



# CORRIERE SALUTE



LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

Esperienze e preoccupazioni influenzano anche l'attività onirica notturna, fino a provocare insonnia. Un problema aumentato in questo anno di pandemia



## Nausea

Come capire le cause di uno dei disturbi più comuni

di **Antonella Sparvoli**

8

## Respiro



Troppi asmatici non seguono con scrupolo le loro cure

di **Angelica Giambelluca**

10

## Alimentazione

Una nutrizione adeguata aiuta molto durante la chemioterapia

di **Vera Martinella**

11

## Diritti

Chi può chiedere e come il servizio d'igiene a domicilio

di **Chiara Daina**

13

# Che incubi!

## PERCHÉ I BRUTTI SOGNI SONO UN FENOMENO SEMPRE PIÙ FREQUENTE

Dossier a cura di **Danilo di Diodoro**

a pagina **04**

## Miscela 3 Olii Sella

Lassativo oleoso lubrificante

- Olio di Vaselina
- Olio di Oliva
- Olio di Mandorle

### UNA RISPOSTA DELICATA AL PROBLEMA STIPSI

Utile in caso di:

- Stipsi occasionale
- Dopo un intervento chirurgico-addominale
- Per chi non può compiere sforzi per espellere la massa fecale

**CHIEDI AL TUO FARMACISTA**



**SELLA** Lab. Chimico Farmaceutico A. Sella s.r.l. • Tel. 0445.670088 • www.sellafarmaceutici.it • www.biolactine.com

E PER L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE:

## Biolactine SENIOR 50+ FERMENTI LATTICI

- 5 Miliardi di Fermenti lattici VIVI
- Vitamina D3 2000 U.I. SISTEMA IMMUNITARIO BENESSERE DI OSSA E DENTI
- Mirtillo + Vitamina A BENESSERE DELLA VISTA



# Dossier

Durante la pandemia c'è stato un aumento complessivo dell'attività onirica, soprattutto quella orientata verso contenuti negativi. Il fenomeno è stato osservato più spesso nelle donne e i giovani, con sorpresa degli esperti, non ne sono risultati esenti

## Sogniamo (e ci spaventiamo) sempre di più



### Gravidanza

Uno studio tedesco pubblicato su *BMC Pregnancy and Childbirth* indica che le donne in attesa hanno incubi più frequenti rispetto alla popolazione generale. Il fenomeno sembra correlato all'entità dello stress sperimentato durante la giornata. Alcuni di questi incubi hanno come oggetto proprio il bambino che dovrà nascere. Caratterizzata da profondi cambiamenti fisici e psicologici, la gravidanza porta con sé anche altri disturbi connessi al sonno, come russare, irrequietezza alle gambe, peggioramento della qualità del sonno.

di **Danilo di Diodoro**

Un brutto sogno e un incubo sono un po' la stessa cosa nel linguaggio corrente, ma per gli specialisti del sonno tra i due termini c'è una differenza significativa: entrambi sono caratterizzati da un contenuto disturbante, ma solo gli incubi arrivano a risvegliare chi sta sognando. Ancora un po' diversi sono i cosiddetti «terrori notturni», che compaiono nelle fasi di sonno profondo, risvegli improvvisi accompagnati da grande agitazione. Colpiscono i bambini ma spaventano i genitori, che non riescono a svegliarli. I bambini appaiono confusi e sembrano non riconoscere i familiari, ma la mattina seguente non ricordano nulla. Queste manifestazioni oniriche spesso hanno a che fare con situazioni nelle quali ci si sente inseguiti e minacciati.

### Diagnosi

Al contrario dei terrori notturni, gli incubi si verificano durante il sonno cosiddetto REM -Rapid Eye Movements (sonno con movimenti oculari rapidi), durante il quale sotto le palpebre chiuse gli occhi si muovono come se seguissero l'evolversi di una scena.

E dato che il sonno REM è più frequente nella seconda parte della notte, quello è anche il momento più propizio per lo sviluppo di un incubo, dal quale ci si risveglia in stato di agitazione.

Se un incubo ogni tanto capita a tutti, alcune persone soffrono di un vero e proprio disturbo da incubi, perché ne producono con grande frequenza, tanto da arrivare a temere il momento in cui devono addormentarsi.

Durante questi lunghi mesi di pandemia che ha modificato tanti comportamenti, anche il sonno degli italiani ha subito dei cambiamenti.

«Nei diversi studi a cui ho partecipato o che ho coordinato, e praticamente in tutti gli studi eseguiti nel mondo, è emerso un forte impatto della pandemia sulla qualità del sonno» dice Luigi De Gennaro dell'Università di Roma Sapienza e Irccs Fondazione Santa Lucia di Roma, coautore di diversi studi su Covid-19, sonno e sogni. «Indagini italiane ese-

guite via web hanno riportato percentuali tra il 50-55 per cento di rilevamento di una peggiore qualità del sonno, con difficoltà maggiori a prendere sonno, aumento dei risvegli notturni, alterazione del contenuto dei sogni. Va comunque notato che durante il periodo di confinamento una percentuale limitata di persone ha invece «beneficiato» della possibilità di gestione autonoma dei ritmi del sonno, rendendoli più coerenti con le esigenze individuali. In generale, però, l'intera fase pandemica ha causato un peggioramento della qualità del sonno, con un aumento del consumo di sonniferi e di vari integratori naturali».

### Alterazioni strutturali

Modificandosi il ritmo del sonno, di conseguenza anche i sogni hanno subito una serie di alterazioni strutturali.

«Innanzitutto c'è stato un aumento complessivo dei sogni» dice ancora De Gennaro, «ma si è visto anche un più marcato aumento degli incubi. La qualità emozionale dei sogni si è orientata verso contenuti negativi, anche in relazione a difficoltà sul posto di lavoro o in famiglia. I disturbi del sonno e dei sogni sono stati osservati più di frequente nel sesso femminile, come d'altra parte anche i disturbi depressivi, d'ansia o da stress. Con qualche sorpresa abbiamo rilevato che i fenomeni si sono presentati più facilmente nella popolazione giovanile».

### Dopo 11 settembre e L'Aquila

In uno studio italiano su incubi in tempo di pandemia, pubblicato sul *Journal of Sleep Research*, gli autori, tra cui lo stesso De Gennaro, dicono che «dopo eventi traumatici o stressanti, così come emerso in molti altri

### La classificazione

#### Quando è un vero e proprio «disturbo» che può essere acuto o persistente

Secondo il DSM-5, il manuale diagnostico e statistico dei disturbi psichici dell'American Psychiatric Association, il vero e proprio disturbo da incubi è caratterizzato dal ripetersi di sogni fortemente impressionanti e ben ricordati, che di solito si presentano nella seconda parte del periodo di sonno. Chi ne soffre tende a svegliarsi rapidamente in preda a uno stato d'animo angosciato e il suo sonno ne risulta molto disturbato, con possibili conseguenze negative sulle performance della giornata successiva. Il disturbo può essere caratterizzato da un solo episodio di incubo per notte, ma anche da episodi ripetuti. Ne esiste una forma acuta, che dura non più di un mese e che può essere collegata a fatti contingenti della vita, una forma subacuta, che dura fino a sei mesi, e infine una forma persistente, oltre i sei mesi.

### Chi ci insegue negli incubi?

- Persone di sesso maschile
- Persone di sesso femminile
- Persone di sesso non specificato
- Animali
- Creature o cose non identificabili
- Inseguitori non specificati

Fonte: Studio condotto su 126 persone e pubblicato su *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2018;14(3):465-471

CdS

studi, il contenuto dei sogni tende a modificarsi. Disamine effettuate dopo gli attacchi dell'11 settembre hanno messo in evidenza che le persone riferivano sogni molto più intensi. Anche uno studio realizzato sulla popolazione sopravvissuta al terremoto de L'Aquila, colpita da disturbo post-traumatico da stress e abitante vicino all'epicentro, ha mostrato che molte persone presentavano disturbi del sonno e un aumento degli incubi notturni».

### Flashback

Esiste un legame preciso tra il disturbo post-traumatico da stress e gli incubi, tanto che questi ultimi possono essere considerati una sorta di corrispondenza notturna dei cosiddetti «flashback», l'improvviso riemergere alla coscienza, mentre si è perfettamente sve-

**La propensione al fenomeno si concentra attorno all'età infantile e adolescenziale, per poi tendere a diminuire spontaneamente**

## Le situazioni che ci spaventano negli incubi

- Essere inseguiti
- Essere aggrediti anche sessualmente
- Affrontare conflitti personali, compreso il tradimento del partner
- Spaventosi eventi ambientali
- Presenze demoniache, vampiri, fantasmi
- Incidenti, compresi quelli d'auto
- Grandi calamità, come incendi
- Incapacità di muoversi, parlare, orientarsi, di superare un esame
- Infestazione da animali repellenti come insetti e serpenti
- Malattie e paura di morire per sé o i propri cari
- Trovarsi in grande imbarazzo, essere nudi tra la gente
- Aver commesso un crimine

## Da sapere

### Esordio nell'infanzia

Gli incubi iniziano a manifestarsi tra i quattro e i sei anni, colpiscono fino al 75% dei ragazzi attorno ai 10 anni, senza differenze tra i sessi, quando è massima la loro frequenza. Solo una piccola parte di persone, attorno al 5%, continua ad avere incubi frequenti per tutta la vita.

### Temi ricorrenti

Uno dei temi maggiormente ricorrenti negli incubi è quello di essere inseguiti da un aggressore. Di rado avviene il contrario, ossia che sia il sognatore a inseguire e aggredire qualcun altro, in un'inversione dei ruoli che può risultare altrettanto spaventosa e portare a un risveglio angoscioso.

### Funzione di elaborazione

Non si sa ancora con precisione quale sia la funzione psicologica dei brutti sogni e degli incubi, ma probabilmente sono il risultato di un meccanismo di elaborazione della paura e un tentativo di gestione emotiva dei traumi ai quali si è stati esposti.

### Parlarne al medico

Meglio rivolgersi al proprio medico se gli incubi diventano molto frequenti (più di una volta alla settimana), se provocano insonnia e alterano l'umore e la buona funzionalità durante la giornata oppure quando compaiono con notevole frequenza subito dopo aver iniziato ad assumere nuovi farmaci.

### Rischio insonnia

Chi soffre di incubi ripetuti tende a ridurre il tempo del sonno, ma in tal modo finisce per avere un maggior numero di fasi REM quando alla fine si addormenta, esponendosi a un maggior rischio di avere incubi. Si può così instaurare un meccanismo che alla fine porta a insonnia e a uno stato di sonnolenza diurna.

### Evitare l'alcol

Chi ha la tendenza ad avere incubi ricorrenti dovrebbe evitare di assumere alcolici soprattutto la sera. Infatti l'alcol, che sembra facilitare il riposo, in realtà espande la durata proprio della fase di sonno REM che è l'ambiente ideale nel quale si sviluppano gli incubi.

gli, di immagini, sensazioni ed emozioni legate all'evento traumatico che è stato vissuto. Ma la propensione ad avere incubi ha anche un andamento che segue lo sviluppo di ogni individuo, concentrandosi attorno all'età infantile e adolescenziale, per poi tendere a diminuire spontaneamente nell'adulto.

### Differenze di genere

«Gli incubi seguono in generale un andamento evolutivo, riducendosi di frequenza man mano che si cresce» dice ancora De Genaro. «Questo vale sia per i "terrori notturni", delle fasi di sonno più profondo, che per gli incubi associati alla fase REM. Tali variazioni che riguardano la frequenza degli incubi e la struttura del sonno potrebbero essere espressione di fenomeni maturativi cerebrali e del parallelo sviluppo dei processi cognitivi

superiori. Sono più frequenti nel genere femminile e tendono a manifestarsi maggiormente in associazione ad altri disturbi psichici e non solo in relazione al disturbo da stress. La visione generale che sta emergendo è di una continuità tra i meccanismi cerebrali e i processi cognitivi della veglia e i concomitanti fenomeni legati a sonno e sogni. Questa continuità e parallelismo tra i meccanismi dell'attività mentale e relativi meccanismi corticali della vita diurna e notturna sta ricevendo progressivamente più conferme sperimentali dalle ricerche di laboratorio sugli adulti. Alcuni ritengono anche che l'elevata presenza di incubi in fasi pre-adolescenziali possa aiutare l'elaborazione di eventi diurni a carattere emozionale negativo, favorendone una sorta di elaborazione notturna».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Lo studio

### Le «stranezze» ci preparano all'inaspettato

Strani oggetti inesistenti nella realtà e persone con identità multiple. Sono alcune delle stranezze che compaiono nei sogni. Ora una ricerca ispirata dalle modalità di funzionamento dell'intelligenza artificiale suggerisce che queste stranezze potrebbero avere il senso di preparare la mente a ciò che è inaspettato, proponendole immagini ed eventi fuori dall'ordinario. La ricerca è stata realizzata da Erik Hoel dell'Allen Discovery Center della Tufts University americana ed è pubblicata sulla rivista Patterns.

La neurobiologia degli incubi non è perfettamente conosciuta, anche se si sa che alcune aree deputate all'elaborazione delle emozioni (come l'amigdala) sono probabilmente coinvolte. A volte il fenomeno è un sintomo che rimanda ad altri disturbi psicologici o all'assunzione di particolari farmaci

**D**a dove arrivano gli incubi? Esistono specifiche aree del cervello dove si nasconde la fabbrica di questi strani fenomeni che sembrano contrastare con la naturale necessità di sonno degli esseri umani? In realtà la neurobiologia degli incubi non è perfettamente conosciuta, anche se si sa che alcune aree deputate all'elaborazione delle emozioni negative sono probabilmente coinvolte.

«Abbiamo un modello teorico delle strutture cerebrali coinvolte nello sviluppo degli incubi» spiega Luigi De Gennaro dell'Università di Roma Sapienza e Irccs Fondazione Santa Lucia di Roma. «Sappiamo ad esempio che sono primariamente coinvolti l'amigdala e l'ippocampo, strutture che fanno parte del cosiddetto sistema limbico». Si tratta di un sistema costituito da strutture e circuiti neuronali molto antico, coinvolto nella vita emozionale e fortemente connesso ad altri sistemi basilari dell'organismo, come il sistema neurovegetativo e quello neuroendocrino. «L'amigdala è implicata nell'elaborazione dei contenuti emozionali negativi, mentre l'ippocampo ne media la contestualizzazione in specifici ambiti spaziali e temporali. Altre strutture coinvolte sono la corteccia cingolata anteriore, strettamente connessa ai vissuti di difficoltà emozionali associate a contesti familiari, interazioni sociali o vissuti dolorosi, e la corteccia prefrontale mediale, che gioca un generale ruolo di modulazione e inibizione delle attivazioni limbiche».

Sebbene esista un modello teorico sulle aree cerebrali che potrebbero essere coinvolte nella genesi degli incubi, in realtà solo in situazioni molto specifiche i medici ricorrono all'uso di farmaci per contrastare questi fenomeni onirici. Nella stra-



## Dove nascono (nel cervello) i brutti film notturni

grande maggioranza dei casi, infatti, non c'è bisogno di alcun trattamento e solo quando il fenomeno diventa molto disturbante si può intervenire, preferendo comunque sempre un primo approccio non farmacologico, utilizzando quindi tecniche come la Imagery Rehearsal Therapy (si veda nella pagina accanto, ndr). «Nella realtà clinica non si fa normalmente ricorso ai farmaci

per chi soffre solo di incubi, anche se ricorrenti, e l'eventuale loro utilizzo è riservato essenzialmente a incubi che si manifestano come sintomi di un disturbo psichico più generale, quindi soprattutto del disturbo post-traumatico da stress» dice De Gennaro.

Ma anche nella scelta del tipo di farmaco da utilizzare, di fatto il trattamento è indirizzato soprattutto al



Per saperne di più consultare il sito [www.corriere.it/salute/neuroscienze](http://www.corriere.it/salute/neuroscienze)

disturbo di base piuttosto che al sintomo specifico degli incubi. E per il trattamento del disturbo post-traumatico da stress sono impiegati farmaci eterogenei appartenenti a classi diverse, come antidepressivi e antipsicotici. «Nel 2018 l'American Academy of Sleep Medicine ha pubblicato raccomandazioni per il trattamento degli incubi e, nei casi in cui si decidesse di arrivare a una prescrizione farmacologica, sono state indicate alcune molecole, ad esempio tra gli antipsicotici, gli antipertensivi, gli antistaminici, gli antidepressivi, gli anticonvulsivanti. L'eterogeneità di queste classi farmacologiche mostra anche chiaramente come non esistano ancora specifici meccanismi identificati come quelli in grado di interferire con lo sviluppo degli incubi» aggiunge l'esperto.

Esiste anche il rovescio della medaglia farmacologica. Si sa infatti che alle volte l'insorgenza degli incubi può essere facilitata dall'assunzione di alcuni farmaci.

«Molecole che interferiscono con i sistemi dell'acetilcolina, della serotonina, della noradrenalina e della dopamina - i principali neuromodulatori cerebrali - si associano a diverso titolo con un'augmentata probabilità di avere incubi» dice ancora De Gennaro. «Nella mia esperienza diretta, segnalo il ruolo della varenclina, agonista parziale dell'acetilcolina, un farmaco usato nei trattamenti anti-fumo che determina un cospicuo aumento degli incubi durante le settimane di somministrazione».

Esiste anche un lungo elenco di molecole che possono facilitare la produzione degli incubi, dei più vari, dalle amfetamine alle benzodiazepine, agli antidepressivi triciclici, senza contare l'azione di sostanze psicotrope come alcol e LSD.

**Daniilo di Diodoro**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**C**'era una volta

di **Pier Luigi Vercesi**

### IL SONNO GENERA MOSTRI MA ANCHE MAGHI E PERSINO IMPERATORI

L'incubo non è mai piacevole. Per fortuna l'uomo, da quando ha il dono dell'intelletto, non riuscendo ad affrontare un problema, si consola scorgendovi il lato positivo. Così, nelle mitologie e nelle saghe epiche, dalla visita notturna di un incubo può nascere un eroe, un condottiero, un essere con poteri magici. Accadde per Augusto e anche per Mago Merlino. Nelle contrade dell'antichità e del Medioevo, tanti figli senza un padre, pur senza essere entrati in qualche olimpo, sono



L'imperatore Augusto (Getty)

stati attribuiti a impalpabili visitazioni notturne. Comodo no? Petronio poi, nel suo, trasformò l'incubo in una caccia al tesoro. Di notte, mentre si aggira attorno al vostro letto, l'incubo perde il berretto a forma di cornucopia. Chi lo ritrova è fortunato perché imbocca la strada giusta per rinvenire un tesoro. Altre lance si possono spezzare a favore dei vituperati incubi: hanno tenuto a battesimo moltissimi capolavori letterari e pittorici e sono praticamente i padrini del Romanticismo. Prendiamo il caso dell'omonima tela del pittore e letterato svizzero Johann Heinrich Füssli. In una stanza in penombra, una giovane donna è abbandonata su un letto con un mostro che le incombe sullo stomaco (recentemente quest'immagine è stata parafrasata in uno spot pubblicitario per promuovere un

digestivo). Quando venne esposta a Londra, nel 1781, scandalizzò la buona società perché vi scorsero allusioni a sfondo sessuale, e probabilmente non sbagliavano. L'ispirazione per la più efficace rappresentazione mai realizzata dell'incubo notturno venne a Füssli da una delusione amorosa. L'anno precedente si era perduto innamorato di Anna Landolt vom Rech, nipote del grande studioso di fisiognomica Johann Kaspar Lavater (per convincerla a sposarlo, Füssli accettò persino di illustrare la principale opera del nonno). Respinto, l'immagine di Anna gli tolse il sonno: qualche critico azzarda che il mostro seduto sul petto della ragazza sia il pittore stesso, come volesse inibire anche a lei la possibilità di dormire tranquilla.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il legame

# Lo stress influenza quanto «accade» nel sonno. E viceversa

C'è una linea diretta tra gli eventi della giornata e la qualità del sonno notturno. Quando si è esposti a eventi stressanti il sonno della notte seguente può risultare di minor qualità. Alcune persone, al contrario, sono in grado di cercare rifugio in una ristoratrice notte di sonno proprio in risposta a una giornata difficile. In generale, però, lo stress è nemico del sonno, e a parte le difficoltà ad addormentarsi e i frequenti risvegli, può alterare sia la struttura fisiologica del sonno sia il contenuto dei sogni.

Questi ultimi possono far riemergere situazioni che richiamano lo stress affrontato nelle ore precedenti e facilmente si colorano di emozioni negative, fino ad assumere l'aspetto del vero e proprio incubo.

## Emozioni

«Esiste un legame tra l'attivazione corticale ed emozionale verificatasi durante la giornata e le alterazioni del sonno» dicono Marie Vandekerckhove e Raymond Cluydts, psicologi belgi autori di un articolo pubblicato sulla rivista *Sleep Medicine Reviews*. «La risposta individuale e lo sforzo per affrontare lo stress associato agli eventi del giorno interferiscono con la capacità di interrompere gli stimoli e smorzare l'attività cerebrale della veglia, così che diventa difficile avviare il normale processo di addormentamento. Si allunga il tempo in attesa che arrivi il sonno, che poi avrà co-

munque anomalie soprattutto a carico della fase REM. Ad esempio, vedere film con contenuto sgradevole la sera può influenzare le esperienze emotive nelle prime fasi REM del sonno».

Il rapporto tra sonno, sogni e stress è poi biunivoco: una notte di risvegli continui, magari punteggiati da episodi di brutti sogni o incubi, può avere un effetto negativo sulla giornata seguente, segnata da malessere e malumore, da una sensazione di stress. Un effetto che potrebbe essere in gran parte dipendente proprio dalla scarsa qualità del sonno REM.

«Questo tipo di sonno sembra in grado di modulare le condizioni dell'umore del giorno seguente e anche di facilitare l'integrazione degli eventi affettivi della vita nella memoria a lungo termine. Quindi una deprivazione di sonno e in particolare di sonno REM ha un impatto sulle modalità attraverso le quali processiamo e smorziamo le nostre esperienze quotidiane» spiegano gli autori.



## Depressione

Anche uno stato depressivo può predisporre a un aumento degli episodi di incubo durante la notte. Una revisione sistematica pubblicata di recente da ricercatori francesi sul *Journal of Clinical Medicine* evidenzia che le persone affette da depressione maggiore tendono ad avere il doppio degli incubi rispetto ai non depressi, circa 45 incubi all'anno contro 18 in media. Più profonda la depressione, maggiore la perdita della possibilità

di provare piacere nelle attività quotidiane, più frequenti gli episodi di incubo. In particolare, gli incubi sembrano accanirsi soprattutto in chi ha quella particolare forma di insonnia chiamata «terminale», ossia che si presenta al termine della notte.

Quindi in coloro che tendono a svegliarsi molto presto alle prime luci dell'alba e poi non riescono più ad addormentarsi.

D d D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Rimedi

Dalla app capace di intervenire al momento giusto alla psicoterapia specifica

L'app per combattere gli incubi (approvata dall'FDA, l'ente regolatorio statunitense) si chiama NightWare e utilizza il giroscopio e l'accelerometro del cellulare e un orologio da polso collegato, per misurare il battito cardiaco e registrare i movimenti della persona che sta dormendo. Utilizzando un suo algoritmo, l'app è in grado di apprendere in circa dieci giorni quali sono le modalità usuali del sonno e quindi a capire (basandosi dalla deviazione da questi standard) quando sta arrivando un incubo, che induce un'attivazione dell'organismo (con aumento della frequenza cardiaca e dei movimenti). A quel punto l'app inizia a far vibrare l'orologio, in modo da ridurre la profondità del sonno e a far uscire la persona dall'incubo, possibilmente senza svegliarla. Un po' come fa il partner quando tocca delicatamente l'altro per alleggerire la profondità del sonno.

Oltre a questa modalità molto tecnologica, gli incubi possono essere contrastati anche con una sorta di tecnica psicoterapica, chiamata Imagery Rehearsal Therapy, approvata dall'American Academy of Sleep Medicine e che risulta particolarmente utile per gli incubi che tendono a ripetersi sempre uguali, come spesso accade a chi ha un disturbo post-traumatico da stress. Si basa su diversi passaggi: la persona che ha appena avuto un incubo lo deve scrivere, illustrando proprio gli elementi più spaventosi. Questo passaggio specialmente per gli incubi collegati al disturbo post-traumatico da stress può risultare disturbante, per cui è bene che la tecnica sia utilizzata con il supporto di uno psicoterapeuta esperto. A questo punto la vicenda che ha caratterizzato l'incubo va riscritta, modificando in modo positivo il finale, trasformandola quindi in una storia a lieto fine. Poi dovrà essere ripercorsa più volte, anche la sera prima di addormentarsi. Nel giro di alcune notti, anche l'incubo tenderà a uniformarsi alla nuova versione positiva della storia. L'efficacia di questa strana tecnica è risultata paragonabile a quella di farmaci come la venlafaxina, che ha in effetti la capacità di ridurre la frequenza degli incubi.

D. d. D.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Dopo un trauma

## Aver paura di addormentarsi

Il disturbo post-traumatico da stress (Ptds) insorge dopo eventi gravi come catastrofi naturali, situazioni di guerra, attentati e rapine. Tra i sintomi ci sono anche incubi ricorrenti e disturbi del sonno. C'è correlazione tra l'evento traumatico vissuto e il contenuto degli incubi, anzi proprio il ripetersi delle scene angosciose contribuisce al «fissarsi» delle immagini traumatiche e al mantenimento del Ptds. I neurofisiologi Wilfred Pigeon e Autumn Gallegos, su *Sleep Medicine Clinics* scrivono che «gli incubi possono essere causa diretta dello sviluppo dell'insonnia nei casi di Ptds. Chi ne soffre cerca di rinviare il momento di prendere sonno che viene così associato all'ansia e alla paura».

## COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL<sup>®</sup> ACT PLUS<sup>®</sup> 400 mg**  
INTEGRATORE ALIMENTARE



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

**Colesterol Act Plus<sup>®</sup>** grazie alla sua formula con 10 mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Beta-sitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue.**

Gli estratti di Coleus e Cigua favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa.**

**2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€**  
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a **12,90€**



OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2021 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare le dosi consigliati. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Colesterol Act Plus è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

[www.linea-act.it](http://www.linea-act.it)