

xen directament l'activitat de les cèl·lules nervioses, sinó que reforcen els mecanismes naturals i fisiològics d'inhibició».

Contra les teories que defensen l'ús dels fàrmacs, hi ha científics que asseguren que ningú es mor per falta de son. Segons aquests, fins i tot els insomnes més recalcitrants dormen per terme mitjà quatre hores per nit, encara que no ho creguen. «Quan arriben a comprendre-ho —diu el doctor J. Durban— la primera batalla contra el monstre de l'insomni està guanyada.»

El laboratori del son és un descobriment americà que té prou possibilitats que s'estenga per les clíniques psiquiàtriques europees. El seu objectiu és donar una solució eficaç i científica a l'insomni.

En aquests laboratoris, es connecta el pacient amb una àmplia gamma d'electrodes, unes plaquetes d'argent que es col·loquen de la següent forma: dues en el front per a la «presa de terra», dues en la barbeta per a controlar

els corrents elèctrics de la musculatura de la deglució, i dues al costat de la cua de l'ull per als moviments oculars. També se'n posen a les orelles, crani, cames, pit, nas, boca i lòbul de l'orella dreta. D'aquesta manera, s'enregistren els corrents del cervell, els moviments convulsius de les cames, l'activitat cardíaca, la freqüència de la respiració i la saturació d'oxigen en la sang. El pacient dorm tancat en una habitació, tot sol amb el llum apagat i una càmera de vídeo. Mentrestant, un micròfon grava qualsevol incidència que tinga lloc durant la nit a la cambra. Curiosament, malgrat aquesta parafernàlia, els pacients solen dormir millor així que en el seu llit habitual.

L'endemà, es fa al pacient una anàlisi de sang i un electroencefalograma, i els resultats se sumen als que llancen els centenars de metres de paper que ofereix el poligrama del son. L'efectivitat dels laboratoris del son és —segons les estadístiques— d'un 72 per cent. □

macs que més utilitza la gent per a dormir?

—Encara continuen prescrivint-se prenent-se barbitúrics per a combatre l'insomni, però avui és més freqüent l'ús de benzodiazepines. En aquest sentit, vull assenyalar l'abús i, sobretot, la prolongació excessiva de tractament que es fa amb aquests fàrmacs.

—¿Què són les benzodiazepines i quins efectes produeixen en la persona?

—Les benzodiazepines estan considerades com tranquil·litzants menors. Tenen una acció terapèutica més fluïda que els barbitúrics i, per aquesta raó, es consumeixen més assíduament, cosa que no deixa de ser perillós. Un vàlimum, per exemple, és una benzodiazepina, es diagnostica en casos de tensió psíquica, neurosis obsessives, hipocondries i altres trastorns... En dosis normals, i sense mesclar-la amb alcohol, no té efectes secundaris.

—¿Per què pensa vostè que ara s'utilitza més aquest fàrmac que els barbitúrics contra l'insomni?

—No ho sé, supose que caldria preguntar-ho a la indústria farmacèutica. En tot cas, és més fàcil trobar aquest producte al mercat que els barbitúrics.

CARME LEAL CERCOS, CATEDRÀTICA DE PSIQUIATRIA DE LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

«Els insomnes abusen de les pastilles»

L'insomni és una de les queixes més freqüents dels pacients que visiten els psiquiatres. No hi ha, però, xifres que quantifiquen aquest aspecte.

E. R.

—¿Quanta gent va al psiquiatre perquè no pot dormir?

—No és possible donar xifres exactes, ja que no disposem d'estudis epistemològics. L'insomni és, no obstant, una de les queixes més habituals dels pacients que van al psiquiatre, i fins i tot de vegades l'única.

—¿És cert que hi ha gent que té problemes d'excés de son?

—Sí, hi ha un trastorn del son, la hipersomnia, caracteritzada per una somnolència diürna que interfereix en la vida quotidiana del malalt. La hipersomnia pot ser patològica (narcolèpsia i síndrome d'apnea del son) i sol ser una queixa habitual dels pacients sotmesos a tractament amb psicofàrmacs.

—¿Quines són les causes més freqüents d'insomni?



L'insomni és una de les queixes més habituals dels pacients que van al psiquiatre.

—Les situacions de stress permanent i de crisi o molts dels trastorns psiquiàtrics neuròtics i psicòtics que presenten també insomni entre la seua simptomatologia. L'insomni és també un símptoma freqüent en les malalties somàtiques.

—¿Encara són els barbitúrics els fàr-

—Per acabar, ¿la gent que li costa adormir-se, té insomni?

—Sí, hi ha l'insomni de conciliació, que és la dificultat per a iniciar el son. A vegades, la dificultat és deguda a l'ús d'estimulants (café, nicotina, etc.) o preocupacions quotidianes. □