

Chiara Baglioni<sup>1,2,3</sup>, Carlo Buonanno<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup> Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi Guglielmo Marconi, Roma, Italia;

<sup>2</sup> Dipartimento di Psichiatria e Psicoterapia, Centro Medico, Università di Friburgo, Friburgo, Germania;

<sup>3</sup> Clinica per la Psicoterapia del Sonno, Scuola di Psicoterapia Cognitiva, Roma, Italia;

<sup>4</sup> Associazione di Psicologia Cognitiva, Scuola di Psicoterapia Cognitiva, Roma, Italia.

Il disturbo di insonnia è una patologia molto diffusa nella popolazione generale e si riscontra con frequenza nella pratica clinica. Le persone che soffrono di insonnia riportano una vulnerabilità maggiore a sviluppare diversi disturbi mentali e fisici comuni. Pertanto, è necessario valutare e trattare il disturbo in modo adeguato per poter contenere le sue conseguenze negative sulla salute dell'individuo. Ad oggi, l'insonnia è concettualizzata come un disturbo mentale indipendente sia che si presenti da sola, sia in comorbidità, e che risponde a un trattamento specifico di elezione, la terapia a orientamento cognitivo comportamentale (Cognitive Behavioural Therapy: CBT). Nonostante le evidenze empiriche a favore dell'intervento CBT per il disturbo di insonnia siano numerose, l'offerta di questo trattamento rimane scarsa in Italia e in Europa. Clinici e pazienti ricorrono con molta più facilità al trattamento farmacologico, anche se le linee guida internazionali sostengono che i farmaci ipnotici debbano essere proposti ai pazienti solo nei casi in cui la CBT per il disturbo di insonnia non dovesse risultare efficace o per qualche motivo non dovesse essere disponibile (Riemann et al., 2017). Una delle ragioni alla base di questa distanza tra evidenze empiriche e pratiche cliniche è spiegata dalla scarsa conoscenza del problema da parte di clinici e pazienti. In particolare, la CBT per il disturbo di insonnia ad oggi è pratica ancora poco diffusa tra i terapeuti a orientamento cognitivo comportamentale. Sulla base di questo razionale, la presente monografia vuole approfondire il tema del disturbo di insonnia e del suo trattamento di elezione in un contesto clinico specializzato diretto in particolare ai professionisti psicoterapeuti esperti di CBT. L'articolo di Mignogna e co-autori offre una panoramica aggiornata sullo stato dell'arte della nostra conoscenza empirica sul tema di approfondimento della monografia, con particolare riferimento alle caratteristiche dell'intervento. La rassegna approfondisce, inoltre, i contenuti delle linee guida Europee sulla valutazione e il trattamento del disturbo di insonnia, le iniziative internazionali per la diffusione della terapia CBT per il disturbo di insonnia e la promozione della formazione di alta qualità tra i clinici. La rassegna di Milocco e Ratti propone una lettura teorica originale dell'eziologia del disturbo di insonnia sulla base del modello inferenziale-predittivo del funzionamento cerebrale basato sulla teoria bayesiana e utilizza questo modello interpretativo, per spiegare l'efficacia di alcuni interventi proposti per il disturbo. Gli articoli di Ballesio et al. e di Sforza et al. approfondiscono un tema di grande rilevanza clinica, ovvero lo studio empirico dei fattori che possono predire l'esito dell'intervento CBT per il disturbo di insonnia, approfondendo aspetti di personalità, quali l'uso frequente di specifiche strategie di regolazione delle emozioni, e aspetti legati alle caratteristiche del sonno. L'articolo di Meneo et al. studia i temi legati a una valutazione appropriata delle variabili relative alla salute del sonno e alla presenza di un disturbo di insonnia in ambito clinico, proponendo un nuovo strumento di intervista clinica semistrutturata per guidare i clinici nella fase di valutazione. Nonostante le evidenze a favore dell'efficacia dell'intervento CBT per il disturbo

di insonnia siano robuste e solide, la letteratura ha spesso sottolineato la necessità per la ricerca di approfondire maggiormente come il disturbo si manifesta in contesti di comorbilità e come il trattamento possa essere adattato in popolazioni cliniche specifiche. Coerentemente con questa premessa, l'articolo di Degasperi et al. approfondisce le caratteristiche del sonno nei pazienti con disturbi del comportamento alimentare. La rassegna di Cascone et al. offre un riassunto aggiornato ed esaustivo della letteratura recente sul disturbo di insonnia e il suo trattamento nelle donne nel periodo perinatale. Conclude la monografia l'articolo di Albanese sugli interventi diretti alla cura degli incubi nella terapia CBT. Quest'ultimo contributo sottolinea l'importanza di aumentare l'attenzione degli interventi CBT a diversi disturbi del sonno che possono essere trattati efficacemente con terapie basate sull'evidenza empirica e non farmacologiche. In linea con questa affermazione, gli articoli di Sforza et al. e di Degasperi et al. evidenziano il ruolo centrale della preferenza circadiana e delle differenze individuali nei bioritmi nei contesti di salute mentale. Insonnia, incubi e disturbi del ritmo circadiano sono importanti condizioni cliniche che dovrebbero ricevere adeguata attenzione nei setting di psicoterapia. Gli autori dei contributi di questa monografia sono esperti del sonno di diverse professionalità, dalla neurologia alla psichiatria alla psicologia clinica ed esperti di psicoterapia CBT. L'obiettivo dell'intero lavoro è quello di promuovere una comunicazione crescente tra i diversi settori scientifici che si interessano del ruolo del sonno per la salute mentale.

## Bibliografia

Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H. G., ... Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of sleep research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>