

---

## Gli incubi nel bambino

**Autore:** Raffaele Arigliani

**Fonte:** Città Nuova

Nostro figlio Andrea di 6 anni l'altra notte, poco dopo che si era addormentato, si è messo a urlare sedendosi sul letto, tutto sudato, borbottando frasi incomprensibili e non riuscivamo a calmarlo. Dopo qualche minuto ha smesso ed è crollato in un sonno profondo. Ci siamo spaventati moltissimo, ma il pediatra ci ha rassicurato. Vorremmo però capire cosa il bambino ha avuto e se noi possiamo fare qualcosa per prevenire queste manifestazioni. Valerio e Barbara Civitavecchia

In effetti il sonno si distingue in quattro fasi: I e II sonno leggero; III e IV: sonno profondo, con la fase Rem o sonno attivo. Ognuna ha specifiche caratteristiche (variazioni nel respiro, polso, abbassamenti o aumenti della pressione arteriosa, riduzione della motilità gastrointestinale, ecc...). I disturbi del sonno sono frequenti nel bambino, qualche volta spettacolari. I sintomi che riferite farebbero inquadrare l'accaduto nel fenomeno definito pavor nocturnus. Tipicamente in questi casi il bambino si sveglia nelle prime ore del sonno e si comporta come Andrea, il giorno dopo non ricorderà nulla di ciò che è successo. In effetti questo disturbo è considerato come una sorta di risveglio anomalo, non è collegato né ad epilessia né ad altri problemi neurologici, si risolverà senza la necessità di ricorrere a medicine e non c'è molto da fare se non aspettare. Solo in qualche caso il pavor nocturnus è una spia di difficoltà di adattamento e insicurezza, ed in questi casi è spesso associato ad altri sintomi che compaiono durante il giorno (frequenti cefalee, dolori addominali, vertigini ricorrenti, ecc.): in tal caso si può intervenire parlando con degli esperti (psicologo, pediatra) per approfondire il problema. Meno frequente del pavor è il sonnambulismo, che si riscontra nel 15 per cento dei ragazzi tra i 5 e 12 anni. In questi casi i sintomi si manifestano nelle prime tre ore di sonno e il bambino non sembra spaventato e mima episodi della vita quotidiana: si alza dal letto, si veste, cammina, torna a dormire, mentre risulta difficile svegliarlo e se lo si fa presenta reazioni di aggressività. Vi è una certa familiarità a questa condizione, che comunque generalmente si risolve spontaneamente senza farmaci e senza specifici interventi. Gli incubi non vanno confusi con i due disturbi sopra citati. Frequenti in età infantile (interessano circa un terzo dei bambini) si manifestano nell'ultima fase del sonno (detta fase Rem). Si tratta di un sogno carico d'ansia e di paura, che spesso sveglia il piccolo almeno parzialmente, tanto che l'incubo sarà almeno in parte ricordato. A seconda dell'età i contenuti variano. Nella prima infanzia prevalgono paure di cadere o essere assaliti da mostri, mentre in età scolare l'incubo spesso si caratterizza come un sogno tormentoso da cui non ci si riesce a liberare. Le cause sono varie, generalmente da ricercare, nel bambino più piccolo, nei fattori ambientali e negli stimoli ricevuti mentre, soprattutto nei ragazzi, possono essere la spia di problemi emotivi e di relazione. Anche in questo caso non servono farmaci, ma sarà utile interrogarsi sulle abitudini comportamentali del figlio (quantità e qualità dell'uso di tv, play-station, Internet, ecc.) e soprattutto sulla quantità-qualità delle relazioni in famiglia e con il bambino. Concludo ricordando come il sonno sia stato definito la medicina degli dèi per il potere rigenerante che ha sul nostro organismo. D'altronde i suoi disturbi, quando i bambini dormono poco o male, rappresentano problemi significativi nella vita familiare: la consolazione è che è generalmente sono transitori ed è quasi sempre possibile trovare soluzioni, mentre sarebbe comunque auspicabile prevenirli!. Un consiglio di carattere generale che sento comunque di dare è quello di accompagnare il figlio ad addormentarsi, nei modi che ci suggerisce la nostra sensibilità. Quando sarà più piccolo si tratterà forse di tenergli la mano e raccontargli una storia o un fatto della nostra famiglia; quando sarà adolescente o adulto di non andare a letto senza avergli augurato la buona notte con un bacio (o con un sms se rientreranno... più tardi!). In ogni caso si dovrebbe puntare a far sentire ai nostri figli che la giornata si chiude con qualcuno che li ama. E forse questo aiuterà a scacciare un po' di incubi.