata in comunità ho creato un equilibrio che mi ha portata ad una felicità maggiore e sono fiera di me stessa perché mantengo un buon orario di sveglia al mattino e questo mi permette di adempiere a tutte le attività della giornata."

CRM Agorà



Contatti:

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [@fondazionegusmini](https://www.instagram.com/fondazionegusmini)

Alice e Sonia (CRM Agorà): 035/737642

Isabella e Michele (CPM Quadrifoglio): 035/737678

Daniela e Paola (CPA Rugiada): 035/737643

Manuela e Giulia (CDP Faro): 035/737616



Rubrica: A.M.A. x2
 “Ancora Molto Atro... A Mano Aperta!”

Nel mese di maggio e di giugno è stato riproposto agli utenti del CDP e di CPA il percorso di Arteterapia guidato dall'arteterapeuta Marina Bezzi.

Che cos'è l'Arteterapia?

è uno strumento per esprimere le proprie emozioni e i propri vissuti in modo non verbale, attraverso l'utilizzo di diversi materiali e di tecniche.

Durante questi incontri ogni partecipante ha la possibilità di esprimere e conoscere sé stesso, conoscere gli altri e confrontarsi, rinforzare le capacità cognitive, imparare ad esprimere le proprie emozioni e stimolare la capacità di scelta.

Anche questo ciclo di incontri, come quello proposto lo scorso anno, è stato un percorso molto apprezzato e significativo per ciascun partecipante, che ha avuto modo di sperimentare un nuovo modo per esprimere sé stesso, ma anche un'occasione per mettersi in gioco.

“Mi è piaciuto tanto e in autunno lo faccio ancora perché mi piace colorare mi son sentita bene. Marina è gentile e mi ha fatto sentire a mio agio e mi ha stimolato senza forzare”

“Mi son piaciuti i disegni sia i miei che quelli degli altri. Marina mi ha accompagnato nei disegni e mi ha aiutato perché ho avuto momenti di difficoltà soprattutto nello scrivere le frasi sulle foglie dove serviva un pensiero personale. Mi ha spronato dicendo che andava sempre tutto bene. Sono contenta che il tutto possa riprendere a settembre.”

“All'inizio non mi piaceva poi mi sono ricreduto e mi è piaciuto. Ho provato piacere nel disegnare e colorare. Ho avuto anche momenti di difficoltà ma Marina mi ha aiutato. Lo ripeterei volentieri.”

“Il corso mi è piaciuto molto ho trovato beneficio nel colorare in libertà personale che Marina ci invitava a seguire. Non ho trovato nessuna difficoltà, anzi, mi son scoperta capace di trovare momenti di rilassamento ed evasione.”

“Mi è piaciuto molto questo corso. Io arrivavo dopo la mattinata in ospedale e ho trovato beneficio anche nell'usare i colori come proposto da Marina. Mi sentivo rilassata. Ho avuto difficoltà nell'intraprendere da sola un disegno ma Marina mi ha agevolato dandomi disegni solo da colorare. Marina è molto carina e paziente.”

“Mi è piaciuto tanto. Sono stata bene mentre coloravo perché la mente era impegnata quando disegnavo. Lo ripeterei volentieri.”

**CDP “Il Faro
 e
 CPA “Rugiada”**