

COME SUPERARE L'INSONNIA



Mai come in questo periodo storico che stiamo vivendo, le preoccupazioni rispetto ai fatti che ci circondano, unite alle nostre possibili difficoltà psicologiche, trovano terreno fertile dove radicarsi nel processo del sonno, andando ad alterare anche in maniera significativa la qualità della vita di una persona anche quando è sveglia. Ma l'insonnia può essere affrontata e superata in tempi brevi.

Cos'è l'insonnia e cosa comporta?

L'insonnia è il disturbo del sonno più diffuso ed è considerato dalle persone che ne soffrono quasi una caratteristica personale con la quale convivere. Nella popolazione italiana si stima che una persona su dieci lamenti insonnia cronica, due su dieci riferiscono di aver sofferto d'insonnia transitoria e acuta, altrettante di lievi o sporadici problemi di sonno; per cui solamente la metà delle persone intervistate riferisce di non aver avuto alcun problema di sonno nell'anno precedente.

Quando si parla di insonnia si intende un disturbo del sonno multiforme, caratterizzato da una reiterata difficoltà di inizio, durata, mantenimento o qualità del sonno, gli effetti del quale si ripercuotono anche alla fase diurna attraverso nervosismo, difficoltà di concentrazione, evitamento degli impegni.

Qual è la soluzione consigliata?

Molto spesso la soluzione proposta o richiesta davanti all'insonnia è di tipo farmacologico e troppo spesso i trattamenti non farmacologici, anche se di documentata efficacia, sono proposti o visti come semplici "alternative" alla medicina tradizionale. Accanto al numero crescente di persone che soffrono di insonnia sta aumentando però, anche la fiducia rispetto a trattamenti psicologici specifici, riconosciuti da autorevoli riviste mediche sia specialistiche che generaliste, che mirano al trattamento della problematica senza l'uso di farmaci.

Il percorso breve CBT-I

Il più accreditato protocollo psicologico specialistico nel trattamento per l'insonnia prende il nome di *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia* (CBT-I): è un percorso breve (si parla di circa otto incontri) e rappresenta un'alternativa *evidence based*, sicura ed efficace per inquadrare e trattare l'insonnia senza farmaci, sviluppando risorse personali di gestione del sintomo, senza effetti collaterali e con un'efficacia dimostrata sul medio - lungo termine.

L'accento del trattamento è posto sull'unicità del vissuto della persona, sui pensieri e credenze che molte volte contribuiscono al mantenimento stesso della problematica, sfociando anche in comportamenti poco funzionali al sonno. Proprio per questo il protocollo risulta personalizzabile adattandosi all'utilizzo di tecniche maggiormente orientate ad una prospettiva cognitiva piuttosto che comportamentale, a seconda della persona seduta davanti all'esperto, con la quale tali scelte verranno condivise. Accanto alla considerazione attenta rispetto alla cosiddetta igiene del sonno, si lavorerà assieme alla persona, la quale avrà un ruolo attivo durante tutto il percorso terapeutico, sui fattori che alimentano e perpetuano il disturbo. Il protocollo specialistico CBT-I è un vero e proprio *training* per migliorare la propria qualità del sonno e come tale comporta un buon livello di motivazione da parte della persona che decide di intraprenderlo.

Se desideri maggiori informazioni rispetto a questo argomento, non esitare a contattarmi.

Dott. Marin Alberto

Psicologo e Psicoterapeuta

3289430415 / marin.albertots@gmail.com