

Attività cognitive prima dell'addormentamento e strategie di controllo del pensiero nell'insonnia

Linda Belanger, Charles M. Morin , Linda Gendron, France C. Blais.

Journal of Cognitive Psychotherapy, 2005, vol 19, n.1

Lo scopo di questa ricerca e' esaminare l'attivita' cognitiva presente nel pre sonno e le strategie di controllo del pensiero in individui sofferenti di insonnia con e senza comorbidity con un disturbo d'ansia generalizzato. 50 partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi: a) individui con solo insonnia; b) individui con insonnia associata a disturbo d'ansia generalizzata ; c) gruppo di controllo di normali dormitori. I partecipanti hanno completato una valutazione standardizzata che includeva interviste e questionari sull'insonnia, sull'ansia, sull'attivita' cognitiva pre- sonno, e sulle strategie di controllo del pensiero da loro utilizzate. I risultati mostrano che gli individui con insonnia associata al disturbo d'ansia generalizzata hanno la piu' alta attivazione cognitiva nel pre sonno, seguiti da quelli con sola insonnia e dal gruppo di controllo in decrescendo. Rispetto alle strategie di controllo del pensiero , gli individui con insonnia associata ad ansia sono quelli che usano piu' frequentemente le strategie del tipo evitamento: azione fisica, rimpiazzare il pensiero disturbante con un altro pensiero, tentativo di stop del pensiero , rispetto ad altre quali ad esempio quelle di attenzione continua : ricerca di soluzioni, analisi del pensiero, etc, piu' usate dagli altri gruppi. Entrambi i gruppi di pazienti con insonnia considerano le strategie di controllo del pensiero meno efficaci rispetto al gruppo dei buoni dormitori.