



Dr. Gianluigi Cerroni

PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA

ESPERTO IN DISTURBI DEL SONNO



SUPERARE L'INSONNIA SENZA FARMACI

Come dormire meglio con il trattamento Cognitivo-Comportamentale

STUDIO SLEEPSY
Sonno & Psicologia

Il sonno e la salute Perché è importante dormire bene?

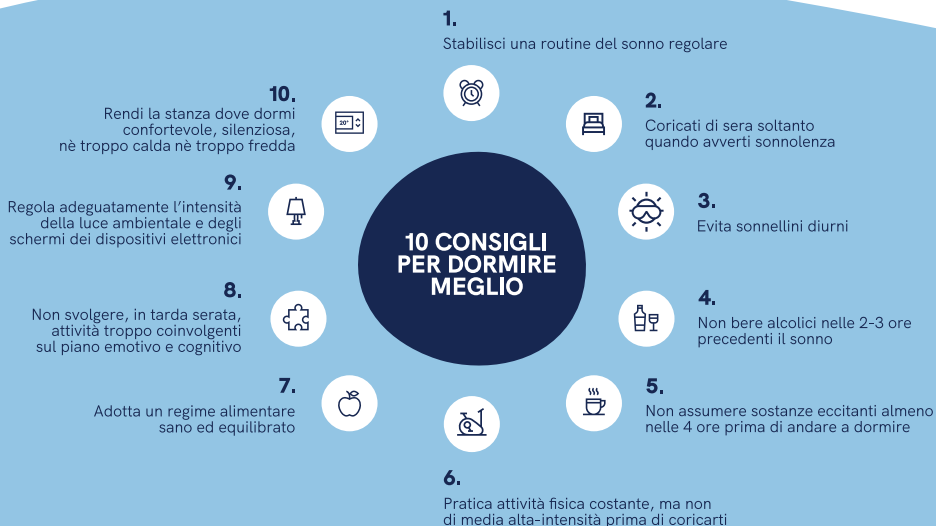
L'INSONNIA è il disturbo del sonno più diffuso nel mondo e in Italia interessa oltre 12 milioni di persone, in pratica 1 su 4. È caratterizzata da difficoltà di addormentamento e/o di mantenimento del sonno con numerosi o prolungati risvegli durante la notte e/o di risveglio precoce al mattino. Il sintomo predominante è la stanchezza psico-fisica. Chi ne soffre percepisce il proprio sonno come inadeguato e insufficiente anche se trascorre molto tempo a letto.

Il sonno ricopre un ruolo fondamentale nella salute **FISICA** e **MENTALE**. Un buon riposo notturno consente un buon funzionamento diurno, permettendo il recupero delle energie, una crescita

sana, il consolidamento della memoria e il rafforzamento del sistema immunitario.

Dormire bene è importante per regolare le emozioni, il peso, la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna; migliora l'umore, le performance lavorative e scolastiche e i rapporti interpersonali; riduce lo stress aumentando la concentrazione, l'attenzione, la creatività, le capacità decisionali e sociali.

Previene quindi malattie psichiatriche, neurodegenerative e cardiache, patologie metaboliche, obesità, dolore cronico, ipertensione e disturbi infiammatori.



Trattamento non farmacologico

Chi può beneficiare della CBT-I?

Allo stato attuale, il trattamento d'elezione mirato, strutturato e a breve termine per superare l'insonnia, secondo le recenti linee guida internazionali, è rappresentato dalla **Psicoterapia Cognitivo- Comportamentale (CBT-I, Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia)**, che aiuta a modificare i pensieri e i comportamenti disadattivi che la innescano e la mantengono.

Con l'appreso uso di specifici strumenti e tecniche personalizzate per vincere la **paura di andare a letto e di non dormire**, si ristabilirà la fisiologica sonnolenza notturna e le corrette associazioni psicologiche tra sonno e letto.

Secondo le moderne ricerche sperimentali, è **diversamente dai trattamenti farmacologici**,

non ha effetti collaterali e mantiene il miglioramento dei sintomi nel tempo.

La CBT-I è rivolta a soggetti di tutte le fasce di età. Negli adulti il trattamento è focalizzato sulle proprie risorse personali, mentre nei bambini è orientato maggiormente sui genitori e nelle persone in età avanzata può essere coinvolto anche il caregiver.

Una vasta letteratura scientifica ha documentato la validità del trattamento sia sulla qualità del sonno che sui sintomi dei disturbi correlati. La CBT-I si è dimostrata efficace nell'80% dei soggetti insonni, inoltre nel 90% dei casi ha permesso di sospendere l'assunzione di medicinali ipnoinducitivi.

Programma:

7 passi per superare l'insonnia

Lo Studio Sleepsy ha sviluppato, sulla base dei protocolli di terapia cognitivo-comportamentale descritti in letteratura, un percorso di trattamento individuale/di gruppo rivolto non solo alle persone che soffrono esclusivamente di insonnia ma anche a quelle affette da altri disturbi medici e psicologici.

La durata dell'intervento è di **7 sedute** che prevede le seguenti fasi:

1

VALUTAZIONE SONNO-PSICOLOGICA

esamina, mediante un accurato screening, le cause multifattoriali che compromettono una buona qualità del sonno.

2

MONITORAGGIO SOGGETTIVO E OGGETTIVO

con diario del sonno ed actigrafo calcola il proprio attuale fabbisogno di sonno in relazione ad una eventuale percezione del sonno alterata.

3

IGIENE DEL SONNO

informa l'insonne di una serie di comportamenti e fattori ambientali che possono interferire con il sonno o promuoverlo.

4

TRAINING DI RILASSAMENTO

predispone al sonno calmando la mente e rilassando il corpo in associazione al respiro diaframmatico e a tecniche immaginative.

Ma quanto dobbiamo dormire?

ETÀ	ORE DI SONNO RACCOMANDATE AL GIORNO
Neonati (0-3 mesi)	14 - 17 ore
Infanti (4-11 mesi)	12 - 15 ore
Bimbi (1-2 anni)	11 - 14 ore
Bambini in età prescolare (3-5 anni)	10 - 13 ore
Bambini in età scolare (6-13 anni)	9 - 11 ore
Adolescenti (14-17 anni)	8 - 10 ore
Giovani adulti (18-25 anni)	7 - 9 ore
Adulti (26-64 anni)	7 - 9 ore
Anziani (da 65 anni in su)	7 - 8 ore

Hirshkowitz et al., 2015
National Sleep Foundation

5

PROGRAMMAZIONE DEL SONNO

costituito da 2 elementi: il controllo dello stimolo rafforza l'associazione camera da letto - sonno e la restrizione del sonno sviluppa un pattern più profondo e regolare nel tempo.

6

TERAPIA COGNITIVA

modifica le convinzioni, gli atteggiamenti, le aspettative e le attribuzioni relative al sonno rendendole più funzionali e realistiche.

7

MINDFULNESS

pratica di consapevolezza sul presente, intenzionale e senza giudizio, aiuta a trattare lo stress e ad accettare gli stati negativi favorendo una propensione naturale e fisiologica al sonno.

BIBLIOGRAFIA

Pertis, M, Aloia M & Kuhn B.
Trattamenti comportamentali per i disturbi del sonno. Manuale completo e protocolli terapeutici. 2015. Giovanni Fioriti Editore s.r.l., Roma.

Espie CA. *Superare l'insonnia. Come dormire meglio con la terapia cognitivo-comportamentale.* 2018, Edizioni Erickson, Trento.



Indice di gravità dell'insonnia

versione italiana - (Castronovo V. et al. *Neurological Sciences* 2016)

1. Valuti la gravità attuale (nell'ultimo mese) dei suoi problemi d'insonnia	Nessuna 0	Lieve 1	Media 2	Grave 3	Molto grave 4
a. Difficoltà ad addormentarsi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Difficoltà a restare addormentato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Risveglio troppo precoce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Quanto si sente soddisfatto / insoddisfatto del suo sonno attuale?	Molto soddisfatto 0	Soddisfatto 1	Neutro 2	Non molto soddisfatto 3	Molto insoddisfatto 4
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. In quale misura ritiene che il problema di insonnia interferisca con la sua efficienza diurna (esempio, affaticamento diurno, capacità di svolgere lavori/faccende di casa, concentrazione, memoria, umore, ecc.)?	Per nulla 0	Un po' 1	Abbastanza 2	Molto 3	Moltissimo 4
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Quanto pensa che il suo problema di insonnia sia evidente agli altri in termini di peggioramento della qualità della sua vita?	Per nulla 0	Un po' 1	Abbastanza 2	Molto 3	Moltissimo 4
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quanto si sente preoccupato/stressato a causa del suo attuale problema d'insonnia?	Per nulla 0	Un po' 1	Abbastanza 2	Molto 3	Moltissimo 4
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Il punteggio totale del questionario può essere interpretato come segue:

0-7 insonnia clinicamente non significativa
8-14 insonnia al di sotto della soglia clinica

15-21 insonnia moderata
22-28 insonnia grave



Dr Gianluigi Cerroni

Direttore dello Studio Sleepsy

Psicologo, laurea conseguita presso l'Università degli studi "La Sapienza" di Roma, e **psicoterapeuta** ad approccio integrato, **esperto in disturbi del sonno e protocolli terapeutici cognitivo-comportamentali**, esperienza maturata dal 2008 presso il Centro di Medicina del Sonno (PE) dove lavora, riconosciuto dall'AIMS (Associazione Italiana di Medicina del Sonno) di cui è socio.

Svolgo in ambito clinico **attività di ricerca** contribuendo attivamente nella produzione di pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali, partecipando a studi multicentrici europei e nazionali, frequentando assiduamente congressi, convegni e seminari di interesse psicologico e sonnologico ed organizzando **corsi di formazione**, iniziative di prevenzione e divulgative di rilievo per il settore.

Ordine degli psicologi Abruzzo
n. iscrizione: 985



-  347 582 3926
-  cerronigianluigi@gmail.com
-  Via Strada del Frantoio 123,
66100 Chieti Scalo (CH)
-  Dott Gianluigi Cerroni
-  Sleepsy Sonno&Psicologia
-  www.cerronigianluigi.com

**Spendiamo circa un terzo
della nostra vita dormendo
ma non è per nulla tempo sprecato!**