

## L'insonnia

L'insonnia è il disturbo del sonno maggiormente diffuso nella popolazione, con tassi di prevalenza che arrivano al 19%. L'insonnia è caratterizzata da difficoltà di addormentamento e/o di mantenimento del sonno e da un concomitante peggioramento del funzionamento diurno di chi ne soffre (ad esempio: senso di fatica, difficoltà attentive o di memoria, problemi nel regolare le emozioni). Tali sintomi portano ad un peggioramento della qualità della vita delle persone che ne soffrono. Studi epidemiologici mostrano inoltre come l'insonnia costituisca un fattore di rischio indipendente per lo sviluppo di psicopatologie e disturbi medici.

## La CBT-I

La CBT-I è considerata, secondo le recenti linee guida europee, il trattamento d'elezione per le insonnie. La CBT-I integra le tecniche cognitivo-comportamentali classiche e di terza generazione, di provata efficacia, con le conoscenze psicobiologiche recenti circa la regolazione del sonno. La sua efficacia è documentata non solo per le insonnie che si presentano da sole ma anche per quelle associate ad altri disturbi medici e psicologici. In questi ultimi casi, gli effetti positivi del trattamento si registrano non solo sulla qualità del sonno ma anche sui sintomi dei disturbi associati.



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

## Il Corso

### Finalità e strutturazione e destinatari

Il Corso di Alta Formazione si propone di offrire un'occasione di alta specializzazione sulla diagnosi e il trattamento dell'insonnia. La durata del corso è di 12 mesi. L'impegno didattico consta di 108 ore di cui 72 di lezioni frontali, 24 di esercitazioni guidate e 12 di esercitazioni guidate in e-learning. Il corso è patrocinato dall'Associazione Italiana Medicine del Sonno (AIMS). Il corso è tenuto da esperti a livello internazionale in medicina del sonno, ed è rivolto a psicologi, psicoterapeuti, medici, abilitati all'esercizio della professione e regolarmente iscritti al proprio albo professionale. Il costo del corso è di 1500 Euro.

### Sede

Il corso si svolgerà presso il Dipartimento di Psicologia, Sapienza Università di Roma (sede di Via dei Marsi 78, Roma).



## Valutazione e Trattamento Cognitivo Comportamentale per l'Insonnia (CBT-I)

### Corso di Alta Formazione



## Organizzazione del corso

- Modulo 1:** Basi fisiologiche e regolazione del sonno
- Modulo 2:** Sistemi di classificazione e polisonnografia
- Modulo 3:** Insonnia
- Modulo 4:** Valutazione clinica dell'insonnia
- Modulo 5:** Diagnosi differenziale e farmacologia.
- Modulo 6:** CBT-I 1, Tecniche comportamentali
- Modulo 7:** CBT-I 2, Tecniche cognitive
- Modulo 8:** Fattori emozionali, arousal e rilassamento
- Modulo 9:** Insonnia nel ciclo di vita e corrispondenti adattamenti della CBT-I
- Modulo 10:** Adattamento della CBT-I nell'insonnia in comorbidità
- Modulo 11:** Efficacia, side effects e limiti della CBT-I
- Modulo 12:** Supervisione di casi portati dai partecipanti

### Calendario didattico

#### 24 Maggio 2019 (Aula 14)

9:15-10:00 - *Inaugurazione del corso e saluto delle autorità:* Fulvio Giardina (Presidente Nazionale dell'Ordine degli Psicologi), Cristiano Violani (Presidente Commissione Ministeriale per le Scuole di Psicoterapia), Massimo Volpe (Presidente della Facoltà di Medicina e Psicologia), Fabio Lucidi (Vicepresidente Vicario della Facoltà di Medicina e Psicologia)

10.00-10.30 *Breve introduzione al corso* (Caterina Lombardo, direttore del Corso di Alta Formazione);  
10.30-18.30 *Psicofisiologia del sonno* (De Gennaro)

#### 25 Maggio 2019 (Aula 10)

9.30-13.30 *Criteri di siglatura e esercitazione scoring del sonno* (Scarpelli)

#### 21 Giugno 2019 (Aula 14)

9.30-15:30 *Insonnia, modelli di riferimento, criteri diagnostici, tecniche di valutazione* (Devoto)  
15:30-18:30 *Diagnosi di insonnia nei sistemi di classificazione; Insonnia e rischio psicopatologico* (Baglioni, Ballesio)

#### 22 Giugno 2019 (Aula Dipartimento)

9.30-13.30 *Tecniche di valutazione insonnia e esercitazione* (Ballesio, Scarpelli)

*Nota: Il calendario delle lezioni che si terranno da settembre 2019 a marzo 2020 sarà concordato nelle prime settimane del corso, anche in base alle esigenze degli iscritti.*

### Assessment

I partecipanti avranno competenze nella somministrazione e scoring di diari del sonno, questionari, interviste, e di strumenti oggettivi (attigrafia, polisonnografia)



### Tecniche comportamentali

Verranno affrontate le principali tecniche: controllo dello stimolo, restrizione e compressione del sonno, regolarizzazione dei ritmi

### Tecniche cognitive

Verranno affrontate varie tecniche cognitive per l'insonnia, tra cui: la ristrutturazione delle credenze disfunzionali, il controllo cognitivo, la decatastrofizzazione

### Arousal

Saranno affrontate tecniche per la riduzione dell'arousal psicofisiologico come tecniche classiche e di terza generazione (mindfulness)



## Comitato scientifico

Chiara Baglioni, Andrea Ballesio, Gemma Battagliese, Oliviero Bruni, Vincenza Castronovo, Silvia Cerolini, Luigi De Gennaro, Alessandra Devoto, Loreta Di Michele, Mariana Fernandes, Cristina Fonti, Biancamaria Guarnieri, Claudio Liguori, Caterina Lombardo, Fabio Lucidi, Monica Martoni, Susanna Mondini, Vincenzo Natale, Laura Palagini, Serena Scarpelli, Cristiano Violani.

## Direttore

Prof. Caterina Lombardo, PhD  
[caterina.lombardo@uniroma1.it](mailto:caterina.lombardo@uniroma1.it)

## Referenti per la didattica

Dott. Andrea Ballesio, PhD  
[andrea.ballesio@uniroma1.it](mailto:andrea.ballesio@uniroma1.it)

Dott.ssa Serena Scarpelli, PhD  
[serena.scarpelli@uniroma1.it](mailto:serena.scarpelli@uniroma1.it)