

Insonnia e depressione: quando l'una scatena l'altra

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia figlia ha 22 anni, è al terzo anno di università. Da un anno il suo carattere è peggiorato, è irritabile, nervosa, aggressiva. Per me è anche depressa. Non dà più esami, ma sta su fino a tardi alla notte, leggendo o andando su Internet. Secondo me dorme troppo poco e questa carenza di sonno le sta peggiorando il carattere. Io sono convinta che questa mancanza di sonno sia pericolosa. Lei che cosa ne pensa?”.

Francesca L. (Sassari)

Gentile signora, lei ha ragione a preoccuparsi per la carenza di sonno di sua figlia. E condivido volentieri questa riflessione con tanti altri genitori, preoccupati per la depressione e/o l'aggressività dei loro figli, ma che non hanno colto il potente legame tra carenza di sonno e salute della mente. Carenza di sonno che può nascere da una riduzione volontaria delle ore di riposo, perché a torto si ritiene il sonno “tempo buttato”, non cogliendone il ruolo preziosissimo e non vicariabile per la salute fisica e psichica. Oppure perché si soffre di insonnia involontaria, per difficoltà ad addormentarsi, risvegli precoci, scarsa qualità del sonno.

Molti studi indicano che ben il 90% delle persone depresse soffre anche di insonnia. E come l'insonnia possa:

- a) aumentare di 3.5 volte il rischio di sviluppare progressivamente una depressione, come lei teme stia succedendo a sua figlia;
- b) prolungare la durata di una depressione già comparsa;
- c) favorire le recidive di depressione anche quando si è già in terapia antidepressiva.

Inoltre, sintomi specifici dell'insonnia, come i risvegli notturni con successiva difficoltà a riprendere il sonno, sono più associati al rischio di depressione. In positivo, rispettare le ore di sonno (negli adolescenti e giovani adulti, 8 ore di sonno per notte) e/o curare bene l'insonnia riducono il rischio di depressione.

Perché l'insonnia può dare depressione?

La carenza di sonno, e l'insonnia involontaria, possono agire_

- come fattori che predispongono alla depressione, perché determinano carenza di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore, e aumento dei neurotrasmettitori eccitatori che determinano irritabilità e aggressività;
- come fattori che scatenano, o precipitano la depressione;
- o come fattori che la mantengono, dopo che si è instaurata.

Inoltre, la carenza di sonno e l'insonnia, riducendo la qualità del riposo notturno, pregiudicano il recupero di energia vitale che un buon sonno regala, facilitando quella stanchezza cronica che è il correlato biologico della depressione. Anche la depressione può scatenare insonnia, in un circolo vizioso che va compreso e curato con attenzione.

Parli con suo marito e, insieme, con vostra figlia. La sua salute mentale è un bene troppo

prezioso per trascurarlo! E' indispensabile ridare al sonno il tempo necessario, e iniziare una terapia farmacologica per affrontare il binomio insonnia-depressione. In parallelo, una psicoterapia mirata potrebbe aiutare sua figlia ad affrontare i problemi che in questo periodo stanno usurando la sua energia vitale e la sua capacità di dormire un sonno profondo e riposante.

Prevenire e curare – Come capire se l'insonnia sta favorendo la depressione?

Due domande possono immediatamente allertarci su questo rischioso binomio:

- la prima è: "Quanto si sente assonnato/a durante il giorno?". La sonnolenza diurna è infatti un semaforo rosso che si accende sulla quantità e qualità del nostro sonno e del riposo che da esso dipende. L'insonnia causa stress biologico e aumenta le molecole infiammatorie che inondano il cervello, aumentando il rischio di depressione;
 - la seconda, altrettanto importante, è: "Ha difficoltà ad addormentarsi?". Se sì, la depressione è in agguato!
-
-