LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
ipnosi e insonnia

Cari Lettori,
dedichiamo questo numero alla tematica del sonno e dei DISTURBI DEL SONNO. Molti faticano ad addormentarsi la sera, altri al contrario si svegliano ripetutamente durante la notte, altri ancora al mattino molto prima di quanto dovrebbero o vorrebbero. Molti invece, riescono a dormire, ma la mattina si alzano già stanchi come se non avessero dormito affatto. Diversi studi dimostrano che l'ipnosi e l'AUTOIPNOSI possono risultare estremamente efficaci nel trattamento di questi problemi.
Cogliamo l'occasione per ricordare che nel mese di LUGLIO partirà il PRIMO LIVELLO del percorso formativo APPRENDERE L'IPNOSI, un'occasione per imparare ad utilizzare meglio se stessi e le proprie risorse e anche per migliorare la qualità del sonno. Vi aspettiamo!
Un cordiale saluto e buona lettura.

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

[IPNOSI E NEUROSCIENZE]

a cura di Alessandro Piedimonte

Insonnia, ipnosi e autoipnosi: riposare meglio

Il sonno è una necessità biologica che ci aiuta nel rilassare il corpo ed i suoi muscoli, nel preservare l'energia ed anche nel consolidare le tracce mnemoniche acquisite durante la giornata.
Nonostante queste funzioni sembrino oramai assodate, il vero "perché" del sonno è ancora dibattuto. È noto come noi spendiamo un terzo delle nostre vite riposandoci (circa 8 ore ogni giorno) ed, anche intuitivamente, si può comprendere come questa funzione sia determinante per le nostre vite. I disturbi del sonno, infatti, portano a fatica mentale ma anche a difficoltà nei processi di presa di decisione e di risoluzione dei problemi. Questi processi cognitivi sono stati collegati, da diversi studi di neuroscienze, al lavoro svolto dai nostri lobi frontali (parte anteriore della corteccia cerebrale, di recente evoluzione) ed è interessante notare come l'insonnia, uno dei più gravi disturbi del sonno, sia collegata con una disfunzione nelle aree cerebrali prefrontali [1].
L'insonnia è caratterizzata dalla presenza di stati di veglia durante il periodo che dovrebbe essere dedicato al sonno. Essa può riguardare sia l'addormentamento (quindi l'incapacità di entrare in uno stato di sonno), sia il risveglio notturno (ovvero l'incapacità di mantenere lo stato di sonno per l'intero arco di tempo desiderato, a causa di continui e ripetuti risvegli), sia il risveglio precoce (in questo caso capita di interrompere troppo precocemente lo stato di sonno e di non riuscire più a riaddormentarsi). Solitamente, la qualità del sonno viene misurata analizzando diversi parametri: da un lato si considerano elementi soggettivi quali la buona qualità del sonno dormito, dall'altro parametri oggettivi come la durata degli episodi di sonno, il numero di risvegli precoci ed il tempo di addormentamento. Lo studio dell'ipnosi applicata al sonno non è sicuramente recente, infatti diversi lavori [1,2] hanno confermato come l'ipnosi-terapia e l'autoipnosi possano portare benefici nel trattare i disturbi del sonno. Tali benefici si ottengono grazie ad una modulazione cognitiva che riduce l'iperattività dei soggetti che soffrono di insonnia, ed una modulazione comportamentale volta al rilassamento muscolare che è più consono agli stati di sonno. Inoltre è stato recentemente dimostrato il miglioramento del sonno in pazienti affetti da disturbo post traumatico da stress [3] e adolescenti con familiarità di diabete4. Nel primo studio [3], 17 pazienti sono stati trattati con ipnosi-terapia due volte a settimana (1.5 ore a seduta) per due settimane e gli effetti del trattamento sono stati confrontati con un gruppo di 15 soggetti trattati farmacologicamente. I risultati hanno dimostrato che:
1) in entrambi i gruppi si aveva un aumento della quantità di ore di sonno tra la prima e la seconda seduta,
2) nel gruppo che ha ricevuto l'ipnosi si è osservato un significativo aumento nella qualità del sonno,
3) in entrambi i gruppi sono diminuiti i risvegli precoci, ma la diminuzione maggiore si è osservata nel gruppo che ha ricevuto il trattamento con l'ipnosi.
Nell'insieme lo studio dimostra come diversi parametri, sia soggettivi che oggettivi, possano essere modificati in seguito alla pratica ipnotica.
Nel secondo studio [4], 14 ragazze con insonnia hanno migliorato la qualità del sonno combinando un approccio cognitivo-comportamentale a tecniche di ipnosi. Inoltre è stato riportato come l'ipnosi-terapia sia stata ben accettata ed abbia favorito l'intervento cognitivo-comportamentale nel trattamento del disturbo dell'insonnia. Dagli studi sopra riportati è, dunque, emerso come l'ipnosi possa essere un importante aiuto per chi soffre di disturbi del sonno, soprattutto se coadiuvata da una terapia psicologica classica. Questo tipo di aiuto, deriva probabilmente dall'influenza delle suggestioni ipnotiche su aree cerebrali frontali [6] coinvolte anche nei disturbi del sonno.
Per concludere, vorremmo ricordare l'antica etimologia della parola ipnosi: da Hypnos d, nella mitologia greca, dio del sonno.

Bibliografia

1. Thomas M, Sing H, Belenky G, Holcomb H, Mayberg H, Dannals R, Wagner H, Thorne D, Popp K, Rowland L, Welsh A, Balwinski S, Redmond D. Neural basis of alertness and cognitive performance impairments during sleepiness. I. Effects of 24 h of sleep deprivation on waking human regional brain activity. J Sleep Res. 2000, 9, 335-52.
2. Paterson DC. Hypnosis: an alternative approach to insomnia. Can Fam Physician, 1982, 28, 768-770.
3. Beng-Yeong Ng, Tih-Shih Lee. Hypnotherapy for sleep disorders. Ann Acad Med Singapore 2008, 37, 683-8.
4. Abramowitz EG, Barak Y, Ben-Avi I, Knobler HY. Hypnotherapy in the treatment of chronic combat-related PTSD patients suffering from insomnia: a randomized, zolpidem-controlled clinical trial. Hntl J Clin Exp Hypnosis, 2008, 54, 270-280.
5. Perfect MM, Elkins GR. cognitive–behavioral therapy and hypnotic relaxation to treat sleep problems in an adolescent with diabetes. J Clin Psychol, 2010, 66, 1205-1215.
6. Halligan PW, Athwal BS, Oakley DA, Frackowiak RS. Imaging hypnotic paralysis: implications for conversion hysteria. Lancet, 2000, 355, 986-7.

ATTIVITÁ FORMATIVE

✓ MASTER POST-UNIVERSITARIO IN IPNOSI CLINICA
[15. 16. 17. GIUGNO] TORINO
Orientamento ericksoniano

✓ IPNOSI E COMUNICAZIONE NON VERBALE
[18. 19. 20. 21. GIUGNO] TORINO
Laboratorio di lettura e utilizzazione dei segnali del corpo nel quotidiano e nell'ipnosi

✓ I LIVELLO
CORSO DI IPNOSI INTRODUTTIVO
[26. 27. 28. 29. LUGLIO] TORINO
Ipnosi, rilassamento e trance

✓ II LIVELLO
CORSO DI IPNOSI INTERMEDIO
[14. 15. 16. SETTEMBRE] TORINO
Ipnosi conversazionale
o trance vigile

✓ SPUNTI DI IPNOSI CLINICA NON VERBALE
[10. 11. NOVEMBRE] TORINO
Approfondimenti, esercitazioni
sviluppi

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Tecniche ipnotiche per gestire l'insonnia

Essendo l'ipnosi ormai riconosciuta come uno stato in cui l'attenzione del soggetto è estremamente focalizzata, potrebbe sembrare controintuitivo utilizzare una tecnica di questo tipo per permettere a chi ne ha bisogno di riposare meglio sia in termini di durata generale del sonno che di riduzione dei risvegli notturni. In realtà, grazie alla possibilità di indurre stati di rilassamento fisico e mentale e di ridurre l'attivazione fisiologica spesso presente quando si è preoccupati per qualcosa, l'ipnosi e l'ipnoterapia possono essere utilizzate proficuamente per risolvere l'insonnia. Normalmente, tra l'altro, si considera questa unicamente come una condizione che influenza la qualità del riposo e che, a causa della scarsa durata o qualità del sonno, ha delle ricadute sul benessere e sulla qualità della vita della persona che ne soffre. Bisogna però ricordare che la letteratura ha identificato nei soggetti che ne soffrono un livello di attivazione fisiologica generale (arousal) e una reattività agli stimoli stressanti più alta del normale.
Sono proprio questi gli individui che sembrano più a rischio di sviluppare insonnia cronica ed è per questo che utilizzando l'ipnosi per regolare questa attivazione tale sviluppo può essere prevenuto. Nonostante la letteratura scientifica proponga soprattutto ricerche su casi singoli o su piccoli campioni, alcune evidenze sull'efficacia dell'ipnosi contro l'insonnia sono state prodotte. Un esempio è rappresentato da uno studio condotto dall'Università di Dallas nel quale un gruppo di pazienti affetti da diversi anni da insonnia cronica ha partecipato a sei sedute ipnotiche. I risultati mostrano che, soprattutto in soggetti in cui l'insonnia non è causata da altre patologie, l'ipnosi permette ai pazienti di riposare meglio riducendo i risvegli notturni e limitando gli episodi di risveglio precoce. Questo tipo di intervento inoltre può essere associato alla pratica dell'autoipnosi per stabilizzare ed estendere i benefici ottenuti. Studi di questo tipo ci mostrano come l'ipnositerapia possa influire direttamente sui meccanismi specifici propri dell'insonnia ma un ulteriore vantaggio di questa tecnica risiede nel fatto che è in grado di agire sugli elementi psicologici inconsci che possono causarla ibid..Proprio a questo proposito è interessante citare il caso di uno studio condotto su un campione pediatrico. Nei bambini in età scolare, pur essendo l'insonnia molto diffusa, difficilmente si presenta come un problema a sé stante; molto spesso è generata da stress, paure o difficoltà nel socializzare. Un gruppo di ricercatori Newyorkese ha quindi indagato gli effetti dell'ipnosi nel trattamento dell'insonnia in un gruppo di 84 soggetti: dopo essere stati informati sulla natura e gli obiettivi dell'intervento, questi venivano coinvolti in una prima seduta di ipnosi e, nel caso fosse necessario, in altre sedute successive. I risultati hanno chiaramente dimostrato che la stragrande maggioranza dei soggetti, nonostante soffrissero d'insonnia da una media di circa tre anni, hanno riportato dei miglioramenti in molti aspetti legati alla loro qualità del sonno raggiungendo in molti casi la completa scomparsa dei disagi.
I pazienti al termine dell'intervento, che solo in rari casi ha richiesto più di due sedute, riportavano una fase di addormentamento più breve, minor frequenza di risvegli notturni e precoci. Nel commentare questo studio gli autori sottolineano come le cause alla base dell'insonnia nei bambini non siano qualitativamente diverse da quelle che caratterizzano l'insonnia dell'adulto, confermando quindi che un intervento di ipnoterapia mirato a migliorare il riposo notturno possa essere efficace nella popolazione generale. La letteratura scientifica che esplora il ruolo dell'autoipnosi e dell'ipnosi nel trattamento dell'insonnia è ancora in via di sviluppo, ma sia gli studi su casi singoli o piccoli campioni sia studi più rigorosi riportano risultati promettenti ottenuti in tempi notevolmente più brevi rispetto ad altri approcci.

Hypnotic techniques to face insomnia

Being hypnosis a state in which the subject's attention is extremely focused, it may seem paradoxical to use such technique to allow those who need it to rest better, both in terms of global duration of sleep and of reduction of nocturnal awakenings. Actually, thanks to the possibility to induce states of physical and psychological relaxation and to reduce physiological activation that is often present when we are worried about something, hypnosis and hypnotherapy can be effectively used to resolve insomnia [1]. *Furthermore, we usually consider insomnia just as a condition that influences the quality o sleep and that, because of the insufficient duration or quality of sleep, has consequences on well-being and on the quality of life of those who suffer from it. However, we must consider that research has observed in insomniac subjects a higher level of global activation (arousal) and a reactivity to stressful stimuli that is higher than what has been observed in general population* [2]. *These are the individuals who seem more at risk of developing chronic insomnia and that's why, by using hypnosis to regulate this arousal, such development can be prevented.*
Despite the fact that scientific research on the topic is mostly constituted by single case or small samples studies, some evidences of the effectiveness of hypnosis for the treatment of insomnia have been produced. An example is constituted by a study conducted at the University of Dallas [3] *in which a group of patients who suffered from chronic insomnia since many years participated to 6 hypnotic sessions.*
Results show that, especially in subjects in whom insomnia is not caused by other pathologies, hypnosis allows patients to rest better reducing nocturnal awakenings and limiting episodes of early awakenings. This kind of techniques can be also associated to the practice of self-hypnosis to stabilize and extend results [4]. *Such kinds of studies show us that hypnotherapy can directly target specific mechanisms of insomnia, but another important advantage of this technique is the fact that it can act on the unconscious psychological factors that can cause itibid..Concerning this topic, it can be interesting to cite a study conducted on a pediatric sample* [5]. *In school age children insomnia is quite widespread and it rarely presents itself as a stand-alone problem; more frequently it is generated by stress, fears or difficulties in socializing. A group of researchers from New York decided to investigate the effects of hypnosis in the treatment of insomnia in a group of 84 children: after being informed about the nature and objectives of the study, they were invited to a first hypnotic session, followed by others, if necessary. Results clearly showed that the wide majority of subjects, despite the fact that they were suffering from insomnia since approximately three years, reported improvements in many aspects of their quality of sleep and achieving complete remission in many cases. Patients rarely required more that two sessions and at the end of the study they reported a shorter latency of sleep onset and a reduction of nocturnal and early awakenings.*
In commenting these results the authors highlight that the fact the causes at the basis of insomnia in children are not qualitatively different from those that characterize adult insomnia, confirming that hypnotherapy aimed to improve sleep can be effective in general population.
Research exploring the role of self hypnosis and hypnosis in the treatment of insomnia is still in development, but both single case or small sample studies and the more rigorous ones report promising results obtained in a shorter time compared to other strategies.

Bibliografia

1. *Beng-Yeong Ng, Tih-Shih Lee (2008). Hypnotherapy for Sleep Disorders, Annals Academy of Medicine of Singapore; 37:683-8.*
2. *Drake CL, Roehrs T, Roth T. (2003). Insomnia causes, consequences, and therapeutics: an overview. Depression and Anxiety;18:163-76.*
3. *Becker, P.M. (1993).Chronic Insomnia: Outcome of Hypnotherapeutic Intervention in Six Cases. American Journal of Clinical Hypnosis; 36, 2; 98-105.*
4. *Hammond DC. (1990). Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York: W. W. Norton,:220-1.*
5. *Anbar, R.D., Slothower, M. (2006). Hypnosis for treatment of insomnia in school-age children: a retrospective chart review. BMC Pediatrics 2006, 6:23.*

[LA VOCE DI ERICKSON]

Risolvere un sintomo di insonnia

Un esempio dell'uso terapeutico di un conflitto di evitamento-evitamento, per risolvere un sintomo di insonnia, è il caso di un anziano signore meticoloso, che andava orgoglioso di svolgere da solo le faccende di casa – eccettuato il fatto che odiava dare la cera ai pavimenti. Dopo un esame della sua personalità, Erickson gli disse che esisteva un'ovvia soluzione al problema dell'insonnia, ma "poteva non piacergli". Il signore insisteva educatamente che voleva fare qualsiasi cosa fosse necessaria per riuscire a dormire.

Erickson continuava a sollevare difficoltà, permettendogli di impegnarsi ulteriormente fornendo una serie di esempi di quanto fosse ostinato dell'affrontare un problema una volta che lo aveva deciso. Egli insisteva che era un 'uomo di parola' e che era abituato ad affrontare frangenti spiacevoli.

Ciò confermava che quest'uomo dal carattere ammirevole era, in realtà, molto abituato a muoversi in mezzo a conflitti di evitamento-evitamento.

Gli venne detto che se non si fosse addormentato entro 15 minuti da quando era andato a letto, avrebbe dovuto alzarsi e dare la cera ai pavimenti fino a che non avesse sentito che poteva dormire di nuovo. Se non si addormentava entro quindici minuti, avrebbe dovuto alzarsi e continuare questa procedura fino a che non si fosse addormentato. Il signore raccontò più tardi che aveva incerato bene i pavimenti e aveva dormito notevolmente bene.

Liberamente tratto da Milton H. Erickson & Ernest L. Rossi, Ipnoterapia,pag.63, Astrolabio editore.

Solve a symptom of insomnia

An example of the therapeutic use of an avoidance-avoidance bind to resolve a symptom of insomnia was the case of a meticulous elderly gentleman who took pride in doing all his own housework - except that he hated to wax floors. After an appraisal of his personality, the senior author told the gentleman that there was an obvious solution to the insomnia problem, but he might not like it. The gentleman politely insisted that he would do whatever was necessary to be able to sleep.

The senior author continued to demur, while permitting the gentleman to commit himself further by giving a number of examples of how persistent he was in dealing with difficult problems once he determined he would.

He insisted that his word was his bond, and he was used to dealing with unpleasant matters. This clearly confirmed that this man of admirable character was, indeed, well practiced in working through avoidance- avoidance conflicts. His determination in the face of such conflicts was utilized in structuring a therapeutic avoidance-avoidance bind. He was told that if he was not asleep within fifteen minutes ofgoing to bed, he had to get up and wax floors until he felt he could sleep. If he was still not asleep within fifteen minutes, he had to get up again and so continue this procedure until he was asleep. The gentleman later reported that he had well-waxed floors and slept remarkably well.

Taken from, Milton H. Erickson & Ernest L. Rossi. Hypnotherapy An exploratory casebook; pag. 51, Irvington Publishers Inc.

La testimonianza di *P.*

Insonnia e menopausa: utilizzare l'autoipnosi per ricominciare a riposare

Dopo la menopausa avevo cominciato ad avere problemi per addormentarmi. Andavo a letto stanca ed assonnata, ma non riuscivo a PRENDERE SONNO. Mi rigiravo e mi innervosivo, con il risultato di allontanare sempre di più l'agognato RIPOSO. Dato che sono abbastanza contraria all'uso di farmaci, ho pensato che se fossi riuscita a risolvere il problema con l'ipnosi sarebbe stata il massimo.

Ho valutato se seguire un percorso di consulenza individuale o un seminario di formazione per imparare la tecnica dell'autoipnosi e ho pensato che partecipare ad un corso sarebbe stato un primo inizio. In aula ci sono state spiegate molte cose, ho imparato a riconoscere alcuni aspetti di me stessa ai quali non avevo mai prestato attenzione e mi sono lasciata incuriosire da questo strumento, ma ciò che ho pensato di utilizzare per il mio problema è stata la tecnica dell'AUTOIPNOSI.

Con l'autoipnosi ho sentito che mi si apriva un mondo meraviglioso nel quale avrei potuto avere veramente degli STRUMENTI POTENTI a mia disposizione. Ho incominciato quindi piena di aspettative ad esercitarmi in questo settore.

Subito mi sono scontrata con un problema: non riuscivo a fare tutto il percorso di autoipnosi perchè mi ADDORMENTAVO prima di concluderlo.

Quando al corso ho commentato questo problema con la dott.ssa Gava, lei mi ha detto ridendo: "forse hai già RISOLTO il tuo problema!"

In effetti dopo quell'esperienza ho ricominciato a riposare bene.

Insomnia and menopause: using self-hypnosis to sleep well once again

Since menopause I started having problems falling asleep. I used to go to bed tired and sleepy but I couldn't fall asleep. I kept tossing and turning in bed, getting more and more nervous, and this way the sleep I yearned for kept drifting away. Because I was quite against the use of pharmaceuticals, I thought that solving this problem with hypnosis would have been the best option. I took my time to figure out whether it would have been better to ask for individual counseling or to attend a course to learn self-hypnosis. In the end I thought that a course would have been a good start. During the classes the teachers taught us many things, I learned to recognize some aspects of myself which I never thought about and while I became curious to know something more about this technique, I thought that I could use SELF HYPNOSIS to solve my problem. I felt that, through the practice of self-hypnosis, I was entering a new, wonderful world, a world in which I had powerful tools that I could use. I started proactively to train this skill.

I immediately run into a problem: I was unable to finish my self-hypnosis sessions because I kept falling asleep before completing them.

When, during the course I talked about this problem with Dr. Gava, she answered laughing: "Maybe you already solved your problem!"

NOTIZIE

visita www.ericksoninstitute.it

seguici su Facebook

guarda i video su YouTube