

Come battere l'insonnia

La diagnosi, il rimedio dolce, la psicoterapia: dormire si può

PAOLA EMILIA CICERONE, nell'inserto

Notti bianche

Andiamo a dormire secondo natura

La diagnosi per escludere malattie
La psicoterapia per cambiare abitudini
I rimedi dolci. Così si può riposare



Notti bianche

Lascia che il sonno venga a te

di PAOLA EMILIA CICERONE

Abbandonarsi al sonno: è esattamente questo che si dovrebbe fare. Il sonno è un processo naturale, il problema è che molti pensano che si possa dormire "a comando". Tanto che oggi si parla di una vera e propria *sleep effort syndrome*, sindrome da sforzo di addormentamento: «causata dalla preoccupazione per il sonno, cui seguono i comportamenti disfunzionali con cui si cerca di controllare il sonno stesso, come cercare di dormire ad ogni costo», spiega la psicoterapeuta Giorgia Simoncini Malucelli, che collabora col Laboratorio di Medicina del Sonno del policlinico Gemelli di Roma. Molti poi sono convinti di dormire meno del necessario, magari perché seguono le indicazioni di una delle tante app dedicate al sonno: «Ma non tutti hanno bisogno di dormire 7/8 ore, se al risveglio ci si sente in forma, senza sonnolenza diurna, nella maggior parte dei casi vuol dire che va bene così», spiega Carolina Lombardi, responsabile del centro di medicina del sonno dell'Istituto Auxologico di Milano. Un campanello di allarme, semmai, può essere una variazione delle abitudini del sonno, anche perché l'insonnia può essere la spia di varie patologie dalla depressione ai disturbi respiratori.

Per molti, però, il problema è solo il sonno che non arriva, e l'ansia crescente che porta a cercare una soluzione. Spesso individuata in un farmaco, anche se secondo le più recenti linee guida europee in materia, il trattamento di prima linea per l'insonnia cronica è la terapia cognitivo comportamentale. I farmaci si possono usare occasionalmente, sempre e comunque sotto controllo medico, in fasi particolari della vita o per superare uno stress acuto. Ma se il problema è cronico - l'insonnia si considera tale se si manifesta almeno tre volte alla settimana per circa tre mesi - non sono la soluzione adeguata. «In ogni caso se si vuole assumere un farmaco è importante evitare il fai da te, perché l'insonnia può essere la spia di varie patologie - spiega Lombardi - quando per esempio c'è dietro un disturbo respiratorio, che può essere causa di frequenti risvegli notturni, i farmaci, oltre a non servire, possono peggiorare il problema».

Meglio forse ricorrere, almeno inizialmente, a rimedi naturali. «Anche la melatonina, oggi molto utilizzata non è un sonnifero, ma un modulatore del ritmo sonno veglia - spiega Lombardi - può essere utile se il problema è legato a un'alterazione dei ritmi circadiani».

Il primo passo, in ogni caso, è escludere altre patologie e indivi-

Non sempre servono 7 ore. Non ci si può assopire a comando. Ecco buone abitudini, psicoterapia e qualche gadget. Per il buon riposo

duare il tipo d'insonnia di cui si soffre: un aiuto viene dalla tecnolo-

gia, per esempio si può utilizzare un accelerometro, un semplice apparecchietto da indossare, per monitorare il tempo di riposo e capire come è distribuito il nostro sonno nelle 24 ore e quantificarlo almeno grossolanamente.

Nel caso, frequente, di insonnia legata ad abitudini scorrette o ad atteggiamenti disfunzionali riguardo al sonno, la terapia cognitivo comportamentale dà risultati confortanti: «Migliora il sonno nel 75-80% dei soggetti e nel 90% dei casi favorisce la riduzione o l'eliminazione dell'uso di farmaci ipnoinducenti», spiega Simoncini Malucelli. Il percorso standard prevede otto sedute, in cui si apprendono le tecniche da applicare poi a casa. «Si lavora sull'educazione e sulle aspettative, spiegando che non ha senso sforzarsi di dormire, e poi si cerca di eliminare le associazioni negative tra la stanza da letto e l'insonnia», prosegue la psicoterapeuta. Per questo si chiede al paziente di andare a letto solo quando avverte sonnolenza - per imparare a riconoscere i segnali che provengono dal corpo - e di utilizzare la camera da letto solo per dormire - o per le attività sessuali - in modo da rafforzare l'associazione camera/letto/sonno. «Se ci si accorge di non riuscire ad addormentarsi per più di 10-15 minuti, meglio spostarsi in un'altra stanza per guardare un film o leggere un libro: l'obiettivo è quello di estinguere l'associazione camera/letto/veglia», spiega Simoncini Malucelli.

In qualche caso, per dormire meglio è utile dormire meno: «I pazienti si stupiscono quando gli chiediamo di alzarsi prima o andare a dormire più tardi del solito - chiarisce la psicoterapeuta - ma la restrizione del sonno è utile, soprattutto per chi ha difficoltà ad addormentarsi la sera: dormire meno serve a recuperare la spinta omeostatica ristabilendo il normale ritmo del sonno».

A volte non è possibile risolvere l'insonnia una volta per tutte, «ma questi pazienti sanno che se il problema si ripresentasse saprebbero come gestirlo», ricorda Simoncini Malucelli. Lo stesso vale per altri metodi come i corsi di rilassamento muscolare proposti dall'Istituto Auxologico che mirano a individuare e superare le tensioni fisiche che impediscono di addormentarsi. O la meditazione mindfulness, «utile per gestire le intense risposte emotive associate all'insonnia cronica», spiega la psicoterapeuta. Ma soprattutto, quello che funziona è un atteggiamento diverso nei confronti del sonno: «un interruttore che ci faccia dormire non esiste - sintetizza Lombardi - Dobbiamo imparare ad ascoltare le esigenze del nostro organismo, e a tenere la porta aperta permettendo al sonno di arrivare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



*Istruzioni per dormire bene nel Know How sul sito repubblica.it con Giorgia Simoncini Malucelli del Laboratorio medico del sonno del Policlinico Gemelli di Roma
In studio Valeria Pini*

Le insonnie

Non tutte le insonnie sono uguali, serve un'analisi minuziosa delle cause, le modalità e la durata: per trovare la terapia giusta

