

La nit més fosca

Remei Galiana Roig

Picopedagoga IES Antoni Llidó - Xàbia

Les relacions de causalitat entre la falta de son, l'insomni, i trastorns de l'estat d'ànim, com la depressió i l'ansietat segueixen sent tèrboles. Però una cosa està clara com l'aigua: dormir millor pot tindre beneficis psicològics.

Els trastorns del son són tan comuns en la depressió que formen part dels criteris diagnòstics d'aquesta disfunció. "Els trastorns de l'estat d'ànim i els del son semblen anar relacionats", segons fa constar Matthew Walker, investigador dels trastorns del son de la Universitat de Berkeley, Califòrnia.

La interrelació entre l'insomni i aquests trastorns està ben establerta, però les relacions causals estan menys clares.

És l'insomni el desencadenant d'aquestes disfuncions? O són elles les que provoquen l'insomni?

Segons Walker ambdues proposicions podrien ser certes, és un camí de doble sentit. Però, també podria ser que una altra problemàtica subjacent en el cervell, interferira amb ambdues disfuncions, l'insomni i els trastorns de l'ànim.

Existeix una àmplia evidència d'aquesta relació. La gent que dorm malament té més probabilitat de desenvolupar depressió que els qui dormen bé. L'insomni és sovint el primer símptoma en aparèixer en un episodi de depressió i sovint l'últim que se'n va. I els tractaments que inclouen antidepressius i psicoteràpia són menys efectius en la gent que té els dos trastorns, depressió i insomni, que els qui tenen únicament depressió.

Per aclarir aquestes relacions els científics estan investigant les bases neuronals de la connexió entre el son i els estats d'ànim. En un dels estudis Walker i el seu equip han realitzat escàners cerebrals d'adults saludables, alguns dels quals havien descansat bé, mentre que altres havien estat desperts 35 hores. A continuació, se'ls mostraven imatges que anaven des d'imatges neutres a morboses i sagnants, com cossos mutilats o xiquets amb tumors.

Veure les imatges negatives activava l'amígdala, una àrea del cervell implicada en la formació de la memòria associada a esdeveniments emocionals, tals com experiències de por. Ambdós grups van tindre reaccions similars quan els van mostrar les imatges neutres, però la resposta de l'amígdala davant de les imatges negatives fou un 60% major en el grup insomne.

Walker assenyala que quan en un cervell normal i saludable se'n va la son, poden produir-se patrons d'activitat cerebral que no semblen diferents dels trastorns psiquiàtrics. Una hiperactivitat similar en l'amígdala, apareix també en els desordres de l'estat d'ànim. Segons Walker, de les dades obtingudes en el laboratori es pot suggerir que la falta de son pot imitar algun dels processos cerebrals vistos en l'ansietat.

Paradoxalment, alguns pacients deprimits que han estat privats de dormir durant una nit, han disminuït els símptomes de la depressió al dia següent, cosa que suggereix un efecte antidepressiu. Hom creu que l'insomni esmorteix l'excés d'activitat en una àrea del cervell, l'escorça cingulada anterior, que és característica de la depressió. Una volta que se'ls deixa que puguen tornar a dormir novament, la depressió torna, això fa que la privació del son siga un tractament inviable per a la depressió. Però la troballa ha estimulat la investigació per a esbrinar quin tipus de son està implicat en aquest efecte.

Com a conclusió podem dir que les relacions causals entre la falta de son, l'insomni i els trastorns d'ànim no estan clares. Però una cosa sí que podem dir que està més clara que l'aigua: dormir bé té efectes psicològics beneficiosos, com diu Walker, dormir bé és una molt bona teràpia nocturna. I barata.