

INSOMNI

L'insomni és un dels problemes més comuns del son. De fet, és un problema molt extès i la queixa més freqüent després del dolor. És una experiència subjectiva de son inadequat, caracteritzada per experimentar dificultats en conciliar el son, mantenir-se adormit, despertar d'hora, o no aconseguir un son reparador. Aquestes dificultats van associades a conseqüències diürnes com dificultats en el funcionament, fatiga i somnolència.

El trastorn d'insomni pot ser resultat de diversos factors com per exemple; trastorns orgànics, factors psicològics, aspectes ambientals o hàbits inadequats. S'ha trobat que la seva prevalença oscil·la entre un 24 – 40% a la població general i és més freqüent en persones amb problemes mèdics, i especialment en aquelles amb trastorns psiquiàtrics. És a dir, la majoria de problemes psiquiàtrics tenen com a símptoma l'insomni.

La dificultat per dormir pot aparèixer en molts moments de la vida, principalment quan es donen circumstàncies estressants. Que aquest insomni transitori es converteixi en un problema crònic depèn de què es donin una sèrie de factors. Per exemple, que la persona tingui un estil de personalitat més aviat ansiós o que tingui antecedents d'insomni. Aquest problema amb el son es perpetua quan apareixen pensaments i preocupacions al voltant de no poder dormir, de no controlar el son, o en relació a que la manca de son tingui un impacte greu sobre la salut. Llavors, la persona comença a intentar compensar la falta de son amb activitats com ara fer migdiades a deshora, prendre molt cafè, etc. que el que finalment aconseguen és desestructurar el patró de son i mantenir el problema.

La teràpia cognitivoconductual enfoca el trastorn d'insomni des de tres nivells: educacional, conductual i cognitiu (pensaments) adequant l'entorn físic del pacient, fomentant conductes per afavorir el son, disminuint l'ansietat, i corregint pensaments que ajuden a mantenir la problemàtica d'insomni.