Come capire se sei sonnambulo? Segnali e soluzioni per riconoscerlo

Administrator | 20/03/2025 | Tips tools

Come capire se sei sonnambulo? Ti sei mai svegliato con la sensazione di aver fatto qualcosa di strano durante la notte, ma senza ricordarlo? Oppure qualcuno ti ha raccontato che hai camminato, parlato o persino aperto porte nel sonno? Potresti essere sonnambulo e non saperlo.

Il sonnambulismo è un disturbo del sonno che porta alcune persone a compiere azioni anche complesse senza esserne consapevoli. Scopriamo insieme i segnali per riconoscerlo, i fattori che lo favoriscono e cosa fare per gestirlo in sicurezza.

Come si manifesta il sonnambulismo?

Chi è sonnambulo può fare molto più che semplicemente alzarsi dal letto. Ecco alcuni comportamenti tipici durante un episodio:

 Sedersi sul letto con lo sguardo perso.
 Camminare per la stanza o per casa.
 Aprire armadi, finestre o addirittura la porta di casa.
 Parlare, borbottare o rispondere senza senso se gli si parla.
 Eseguire azioni complesse come vestirsi o mangiare.
 Mostrare agitazione o tentare di scappare.
 Nei casi più rari, guidare l'auto o fare azioni pericolose.

Chi assiste a un episodio di sonnambulismo noterà che la persona ha gli **occhi aperti**, ma lo sguardo è assente, come se non fosse del tutto presente. Inoltre, svegliarla bruscamente può causare confusione e agitazione.

Non ricordi nulla al mattino? Ecco perché

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Uno dei segnali distintivi del sonnambulismo è **l’assenza di memoria dell’episodio**. La persona può svegliarsi senza avere alcun ricordo di ciò che ha fatto, oppure conservare solo frammenti vaghi.

Se qualcuno ti racconta che hai avuto un comportamento strano durante la notte e tu non ricordi nulla, potresti essere sonnambulo.

Cosa scatena il sonnambulismo?

Il sonnambulismo non è casuale: ci sono diversi fattori che possono favorirlo. Ecco i più comuni:

Ereditarietà – Se qualcuno in famiglia è sonnambulo, hai più probabilità di esserlo anche tu.
Stress e ansia – Periodi di forte tensione possono aumentare gli episodi.
Privazione del sonno – Dormire poco o avere un sonno disturbato può scatenarlo.
Febbre (soprattutto nei bambini) – La temperatura alta può aumentare le probabilità di sonnambulismo.
Alcol e farmaci sedativi – Possono alterare la qualità del sonno e favorire episodi notturni.
Disturbi del sonno – Apnee notturne o la sindrome delle gambe senza riposo possono essere collegate al sonnambulismo.
Risvegli bruschi nel sonno profondo – Se vieni svegliato improvvisamente durante la fase di sonno profondo, potresti iniziare a camminare nel sonno.

Quali sono i sintomi del sonnambulismo?

Se il sonnambulismo capita **sporadicamente** (soprattutto nei bambini), non è un problema. Tuttavia, è bene rivolgersi a un medico nei seguenti casi:

⚠ Gli episodi sono frequenti e disturbano il sonno.
⚠ C’è il rischio di farsi male (cadere, uscire di casa, ecc.).
⚠ Il sonnambulismo inizia in età adulta.

Uno specialista del sonno può valutare la situazione e suggerire strategie per ridurre gli episodi o escludere altre condizioni.

Come gestire il sonnambulismo?

Anche se non esiste una cura specifica, ci sono diversi accorgimenti per ridurre il rischio di episodi e proteggere chi è sonnambulo.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Migliora la qualità del sonno

- Cerca di **andare a dormire e svegliarti sempre alla stessa ora**.
- Evita caffeina, alcol e schermi luminosi prima di dormire.
- Se soffri di insonnia, cerca di risolverla con tecniche di rilassamento.

Rendi sicura la casa

- **Chiudi bene porte e finestre** per evitare uscite pericolose.
- Togli oggetti taglienti o fragili da comodini e spazi aperti.
- Se il sonnambulismo è frequente, avvisa chi vive con te in modo che sappia come comportarsi.

Evita i fattori scatenanti

- Se il sonnambulismo è legato allo stress, prova tecniche di rilassamento come la meditazione o lo yoga.
- Se prendi farmaci che potrebbero influire sul sonno, parlane con il medico.

Perché non si possono svegliare i sonnambuli? Cosa fare se trovi qualcuno sonnambulo?

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Se vedi qualcuno camminare nel sonno:

Non svegliarlo bruscamente, potrebbe spaventarsi e reagire in modo aggressivo.
Parlagli con calma e guidalo dolcemente verso il letto.
Assicurati che torni a dormire in sicurezza.

Se sospetti di essere sonnambulo, presta attenzione ai segnali: episodi notturni senza ricordo, movimenti inconsapevoli e comportamenti strani riferiti da chi ti sta vicino. Osserva anche i fattori scatenanti e adotta strategie per migliorare la sicurezza e la qualità del sonno.

E se il problema diventa frequente o pericoloso? Meglio consultare uno specialista per trovare la soluzione più adatta.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.