

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

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

**F**orse 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 Chernobyl?

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 sen-

timentale, 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 insonnia «da mancato spegnimento», o da iperstimolazione visiva, che la sera non riesce a chiudere computer o iPhone. Un momen-

to, 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 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.

**il caso**

EGLE SANTOLINI  
MILANO

**I numeri** In tutto il mondo, quasi una persona su quattro soffre di disturbi più o meno gravi del sonno

**Gli incidenti** Tra gli errori umani causati dal poco riposo, il disastro dello Shuttle dell'Exxon Valdez e anche di Chernobyl



## La liceale che non vuole crescere

■ P. è una ragazza di 15 anni. Dorme male, è svogliata e nervosa e ha iniziato ad andare male a scuola. La sua è una tipica insonnia da «fase di passaggio»: da quando è al liceo la sua vita è cambiata. Il suo fisico è cambiato. Comincia a vergognarsi di sua madre, che la tratta come quando era una bimba. È confusa, non si piace: vive una tipica fase di trasformazione, in cui forze inconse spingono verso i vecchi equilibri, perché il cambia-



mento fa paura, causando l'insonnia o blocchi evolutivi. Ma con l'aiuto di un terapeuta, P. supera la «fase di svincolo», accetta il bello di diventare grande e torna a dormire.

## Il pubblicitario che non si spegne mai

■ F. ha 35 anni e lavora come grafico pubblicitario. Il pc è il suo tramite con il mondo e la sua prigione. Ha i gadget elettronici più avanzati e cinque account su facebook. Lavora per molte ore al giorno, soprattutto quando ha consegne urgenti, senza tenere conto dei ritmi fisiologici. «Guardo l'orologio e scopro che sono le 11 di sera - racconta -. Allora non ho più fame e ingurgito uno yogurt». E non dorme più: continua a smanetta-



re fino all'alba. Il primo passo per liberarsi dalla dipendenza è stabilire un ritmo rigido alle giornate, contingentando le ore on-line. Il sonno torna un po' alla volta.

### Il decalogo

#### Riposo

■ Limitare il tempo passato a letto a quello necessario per dormire

#### Computer

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

#### Divano

■ Evitare di addormentarsi la sera davanti alla tv

#### Casa-ufficio

■ Tenere separato il tempo del lavoro e quello di casa. Darsi un ritmo

#### Orari

■ Mantenerli il più regolari possibile

#### Rituali

■ Anche spalmarsi una crema o bere una tisana può essere utile

#### Cena

■ Fare attenzione a ciò che si mangia e si beve. La sera evitare sale, pepe, paprika, caffè, tè, alcolici

#### Diario

■ Segnarsi ogni giorno le ore di sonno

#### Psicofarmaci

■ Usarli soltanto con il consiglio del medico

#### Melatonina

■ È utile nelle sindromi da jet lag oppure nei disturbi da fase di sonno ritardata

