

*Ragione Sociale: STUDIO RIPSÌ - STUDIO ASSOCIATO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA*

*Id Provider: n. 6162*

# **Sonno e benessere: come strutturare un percorso di igiene del sonno in base alle necessità dei nostri pazienti**

## **Edizione I**

### **Obiettivi didattici**

---

**Obiettivo** Obiettivo del corso è fornire indicazioni specifiche sull'intervento con pazienti che necessitano di un percorso comprensivo di un intervento di igiene del sonno.

Viene proposta una specifica disamina sul sonno (architettura del sonno, cicli sonno-veglia, fasi e stati etc) e vengono approfonditi il legame tra sonno e benessere individuale e la regolazione emotiva. Vengono inoltre fornite dettagliate indicazioni inerenti i disturbi del sonno, con uno sguardo più ampio alla connessione tra sonno e psicopatologia.

Sonno e stress, sonno e alimentazione, sonno e sport, sonno e adolescenza, sonno e utilizzo di device tecnologici e social, sonno e ritiro sociale: sono tutti aspetti dettagliati all'interno del corso.

**Obiettivo formativo n. 18** - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.

## Metodologia

Durante il corso, saranno alternati **aspetti teorici**, per fornire la cornice dell'argomento, a **esercitazioni e analisi di casi clinici**, dove i corsisti potranno applicarsi nell'analisi di casi esemplificativi eseguendo anche esercitazioni in autonomia.

## Destinatari, Luogo

### Destinatari

Psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, medici, neurologi, infermieri

### Luogo

Il corso si terrà interamente online presso la piattaforma FAD: <https://fad.studioripsi.it/>

Calendario: dal 07/01/2026 al 31/12/2026

Crediti ECM: 3

## Docenti

Dott.ssa Giada Rapelli, Psicologa e PhD.

Responsabile Scientifico: Fabio Cotti, Psicologo, Psicoterapeuta

## Programma didattico

- Disamina sul sonno (architettura del sonno, cicli sonno-veglia, fasi e stati etc).
- Sonno e benessere individuale.
- Sonno e regolazione emotiva.
- Sonno e alimentazione.
- Disturbi del sonno; sonno e psicopatologia.

- Sonno e stress.
- Sonno e alimentazione.
- Sonno e sport.
- Sonno e adolescenza.
- Sonno e utilizzo di device tecnologici e social.
- Sonno e ritiro sociale – il fenomeno degli Hikikomori.
- Interventi di igiene del sonno.
- Esempi di casi clinici ed esercitazioni.