

INSONNIA

Si definisce **insonnia** lo stato in cui una persona percepisce il proprio sonno come insufficiente o insoddisfacente; in altre parole quando il paziente non riesce a trarre beneficio dal riposo perché dorme troppo poco oppure dorme male.

L'insonnia fa parte di quel gruppo di disturbi del sonno che si chiama **dissonnie** che consistono in alterazioni del ritmo, della quantità e/o della qualità del sonno. L'altra categoria di disturbi del sonno è quella delle **parasonnie**, caratterizzate dalla presenza di un evento anomalo e indesiderato nel corso del sonno; ne sono esempi il sonnambulismo, il sonniloquio (parlare durante il sonno), gli incubi e il bruxismo (digrignare i denti).

L'insonnia è un disturbo che si presenta in tanti modi diversi, ecco perché clinicamente viene classificata tenendo conto di almeno tre parametri: la durata, le possibili cause e la tipologia.

Per quanto riguarda la durata, l'insonnia può essere occasionale, transitoria o cronica e comunque varia da paziente a paziente e subisce modificazioni nel corso della vita di uno stesso individuo.

L'insonnia può essere primaria o non organica, se si manifesta in un soggetto sano che non ha cause fisiche apparenti che giustifichino tale disturbo, oppure secondaria se è dovuta ad altre malattie fisiche o altri problemi psicologici, come la depressione.

Infine possiamo distinguere un'insonnia iniziale (se il paziente fatica ad addormentarsi), da un'insonnia centrale (caratterizzata da frequenti e sostenuti risvegli durante la notte), da una tardiva (caratterizzata da risveglio mattutino precoce). Esiste anche un'insonnia soggettiva, ovvero la percezione di dormire poco e male, nonostante i dati oggettivi dimostrino il contrario e la persona dorma più o meno regolarmente.

Negli ultimi 20 anni sono state messe a punto **strategie d'intervento non farmacologico** che si sono rivelate molto efficaci sia nel migliorare la qualità del sonno degli insonni sia nel facilitare la sospensione dell'utilizzo dei sonniferi.

Poiché la tensione muscolare, la mente che si riempie di pensieri al momento di coricarsi e le cattive abitudini di sonno sono le principali cause dell'insonnia, **un'intervento psicoterapeutico di tipo cognitivo comportamentale** affronta questi problemi uno ad uno insegnando alla persona tecniche di rilassamento e di distrazione immaginativa e fornendo informazioni ed indicazioni per ottenere una buona igiene del sonno. Il 70-80% delle persone che seguono un programma di trattamento cognitivo-comportamentale per l'insonnia migliora significativamente la qualità del sonno. Solitamente al termine dell'intervento, sia il tempo che la persona impiega ad addormentarsi, sia quello in cui rimane sveglio nel cuore della notte non supera i 30 minuti. Al termine della psicoterapia si prevede anche un programma di sospensione dei sonniferi, in accordo con il medico curante, tanto è vero che il 77% dei partecipanti risulta non farne più uso. Per questo, il trattamento cognitivo-comportamentale è considerato dalla comunità scientifica, il trattamento non farmacologico più indicato per l'insonnia cosiddetta primaria.

Detto questo, poiché il sonno è per l'organismo un momento essenziale di riposo e benessere in quanto favorisce infatti tutti i processi di rigenerazione e crescita e permette di fissare nella memoria le esperienze fatte durante la veglia, elenco qui di seguito una serie di regole da seguire:

- andare a dormire ogni sera e alzarsi ogni mattina alla stessa ora, anche durante il fine settimana ed indipendentemente da quanto si è effettivamente dormito di notte;
- se si aprono gli occhi prima che suoni la sveglia, alzarsi dal letto e iniziare la propria giornata;
- non dormire di più la mattina se si è dormito poco di notte;
- non fare "pisolini" durante il giorno;
- se non si riesce a dormire è preferibile non rimanere a letto, ma alzarsi e dedicarsi ad attività rilassanti;
- cercare di rilassarsi il più possibile prima di coricarsi;
- se si ha fame all'ora di andare a dormire, mangiare qualcosa di leggero per evitare problemi di digestione;

- dormire in un letto comodo, in una camera da letto protetta quanto più possibile dai rumori e ad una temperatura ambientale corretta;
- non bere bibite contenenti caffeina o alcolici prima di coricarsi e non fumare;
- fare con regolarità un'attività fisica durante il giorno, soprattutto di pomeriggio.