



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

SYLLABUS DEL CORSO

Strumenti per la Gestione dei Disturbi del Sonno Tra Gli Studenti Universitari

1819-2-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
