

L'insonnia è un disturbo molto diffuso

Si parla di **insonnia** quando, nonostante il bisogno fisiologico e la stanchezza, si verificano **alterazioni della quantità e/o qualità del sonno** tali da non permettere un riposo ristoratore. Si stima che nella popolazione italiana un individuo su dieci soffra di insonnia cronica e due su dieci soffrano di insonnia acuta, transitoria e di altri disturbi del sonno.

- Hai difficoltà ad addormentarti?
- Ti svegli durante la notte e non riesci più a riaddormentarti o hai un sonno leggero con microrisvegli frequenti?
- Dormi troppo poco perché ti svegli presto al mattino senza volerlo?
- Al risveglio ti senti ancora assonnato, stanco e senza energie?

Se la tua incapacità di dormire di notte dura da tempo il nostro Servizio ambulatoriale del Sonno può aiutarti.

Solo un quarto delle persone con insonnia consulta un professionista

I **disturbi del sonno** sono ancora **sottovallutati**. Spesso l'insonnia viene diagnosticata come il sintomo secondario di un disturbo di tipo psichiatrico, medico, fisiologico o viene associata a stress o stati debilitati.

L'esperienza clinica e la ricerca scientifica hanno invece dimostrato che l'insonnia è un disturbo indipendente e multifforme, con sintomi definiti e specifici.

I disturbi del sonno, talora latenti, si manifestano spesso prima della comparsa di disturbi dell'umore e di altre psicopatologie come ansia, depressione, compromissioni cognitive associate a condizioni

neurologiche, e fanno parte dei fattori di rischio che possono favorire l'insorgenza anche di disturbi psicosomatici e di patologie mediche.

Ecco perché il **trattamento precoce dell'insonnia** è centrale nell'ambito della "medicina preventiva" oltre a risultare particolarmente efficace nel trattamento di casi di comorbidità con altre patologie psichiatriche e fisiche.

È quindi importante seguire una **corretta igiene del sonno** e trattare tempestivamente le conseguenze – sanitarie, personali e sociali – che un cattivo sonno può causare nel breve e lungo termine.

Dott.ssa Paola Cuoccio

Laureata in Psicologia presso l'Università degli Studi di Bari e in in Neuroscienze e Riabilitazione neuropsicologica presso l'Università degli Studi di Padova con una tesi sperimentale sugli effetti del sonno diurno sui processi di memoria emozionale, è poi volata in Galles per continuare la sua attività di ricerca sulla relazione tra sonno e memoria presso il "Neuroscience and Psychology of Sleep Lab (NAPS)" della Cardiff University Brain Research Imaging Centre (CUBRIC).

Appassionata del mondo del sonno in tutti i suoi aspetti, dopo la carriera accademica decide di esplorarne quello patologico, affiancando la neurologa Dott.ssa Mariantonietta Savarese nell'anamnesi e valutazione clinica di pazienti con disturbi del sonno presso il Centro Disturbi del Sonno del Policlinico di Bari.

Attualmente lavora come psicologa abilitata alla Valutazione e Trattamento specialistico dell'insonnia secondo il Protocollo Psicologico CBT-I, e dal 2021 è anche consulente sul sonno dei bambini, risorsa utile per i futuri genitori che vogliono promuovere una buona qualità del sonno nei loro bambini, o neo-genitori che stanno fronteggiando problematiche di sonno dei loro figli.



Per informazioni e prenotazioni:



Via Tiziano Aspetti, 106 - Padova • Tel. 049.605.344 - 049.864.74.77

www.poliambulatorioarcella.it • segreteria@poliambulatorioarcella.it

Orari: dal lunedì al venerdì, ore 7.30-20.00 - sabato, ore 7.30-12.30

Parcheggio interno: sosta breve gratuita 15 minuti - tariffa oraria € 1

Struttura autorizzata e accreditata dalla Regione Veneto • Convenzionata con il S.S.N.
Dir. sanitario: dott. E. Trevisi • Azienda con sistema di qualità UNI EN ISO 9001:2008



Servizio ambulatoriale del Sonno



"Il suo ideale di felicità terrena? Sei ore di sonno filate"
Gesualdo Bufalino

PAOLA CUOCCIO

Diagnosi e trattamento dell'insonnia e dei disturbi del sonno

Perché dormire bene è importante

Il **Sonno è indispensabile all'organismo** e fornisce una moltitudine di benefici: consente al corpo di ristorarsi e recuperare le energie per il giorno dopo, rinforza il sistema immunitario e regola le funzioni metaboliche, ripristina i circuiti emozionali, stimola la creatività, aiuta il cervello a imparare, memorizzare e compiere scelte ponderate e consapevoli.

La **perdita di sonno**, o una sua **scarsa qualità**, ha conseguenze negative sulla salute e può aumentare il rischio di:

- **Malattie cardiovascolari** (ipertensione, infarto miocardico, ictus)
- **Malattie metaboliche** (diabete, obesità)
- **Alterazioni psichiche** (ansia, depressione, disturbi dell'umore, compromissioni cognitive associate a condizioni neurologiche)



"Se il sonno non avesse una funzione assolutamente vitale, allora sarebbe il più grande errore che l'evoluzione abbia mai fatto"

Allan Rechtschaffen

Poi, oltre al calo rilevante della qualità della vita, può determinare gradualmente:

- **Minore capacità produttiva**
- **Deficit dell'attenzione, concentrazione e memoria**
- **Calo di interesse per le attività quotidiane**
- **Maggiore irritabilità e labilità emotiva**
- **Aumento del rischio di incidenti**

Ma i **disturbi del sonno** sono spesso ancora sottovalutati dai pazienti e sottodiagnosticati dai medici.

In Italia infatti meno della metà degli insonni si rivolge ad un clinico (*Bosio et al., 1997*) e i medici tendono a prediligere i trattamenti farmacologici (Studio Morfeo, 2004), sottostimando l'insorgere di problematiche associate all'auto-prescrizione, all'abuso, alla farmaco-dipendenza e alla conseguente incapacità del paziente di gestire correttamente il proprio sonno.

Ora curare l'insonnia cronica, acuta, transitoria e gli altri disturbi del sonno senza l'uso di farmaci è possibile.

Cos'è la terapia CBT-I

La **Terapia Cognitivo Comportamentale dell'insonnia** (CBT-I, Cognitive-Behaviour Treatment for Insomnia) è il trattamento d'elezione più indicato per ridurre i sintomi dell'insonnia cronica e i disturbi del sonno. I suoi punti di forza sono la brevità, la focalizzazione sul sintomo, l'efficacia sul medio-lungo periodo e l'assenza di effetti collaterali.

La **CBT-I** è un **intervento psicologico strutturato, multimodale e personalizzato** che agisce sull'insieme dei fattori cognitivi e comportamentali alla base dell'insonnia. Le varie tecniche, di significativa efficacia, hanno lo scopo, combinate tra loro, di insegnare in breve tempo (circa 5 colloqui) alcune strategie per controllare il proprio sonno, eliminando abitudini e pensieri disfunzionali.

La **CBT-I** oggi rappresenta l'alternativa più valida al trattamento farmacologico e un'opportunità per affrontare efficacemente una sintomatologia invalidante.

L'esperienza clinica e i risultati di numerose ricerche dimostrano che la **CBT-I** è certamente efficace come intervento integrato, non solo per le insonnie primarie ma anche per quelle associate a disturbi medici o psicopatologici, migliorando il sonno del 75-80% dei soggetti e favorendo nel 90% dei casi la riduzione o l'eliminazione dell'uso di farmaci ipnoinducenti.



Gli obiettivi della CBT-I

Sebbene i protocolli della **CBT-I** possano essere differenziati e personalizzati in termini di numero delle sessioni di intervento e di combinazione delle varie tecniche, condividono tutti obiettivi ben precisi:

- **Aumentare l'efficienza e la continuità del sonno, regolarizzandolo secondo il ritmo circadiano**
- **Prolungare la durata del sonno**
- **Ridurre il disagio emotivo, cognitivo e sociale associato all'insonnia**
- **Eliminare abuso e dipendenza da farmaci ipnoinducenti, evitando il fenomeno dell'"insonnia da rimbalzo" in caso di sospensione improvvisa del farmaco**
- **Ripristinare il senso di auto-efficacia e controllo del proprio sonno**

Il percorso

Poiché l'insonnia è un disturbo soggettivo e multi-determinato, è fondamentale una approfondita **valutazione preliminare** della sua natura e rilevanza attraverso tre incontri che consentiranno alla psicologa di valutare la presenza e l'incidenza dell'insonnia sul funzionamento globale della persona.

Il primo incontro è di tipo conoscitivo ed informativo; servirà a formulare tramite il colloquio clinico una prima ipotesi diagnostica sull'entità e tipologia del disturbo del sonno. Verranno consegnati dei test sonnologici.

Nel secondo incontro verranno raccolti i test sonnologici ed eseguita una valutazione psicologica per indagare lo stato psico-emotivo della persona. Verranno consegnati i diari del sonno da portare a casa e da compilare per almeno due settimane.

Nel terzo incontro verranno analizzati i dati raccolti e sulla base di quanto emerso verrà formulata e condivisa una ipotesi diagnostica che porterà a **definire un protocollo di trattamento personalizzato** in accordo con il paziente.

I nostri Servizi offerti

Il Servizio di Assistenza psicologica specialistica per la diagnosi e trattamento dell'insonnia e dei disturbi del sonno è rivolto a persone di tutte le età: bambini, adolescenti, adulti e anziani. È strutturato in incontri di:

- **Valutazione clinica del disturbo del sonno**
- **Trattamento dell'insonnia secondo protocollo individuale o di gruppo**
- **Intervento di prevenzione dei disturbi di sonno**
- **Consulenza sul sonno del bambino**
- **Gruppi di sostegno psicologico ed educativo per futuri genitori o neogenitori**
- **Consulenza via web per chi non può spostarsi per motivi personali o di salute**

"Prendere sonno è cambiare lingua. È entrare in un linguaggio che, ogni notte, attende di essere tradotto"

Fabrizio Caramagna

