



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

## COURSE SYLLABUS

### **Strumenti per la Gestione dei Disturbi del Sonno tra gli Studenti Universitari**

1718-2-H4101D283

---

#### **Obiettivi**

Lo scopo principale di questo corso è quello di fare conoscere agli studenti quali sono i principali disturbi del sonno che possono influenzare sia le prestazioni accademiche che l'attività di tirocinio, presentando anche alcuni strumenti funzionali a migliorare la qualità del sonno.

#### **Contenuti sintetici**

I disturbi del sonno sono una problematica sempre più rilevante all'interno della popolazione generale. Recenti studi hanno evidenziato una maggiore prevalenza di questi disturbi tra gli studenti universitari e, in particolare, degli studenti iscritti ai corsi di laurea dell'area sanitaria.

Il corso affronterà il tema del sonno dal punto di vista medico e psicologico. In particolare verranno discussi i principali disturbi del sonno (insonnia, risvegli precoci, ipersonnia e sonnolenza diurna) che possono influenzare negativamente le prestazioni accademiche e l'attività di tirocinio.

#### **Programma esteso**

Fisiopatologia del sonno – dissonnie e parasonnie – criteri diagnostici - terapia farmacologica dei principali disturbi del sonno – Principi di igiene del sonno – Trattamento Cognitivo-Comportamentale – Tecniche di rilassamento – Strategie e tecniche cognitive.

**Prerequisiti**

Iscrizione al secondo anno di tutti i corsi di laurea dell'area sanitaria

**Modalità didattica**

Lezione frontale, discussione in gruppi

**Materiale didattico****Periodo di erogazione dell'insegnamento****Modalità di verifica del profitto e valutazione**

Discussione finale di gruppo

**Orario di ricevimento**

---