

I consigli sono contenuti nel libro della psichiatra Elena Barbàra

# Insonnia: 101 cose da sapere per combatterla

Il consiglio base? Tornare a darsi un ritmo più naturale

**Maurizio Reggio**

Un libro può essere prezioso (più della conta delle pecore ...) non solo e non tanto per guarire dall'insonnia, ma almeno per fornire un ottimo argomento di conversazione con il vostro vicino d'ombrello: lo sapevate, ad esempio, che il record-man di deprivazione del sonno (record tuttora imbattuto dal 1986 ... che primato!) è il californiano Robert Mc Donald? Già: il nostro amico d'Oltreoceano è rimasto sveglio ininterrottamente ed esattamente per 18 giorni, 21 ore e 40 minuti. Non ci è dato di sapere che cosa gli sia accaduto dopo. Peccato. Altri elementi curiosi, a proposito del sonno labile: sono gli eventi attribuiti agli errori umani a renderlo così fragile. Tra i fatti che più hanno determinato la mancanza di riposo nel recente passato figurano (nell'ordine) l'incidente ambientale della petroliera Exxon Valdez, il disastro dello Shuttle Challenger e la catastrofe di Chernobyl.

Il libro cui alludo, e che narra numerosi aneddoti, è stato scritto dalla giovane psichiatra Elena Barbàra ("101 cose che devi sa-

pere per combattere l'insonnia", **Newton** Compton Editori). Affronta un nodo di sofferenza che attanaglia la vita di moltissime persone. La cosiddetta "setta degli insonni" comprende ormai oltre un quarto della popolazione mondiale. Sono considerati tali non solo quelli che faticano stabilmente a prendere sonno (in termini scientifici "gli insonni abituali"), ma anche quelli dal riposo frammentato ("insonni centrali") e, certo ed infine, quelli che restano proprio con gli occhi sbarrati sino al mattino ("insonni terminali"). Elena Barbàra non ha dubbi: per tutti è il prezioso segnale d'allarme che "qualcosa" sta emergendo dall'inconscio.

La pratica clinica, elaborata con la collaborazione del Dipartimento Dipendenze dell'ASL 1 di Milano, dimostra che l'insonnia devasta principalmente l'età anziana e la fase dell'adolescenza. Quindi, essa s'instaura nei momenti di passaggio e di snodo fra le grandi fasi della vita. Un esempio? Il momento che accompagna i giovani durante lo svincolo dei giovani stessi dalla famiglia originaria. In età più avanzata i perio-

di a rischio sono più noti: una fase burrascosa in famiglia, la separazione e/o una profonda crisi sentimentale, un dubbio ed improvviso cambio di lavoro. In questi casi, la psiche è sempre all'erta, prefigura i possibili scenari futuri e non sa darsi pace. Spesso si cerca di far tacere l'inquietudine, anziché mettersi in ascolto dell'inquietudine medesima. Risultato: ci si rivolta tutta la notte nel letto, senza concludere un bel niente!

Gli psicofarmaci non sono certo una panacea, a parte il momento iniziale della fase di insonnia. Anzi, come è facile intuire, essi non possono che cronicizzare la malattia acuta. Piuttosto è utile agire sulle attuali nuove tecnologie (in genere, a cominciare da Internet). In effetti, si sta diffondendo un inedito tipo di insonnia, definito "da mancato spegnimento" e/o da "superstimolazione visiva". Una volta la grande colpevole era la televisione, che molti terapeuti sconsigliavano di tenere in camera da letto. E adesso? "La televisione è e rimane un mezzo passivo - mi dice la dottoressa Barbàra - mentre la navigazione sfrenata nel WEB sollecita in maniera

totale i nostri sensi ed influenza negativamente la secrezione endogena di melatonina". In ogni caso, il pericolo principale ai danni di un sonno buono e regolare è rappresentato dalla commistione fra il lavoro e tutte le altre attività (macinare continuamente e-mail, cellulare sempre attivo, sms anche in piena notte, contatti oltre quella che una volta era considerata situazione sacra alla privacy).

In conclusione, la domanda è d'obbligo. Come venir fuori da questo autentico labirinto? "Bisogna contrastare il flusso automatico degli eventi - commenta Barbàra - e tornare a darsi un ritmo più naturale. Se proprio non si riesce a scappare dalla fatidica Rete, dobbiamo pensare che l'insonnia può essere curata anche e proprio lì: ad esempio, con soli venti dollari ed un programma di cinque settimane, sui siti CBTforInsomnia.com oppure MySelfHelp.com, si possono ottenere ottimi risultati". Come frequentemente sottolineo e consiglio, il tutto va maneggiato con molta ed attenta cura. Spesso e volentieri vale ancora la pena di puntare sui metodi della nonna. Già: contare le mitiche pecore ....

“ In conclusione, la domanda  
è d'obbligo. Come venir fuori  
da questo autentico labirinto? “

**Bisogna contrastare il flusso automatico  
degli eventi – commenta Barbàra –  
e tornare a darsi un ritmo più naturale.**

**Se proprio non si riesce a scappare  
dalla fatidica Rete, dobbiamo pensare  
che l'insonnia può essere curata  
anche e proprio lì: ad esempio,  
con soli venti dollari ed un programma  
di cinque settimane, sui siti CBTforInsomnia.com  
oppure MySelfHelp.com,  
si possono ottenere ottimi risultati”.**

**Come frequentemente sottolineo e consiglio,  
il tutto va maneggiato con molta ed attenta cura.**

**Spesso e volentieri,  
vale ancora la pena di puntare sui metodi  
della nonna.**

**Già: contare le mitiche pecore ....**