



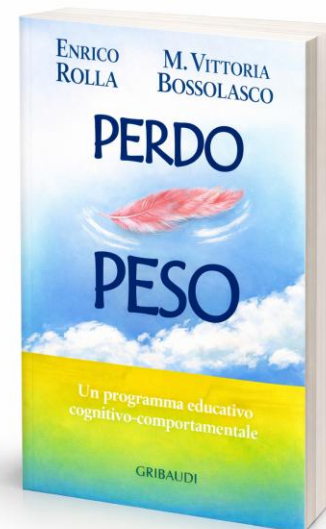
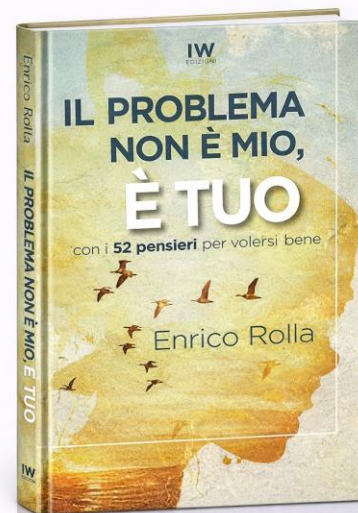
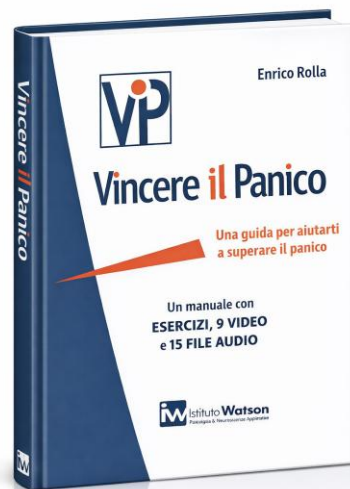
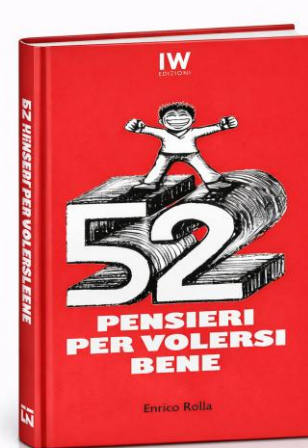
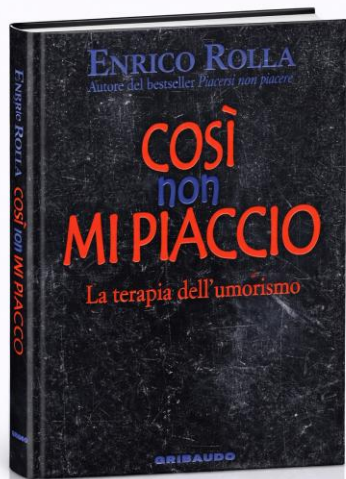
Istituto Watson
Psicologia e Psicoterapia Cognitivo Comportamentale



Centro Terapia Cognitivo-Comportamentale

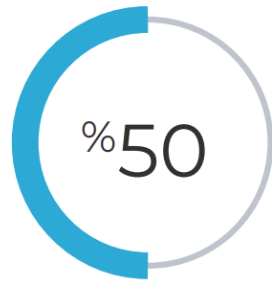
L'Istituto Watson è un centro di **Terapia Cognitivo-Comportamentale** (TCC), fondato nel 1979 dal dottor Enrico Rolla e **scuola di specializzazione post-universitaria** riconosciuta dal MIUR, con sedi a Torino e Reggio Emilia.

L'istituto si occupa del trattamento di numerosi disturbi psicologici tra cui: attacchi di panico, disturbo ossessivo-compulsivo, fobie, disturbi di personalità, insonnia, disturbi dell'alimentazione, disturbo post traumatico da stress e ansia sociale.

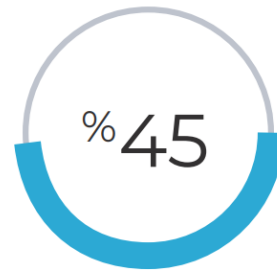


DISTURBI DEL SONNO: QUANTI NE SOFFRONO?

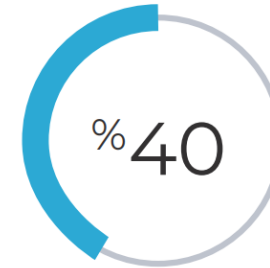
- 9 milioni di italiani soffrono di insonnia
- Oltre il 45% della popolazione soffre di insonnia acuta o transitoria



SI SVEGLIA SPESSO



NON RIPOSA ABBASTANZA



NON CHIUDE OCCHIO

RACCOMANDAZIONI DELLE LINEE GUIDA EUROPEE PER L'INSONNIA CRONICA

Tipo di trattamento	Raccomandazione	Forza dell'evidenza
CBT-I (Terapia Cognitivo Comportamentale)	Trattamento di prima scelta	Alta
Benzodiazepine (BZ)	Uso limitato nel tempo*	Moderata
	Uso limitato nel tempo*	Moderata
Agonisti BZRA (es. Z-drugs)	Non raccomandati come prima scelta	Bassa
Antidepressivi sedativi	Sconsigliati	Molto bassa
Antipsicotici		
Melatonina	Non raccomandata per l'insonnia cronica	Molto bassa
Erbe (valeriana, passiflora, ecc.)	Nessuna raccomandazione – effetto placebo	Molto bassa
* L'uso farmacologico è approvato solo per trattamenti di breve durata (4-5 settimane).		

- **Diario del sonno:** annotare tutti gli accadimenti notturni per un periodo di tempo sufficiente ad accumulare dati utili a trarre conclusioni il più aderenti possibili alla realtà. Nella pratica clinica dopo 1 o 2 settimane di rilevazioni, si possono avere le informazioni sufficienti per iniziare il trattamento.
- **Scala per lo Stress Percepito (SSP) - S. Cohen et al, 1983 :** le domande contenute in questo test riguardano i sentimenti e i pensieri provati durante l'ultimo mese trascorso.



valutazione

Diario del sonno

SECONDA SETTIMANA

A che ora ho spento la luce a letto ieri sera?

Quanto tempo ho impiegato ad addormentarmi (LS)?

Quante volte mi sono svegliata/o durante la notte?

Quanto tempo sono rimasta/o sveglia durante la notte (TVI)?

A che ora mi sono alzata/o da letto questa mattina?

Quanto tempo ho trascorso per dormire in totale a letto (TTL)?

Quanto tempo ho effettivamente dormito in totale (TTS)?

Sono soddisfatta/o di come ho dormito?
0 (per niente) - 1 (poco) - 2 (abbastanza) - 3 (molto)

Ho bevuto alcool ieri sera? Quanto?

Ho assunto ipnotici?

Numero di pisolini durante la giornata

Tempo totale dedicato ai pisolini

Scrivi qui eventuali note:

Per ogni domanda, ti verrà chiesto di indicare la risposta contrassegnando la frequenza con cui ti sei sentito o hai pensato ciò che è riportato.

0 = Mai	3 = Abbastanza spesso
1 = Quasi mai	4 = Molto spesso
2 = A volte	

1 - Con che frequenza ti sei sentito turbato/a poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?	0	1	2	3	4
2 - Con che frequenza hai avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della tua vita?	0	1	2	3	4
3 - Con che frequenza ti sei sentito nervoso/a o stressato/a?	0	1	2	3	4

Traduzione Italiana a cura di Andrea Fossati, Università Vita-Salute San Raffaele, Milano.

4 - Con che frequenza ti sei sentito fiducioso/a sulle tue capacità di gestire i problemi personali?	0	1	2	3	4
5 - Con che frequenza hai avuto la sensazione che le cose andassero come volevi tu?	0	1	2	3	4
6 - Con che frequenza hai avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che dovevi fare?	0	1	2	3	4
7 - Con che frequenza hai avvertito di essere in grado di controllare ciò che ti irrita nella tua vita?	0	1	2	3	4
8 - Con che frequenza hai sentito di poter padroneggiare la situazione?	0	1	2	3	4



Cbt

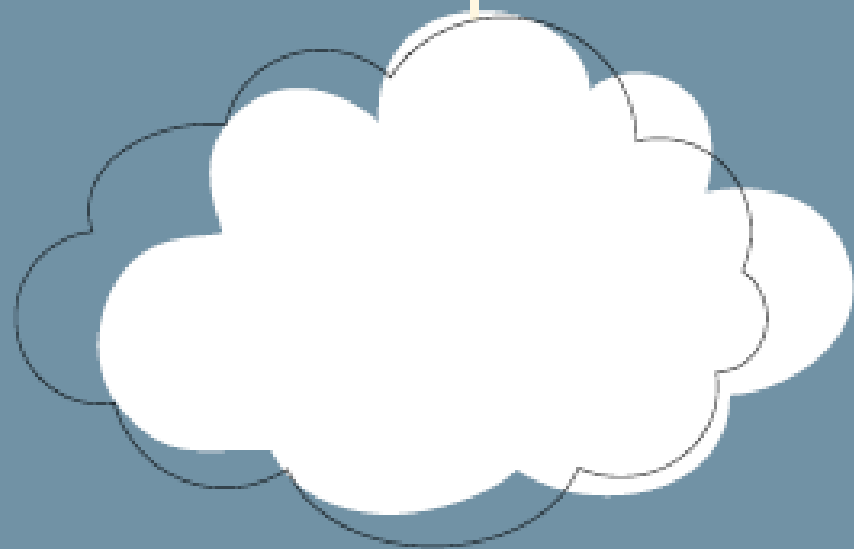
- PSICOEDUCAZIONE
- IGIENE DEL SONNO
- TECNICHE COMPORTAMENTALI
- TECNICHE COGNITIVE

Interventi comportamentali

- **TECNICA DEL CONTROLLO DEGLI STIMOLI** (Bootzin, 1972, Bootzin et al., 1991)
- **TECNICA DELLA RESTRIZIONE DEL SONNO** (Glovinsky e Spielman, 1991, Spielman, Saskin, Thorpy 1987).

Interventi cognitivi

- **TERAPIA COGNITIVA** (Morin, 1993)
- **TECNICA DEL CONTROLLO COGNITIVO** (Morin, Espie, 2004)
- **TECNICA DELL'INTENZIONE PARADOSSALE** (Espie, 1985)



igiene del sonno

Le buone abitudini

Scopri di quanto sonno hai bisogno per stare bene: sai che le ore di sonno si differenziano da individuo a individuo ma, mediamente, a un adulto, sono sufficienti 7 ore.

Vai a dormire e svegliati sempre alla stessa ora: impara a programmare il tuo orologio interno e poi segui un programma di sonno regolare, anche nei fine settimana.

Mantieni la camera fresca, scura e silenziosa: la temperatura della camera dovrebbe restare tra i 15 e i 18 gradi.

Non accendere luci intense di notte: se ti devi alzare, di notte, evita di accendere il lampadario.

Dedica il letto solo al sonno, al sesso e a nient'altro: è fondamentale abituare la mente ad associare il letto al riposo.

Limita i sonnellini durante la giornata: i “riposini” diurni possono interferire con il sonno notturno. Se proprio ne senti la necessità, limitali a 30 minuti al massimo.

Stai al sole: può sembrare strano, ma una dose giornaliera di sole può davvero aiutarti a dormire meglio.

Limita il tempo passato a guardare uno schermo prima di andare a letto: non usare dispositivi elettronici almeno 1 ora prima di dormire

Crea una routine della buonanotte: svolgere la stessa serie di attività nei 30/60 minuti prima di andare a dormire

Alimentazione

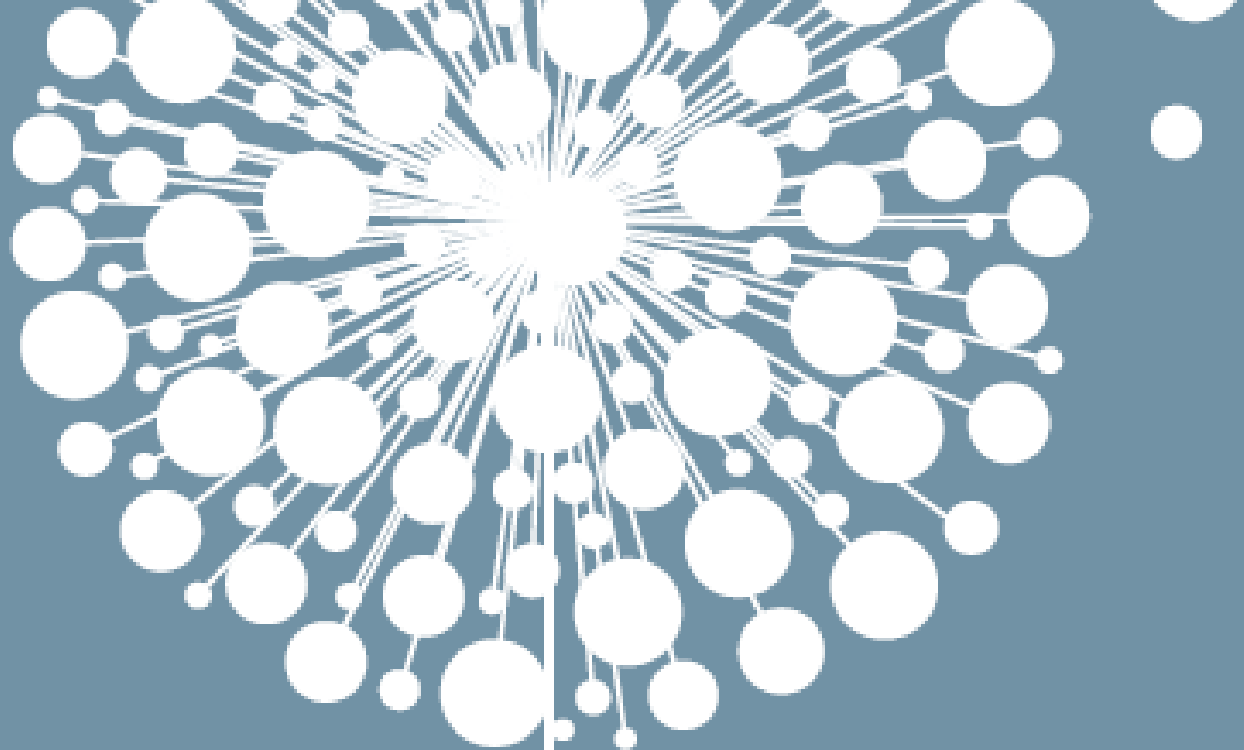
- Ci sono cibi che possono aiutarti, altri da evitare, secondo le indicazioni della *National Sleep Foundation*:

SÌ

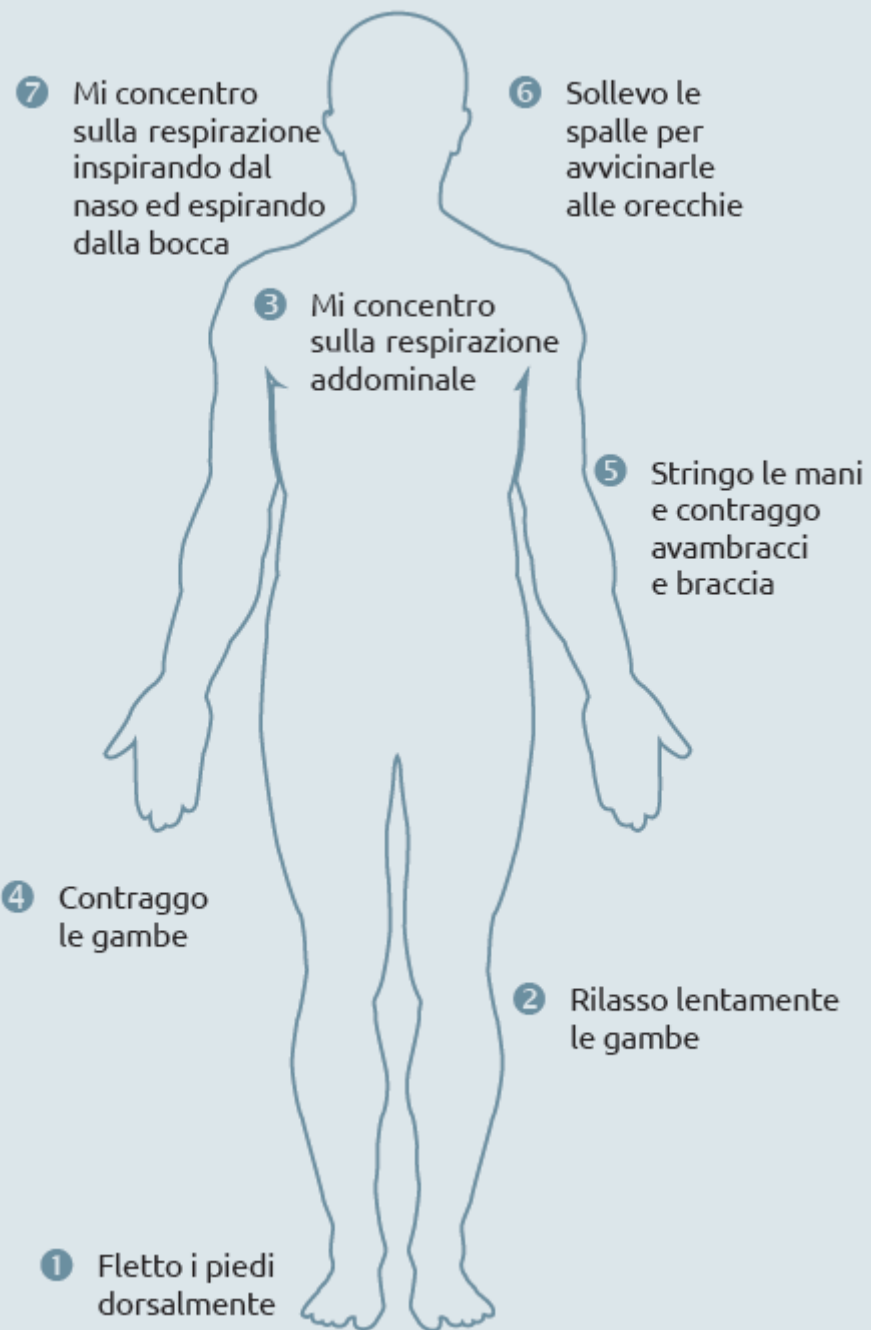
Cereali
Cracker integrali
Frutta
Frutta secca
Fiocchi di latte
Tisane o latte caldo

NO

Caffè e The
Dolci
Alcolici
Pizza
Carne Rossa
Formaggi



rilassamento



TI CONSIGLIO DI ESEGUIRLO QUOTIDIANAMENTE, DUE VOLTE AL GIORNO, IN ORARI PRESTABILITI. LE PRIME VOLTE, PER CIRCA 10/20 MINUTI OGNI VOLTA, PREFERIBILMENTE LA MATTINA APPENA SVEGLIO E LA SERA PRIMA DI ANDARE A LETTO.



DEVI SENTIRTI A TUO AGIO. ADOTTA ABITI COMODI, SLACCIA LA CINTURA ED ELIMINA TUTTI GLI ACCESSORI CHE POSSONO DARTI FASTIDIO, COME OROLOGI, COLLANE O OCCHIALI.



TROVA UN POSTO TRANQUILLO. PUÒ ESSERE IL LETTO O IL DIVANO, MA ANCHE UN ANGOLO DI UNA STANZA CHE STIMOLA LA TUA CONCENTRAZIONE E FAVORISCE LA CALMA.



REGOLE PER IL CONTROLLO DELLO STIMOLO



*Vai a letto solo quando ti senti
assonnato.*



*Usa il letto solo per dormire o
per fare sesso.*



*Alzati dal letto se non ti
addormenti entro 10/15 minuti.*



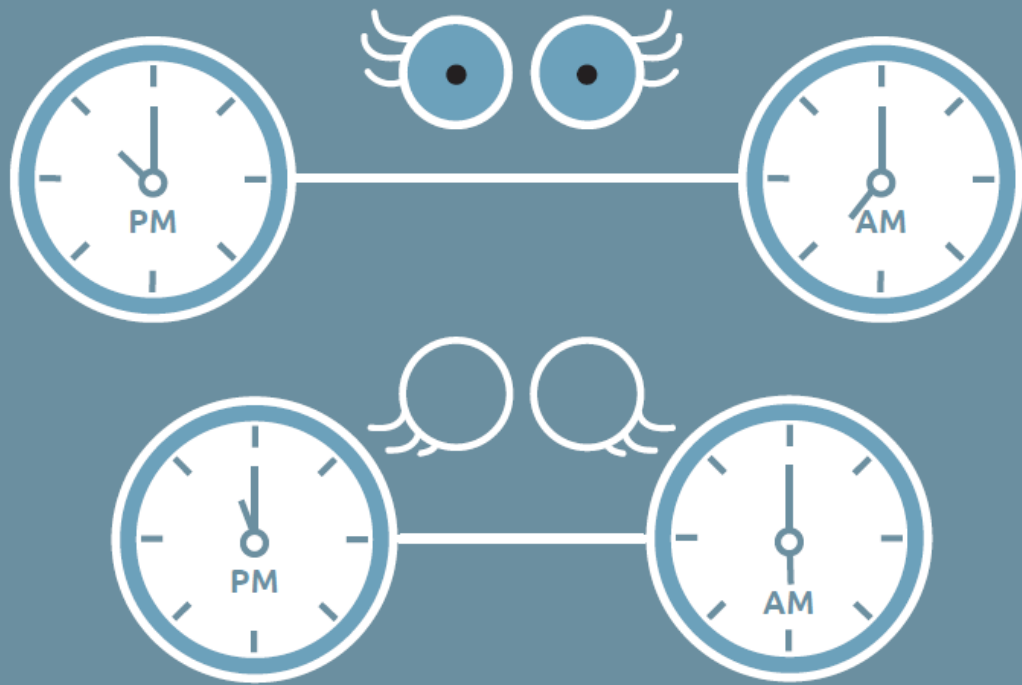
Ripeti la regola precedente.



*Imposta la sveglia e alzati
sempre allo stesso orario,
anche nei giorni festivi.*

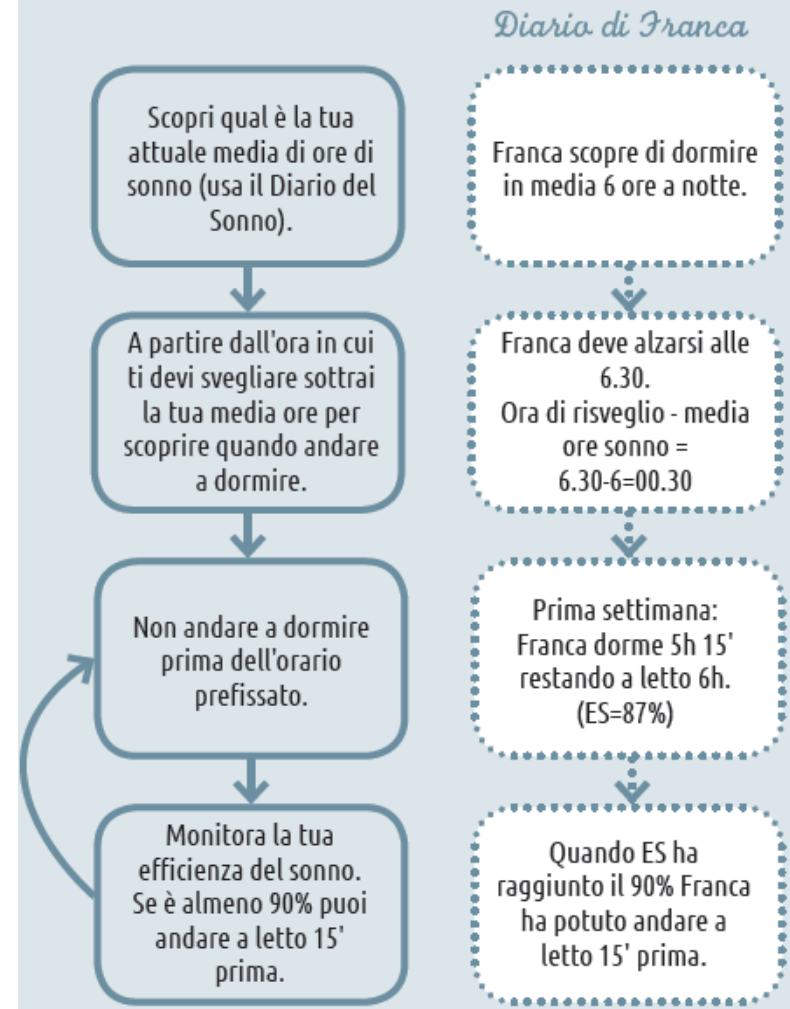


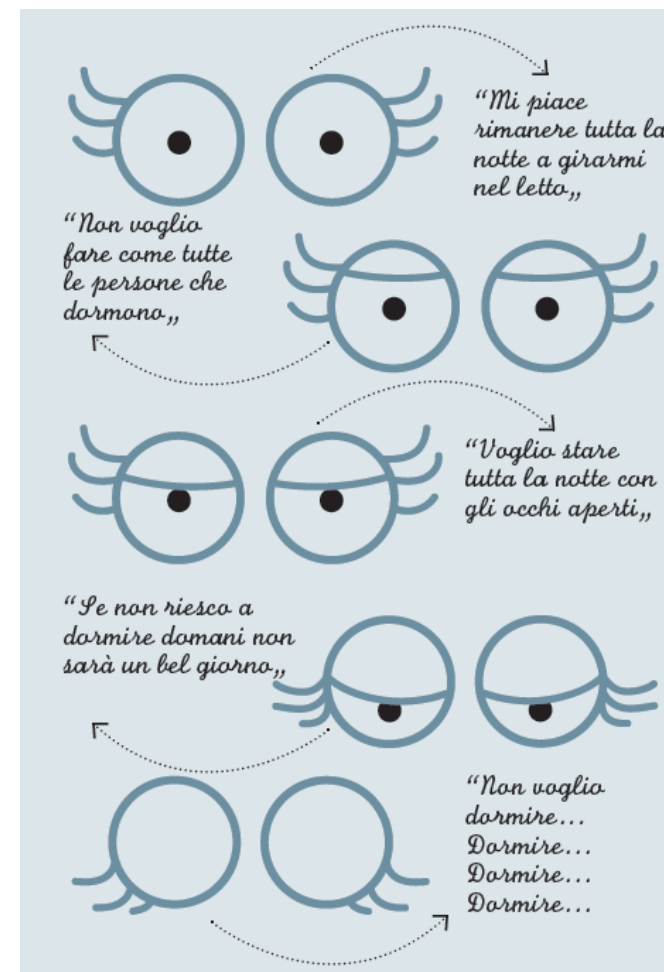
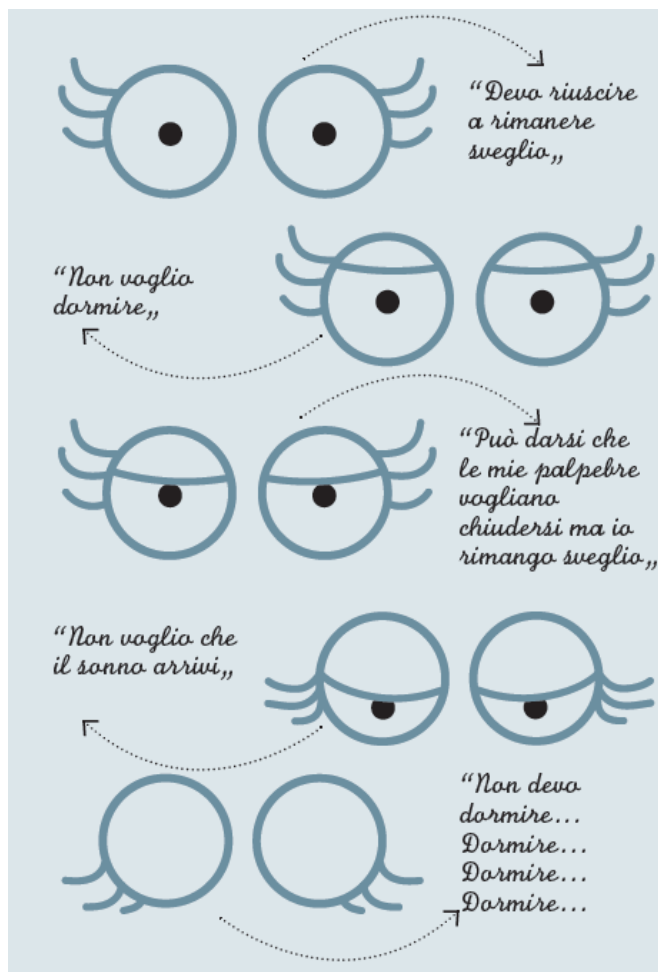
*Evita di dormire durante la
giornata.*



*restrizione
del sonno*

COME FUNZIONE LA RESTRIZIONE DEL SONNO







iwatson.com

