Insonnia curata con Internet

Data 11 dicembre 2016
Categoria psichiatria_psicologia

Sorprendente novità per l'insonnia: Internet è la terapia più efficace e più economica

L'insonnia è un disturbo molto diffuso, che nelle forme più lievi si limita a peggiorare la qualità della vita e le prestazioni dell'individuo, ma nelle forme più gravi può avere serie conseguenze per la salute.(1) Autorevoli ricerche hanno stimato che circa il 50% degli americani adulti soffrono o hanno sofferto di insonnia, quantomeno intermittente, e che ben il 20% dei soggetti richiedono una terapia farmacologica che finirà col creare dipendenza e sintomi di astinenza in caso di sospensione.(2,3)
La psicoterapia che si è dimostrata più efficace nell' insonnia è la cognitive-behaviour therapy (CBT): tuttavia esistono pochi psicoterapeuti in grado di condurre efficacemente terapie di questo tipo per i disturbi del sonno e molte persone non sono in grado di sostenerne i costi (4).

Da qualche anno sono stati approntati alcuni programmi per il trattamento mediante internet della insonnia. In particolare un programma denominato SHUTi sembra particolarmente gradito ed efficace: esso si basa sui principi e le tecniche della CBT, è completamente automatizzato, interattivo, adattabile alle esigenze degli utenti; generalmente non è necessaria alcuna assistenza per portare a termine il progetto di cura che esso propone (5).
Una recente ricerca pubblicata su Jama Psychiatry(6) propone SHUTi come terapia di prima scelta per il trattamento dell'insonnia, dato il favorevole rapporto tra costi ed efficacia del trattamento.
In questo studio furono seguiti 303 pazienti con insonnia cronica: nel gruppo trattato con SHUTi (151 soggetti per 9 settimane di trattamento) si riscontrò un significativo miglioramento dei sintomi, in particolare una diminuzione del tempo necessario per addormentarsi e del numero e durata dei risvegli notturni .
Rispetto al gruppo di controllo (152 soggetti), cui vennero proposti via internet semplici informazioni e consigli per una corretta igiene del sonno, nel gruppo trattato ben il 56,6% delle persone trattate continuavano a non presentare insonnia a distanza di un anno dall'intervento, contro il 27,3% dei soggetti del gruppo di controllo.
Ciò che più ha sorpreso i ricercatori è che la percentuale di guarigione è simile a quella ottenibile in trattamenti CBT condotti personalmente dai terapeuti e che malgrado il programma internet non prevedesse alcun intervento personale, ben il 60% dei soggetti completavano tutti i livelli previsti.

Un limite importante di molti studi sui programmi di psicoterapia informatizzata è la esclusione dal campione di soggetti con comorbidità psichiatrica e/o medica (7).
Anche da questo punto di vista lo studio si pone a buoni livelli qualitativi escludendo dal campione solo i soggetti più gravi (rischio di suicidio, abuso di alcol, consumo di droghe, serie malattie internistiche).
Pertanto i risultati dello studio sembrano potersi estendere a larga parte della popolazione sofferente di insonnia. Un limite riconosciuto dagli stessi autori dello studio è che coloro che non gradiscono i programmi somministrati via internet si autoescludono a priori, ma fenomeni di auto-selezione sono comunque inevitabili anche ricorrendo a forme di psicoterapia basate sul rapporto interpersonale.
Inoltre SHUTi, come altri programmi di psicoterapia forniti mediante internet, non intende sostituire il rapporto psicoterapeutico interpersonale ma solo proporsi come valida alternativa ove questo non sia fruibile e praticabile per i più vari motivi.
Questo importante e sorprendente studio dimostra ancora una volta che Internet è una preziosa risorsa anche in ambito psicoterapeutico, specie quando si basa sui principi e sulle tecniche della CBT.
I medici e gli psichiatri dovranno scegliere: prendere atto delle innovazioni ed imparare ad utilizzarle in maniera appropriata, oppure ignorarle e rischiare di subirne le conseguenze.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1. Buysse DJ.: Insomnia. JAMA. 2013;309(7):706-716.

2. Walsh JK, Coulouvrat C, Hajak G, et al. : Nighttime insomnia symptoms and perceived health in the America Insomnia Survey (AIS). Sleep. 2011;34(8):997-1011.

3. Roth T, Coulouvrat C, Hajak G, et al.: Prevalence and perceived health associated with insomniabased on DSM-IV-TR; International Statistical Classification of Diseases and Related HealthProblems, Tenth Revision; and Research Diagnostic Criteria/International Classification of Sleep

4. Disorders, Second Edition criteria: results from the America Insomnia Survey. Biol Psychiatry. 2011;69 (6):592-600.

5. Morin CM, Vallières A, Guay B, et al. : Cognitive behavioral therapy, singly and combined with medication, for persistent insomnia: a randomized controlled trial. JAMA. 2009;301(19):2005-2015.

6. http://www.myshuti.com/

7. Ritterband LM, Thorndike FP, Ingersoll KS, et al.: Effect of a web-based cognitive behavior therapy for insomnia intervention with 1-year follow-up: a randomized clinical trial . JAMA Psychiatry. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.3249

8. Ye YY, Zhang YF, Chen J, et al. Internet-based cognitive behavioral therapy for insomnia (ICBT-i)improves comorbid anxiety and depression-a meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS One. 2015;10(11):e0142258