

LA STAMPA.it COSTUME

ATTUALITÀ | OPINIONI | SPORT | TORINO | CULTURA | SPETTACOLI | TEMPOLIBERO | DONNA | CUCINA | SALUTE | VIAGGI | APPROFONDIMENTI | PIÙ VISTI

PIÙ LETTI | PIÙ VISTI | YOUTUBE | TWITTER | FACEBOOK

COSTUME
 23/07/2011 - IL CASO

Come ti batto l'insonnia (senza contare le pecore)

Un manuale dà consigli e rimedi.
 «Primo: la sera niente Internet»

EGLE SANTOLINI
 MILANO

Forse questo libro non vi guarirà dall'insonnia, ma certo vi farà sostenere una conversazione brillante sotto l'ombrellone: lo sapevate, per esempio, che il detentore del record di deprivazione del sonno, imbattuto dal 1986, è il californiano Robert McDonald, rimasto sveglio («dondolandosi») esattamente per 18 giorni, 21 ore e 40 minuti? E che tra gli eventi attribuiti a errore umano dovuto a mancanza di riposo notturno figurano l'incidente dell'Exxon Valdez, il disastro dello Shuttle Challenger e la catastrofe di Chernobil?



Non sovraeccitarsi con pc e iPhone oltre l'ora fissata per andare a letto

Aneddoti a parte, e qui ce ne sono davvero tanti, il libro della giovane psichiatra e psicoterapeuta Elena Barbàra («101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia», Newton Compton Editori) affronta un nodo di sofferenza nella vita di moltissime persone. La «setta degli insonni», come la chiama l'autrice, comprende quasi un quarto della popolazione mondiale: lo sono a tutti gli effetti non solo quelli che fanno fatica a prendere sonno, gli «insonni iniziali», ma anche quelli «centrali», dal riposo frammentato, e i «terminali», cioè quelli con gli occhi sbarrati alle sei del mattino. Per tutti vale l'invito a considerare il proprio disturbo come «il segnale prezioso – racconta Barbàra – di qualcosa che sta emergendo».

La pratica clinica (Elena Barbàra ha lavorato a lungo con gli adolescenti, e ora collabora al Dipartimento dipendenze dell'Asl 1 di Milano) le suggerisce che l'insonnia s'instauri «nei momenti di passaggio, di snodo fra le grandi fasi della vita. Per esempio, accompagna lo svincolo dei giovani dalla famiglia d'origine. O altri momenti burrascosi, come una separazione sentimentale, un cambio di lavoro».

La psiche sta all'erta, prefigura i possibili scenari futuri e non si dà pace. Ma, insieme, «lavora» e fa procedere la situazione. L'importante è mettersi in ascolto. Anche se la tentazione sarebbe quella di azzerare l'insonnia con un aiuto chimico.

L'autrice conserva un approccio laico nei confronti degli psicofarmaci, sostenendo che possono avere un ruolo nell'evitare la cronicizzazione dell'insonnia acuta, o in certi anziani; ma che l'essenziale, comunque, sta nell'auto-osservazione, e nella scelta, da parte del medico, della terapia che meglio si adatti al paziente.

Un altro spunto interessante riguarda Internet e le nuove tecnologie in genere, perché si sta diffondendo un tipo di insonne «da mancato spegnimento», o da iperstimolazione visiva, che la sera non riesce a chiudere computer o iPhone. Un momento, dottoressa: una volta non era la tivù la grande colpevole, tanto che i terapeuti scoraggiavano dal tenerla in camera da letto?

«La televisione è comunque un mezzo passivo, mentre la navigazione sfrenata sul web sollecita in maniera totale i nostri sensi e influenza negativamente la secrezione endogena di melatonina». Ma il pericolo per un buon sonno resta soprattutto «la commistione fra lavoro e altre attività, il macinare in continuazione email, telefonate e sms anche oltre l'orario che una volta era considerato sacro alla privacy».

Il primo rimedio è intuitivo: «Non seguire un flusso automatico, ma darsi un ritmo più naturale». E se proprio non si riesce a scappare dalla Rete, considerare che si cura l'insonnia anche lì: per

ULTIMI ARTICOLI

- 22/07/2011
JFK e il mare: sei yacht immortali per un mito
- 21/07/2011
Sipario sulla favola triste di Lady Diana
- 19/07/2011
Torino, il Museo del Cinema da 5 milioni (di spettatori)
- 18/07/2011
Troppi quattro figli i verdi contro Beckham
- 17/07/2011
"E' questa l'estate per viaggiare strano"

[» tutti gli articoli](#)

CERCA FEED [RSS](#)

ANGOLO GIORNALISTI

PUBBLICITA'

esempio, con venti dollari appena e un programma di cinque settimane, sui siti CBTforInsomnia.com o MySelfHelp.com. Da maneggiare con cura, prima di risolversi a contare le pecore.



**Preventivo on line
MIDAS**
Scopri quanto ti costa il
Tagliando Auto, anche in
garanzia
www.midas.it



Diario di Pellegrinaggio
Una raccolta dei viaggi più
intensi da leggere e vivere su
FamigliaCristiana.it



Fiat Summer Tris
L'estate inizia con tre buone
notizie, scegli l'offerta!
www.fiat.it

Annunci PPN

[Fai di LaStampa la tua homepage](#)

P.I.,00486620016

COPYRIGHT 2011

[Per la pubblicità](#)[Scrivi alla redazione](#)[Gerenza](#)[Stabilimento](#)