

## Come riaddormentarsi dopo una crisi d'ansia notturna? I consigli degli esperti

Autore: Redazione

Data: 16 Maggio 2024



Sudorazione, palpitazioni, difficoltà a respirare, gola stretta. Ti è mai capitato di svegliarti bruscamente a causa di una **crisi d'ansia** nel bel mezzo della notte?

Quando succede, può essere molto difficile ritrovare il sonno. Di recente, una nota psicologa ha dato sui suoi canali social quattro consigli utili per riaddormentarsi più facilmente dopo una crisi d'[ansia](#) notturna.

### L'impatto delle crisi d'ansia notturne

Le crisi d'ansia notturne hanno conseguenze negative sul benessere fisico e mentale, poiché impediscono di avere un sonno riposante. Tuttavia, è importante ricordare che non sono una

fatalità e che è possibile superarle.

Secondo la psicologa specializzata nei disturbi d'ansia **Bérénice Lefebvre**, quando si ha una crisi d'ansia notturna, "ci si sveglia per lo più in preda al panico, con l'impressione di morire o che qualcosa di grave stia per accadere".

Questo può anche causare la paura stessa di andare a dormire, come spiega l'esperta. In un recente post condiviso su Instagram, la psicologa conosciuta sui social come [@berenicelefebvrepsy](https://www.instagram.com/berenicelefebvrepsy), ha condiviso quattro consigli per riaddormentarsi dopo una crisi d'ansia notturna.



## I 4 consigli per ritrovare il sonno dopo una crisi d'ansia notturna

La qualità delle tue notti è gravemente influenzata dalle crisi d'ansia notturne? Ecco quattro consigli di una psicologa che ti aiuteranno a perdere meno sonno possibile dopo una crisi d'ansia notturna.

### **Non combattere la crisi d'ansia notturna**

Come spiega la psicologa, quando si ha una crisi d'ansia notturna, la cosa migliore da fare è "accettarla e lasciare che le emozioni e le sensazioni siano presenti". Secondo lei, bisogna aspettare che passi e ricordare che è solo temporanea e che la crisi d'ansia finirà per cessare.

### **Uscire dal Letto**

“Se resti nel tuo letto ogni volta che hai una crisi d’ansia, finirai per associare il tuo letto ad essa”, dichiara l’esperta. Questo potrebbe portare a ulteriori crisi. La psicologa consiglia quindi di **alzarsi e fare qualcosa che ti aiuti a far passare la crisi**. Questo può essere respirazione, ascoltare un podcast divertente, fare stretching, meditazione...

### **Canalizzare la respirazione**

Per riaddormentarsi più facilmente dopo una crisi d’ansia notturna, la specialista consiglia di canalizzare la respirazione con diversi esercizi. Ad esempio, praticare la respirazione quadrata. Raccomanda anche di “ancorarsi in esercizi sensoriali come toccare un cubetto di ghiaccio o mettere le mani sotto l’acqua calda”. Tutto ciò aiuta a canalizzare le emozioni per ritrovare uno stato di calma e tranquillità.

### **Tornare a letto solo quando hai sonno**

Dopo una crisi d’ansia notturna, è preferibile aspettare di avere veramente sonno per tornare a letto, come spiega la psicologa. Secondo lei, bisogna aspettare i primi segni di sonno come sbadigli, palpebre pesanti e difficoltà a rimanere concentrati. Nel frattempo, l’esperta raccomanda di “fare un’attività tranquilla, cercando di evitare la luce troppo vicina agli occhi per favorire il ritorno della sonnolenza”.

Foto da [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/come-riaddormentarsi-ansia-notturna-consigli/>

Generato il 19/04/2025