

## **Relazione Annuale del Gruppo Tematico *Sonno, ritmi, e benessere biopsicosociale* – ONIRI**

**Coordinatore: Nicola Cellini**

**Anno: 2024**

### **Introduzione:**

La presente relazione annuale riassume le attività svolte dal Gruppo Tematico ONIRI nell'anno 2024, nonché le attività programmate per l'anno successivo. Il Gruppo Tematico si impegna a mantenere un alto livello di coinvolgimento dei suoi membri e a perseguire gli obiettivi, secondo quanto previsto dal Regolamento dei gruppi tematici.

### **Attività Svolte:**

Il gruppo si è costituito a fine 2023, e ad oggi conta 49 iscritti da 5 sezioni diverse (in primis Sperimentale e Sviluppo con il 46% e il 31% dei membri, rispettivamente) e da 13 Università.

#### *Attività di Ricerca e Divulgazione*

- La prima giornata di studio del gruppo ONIRI, chiamata ONIRICAMENTE (<https://sites.google.com/view/oniricamente/home-page>), si è svolta il 21 Giugno 2023 in modalità ibrida (presso l'Università di Padova in presenza e via ZOOM Webinar) e gratuita, a cui hanno partecipato circa 70 persone. La giornata di studio, patrocinata anche da due Dipartimenti Psicologici di Padova (Dipartimento di Psicologia Generale e Dipartimento dello Sviluppo e della Socializzazione) ha avuto un taglio divulgativo ed è servita a presentare alcuni degli ambiti di ricerca ed applicazione della Psicologia del Sonno e dei Ritmi.
- Diversi membri del gruppo ONIRI stanno partecipando a progetti di ricerca e divulgazione su benessere e sonno in scuole medie e superiori (es. progetto REST, in collaborazione con la rete "Scuole che Promuovono Salute Lombardia", capitanata dall'Istituto Comprensivo Volta Mantovana (Mantova)), principalmente in scuole del Nord Italia.
- Alcuni membri del Gruppo (Chiara Baglioni e Valentina Cardì) hanno realizzato un libretto educativo sull'igiene del sonno, fatto in collaborazione con un famoso illustratore. Stiamo valutando assieme la soluzione migliore per condividere questo materiale.
- Diversi membri proponenti di ONIRI, in primis Chiara Baglioni, Andrea Galbiati, e dal sottoscritto, hanno completato una prima bozza di un articolo che discute la questione della

regolamentazione degli interventi per il trattamento dell'insonnia all'interno del territorio nazionale. Nello specifico, questo articolo vuole essere alla base di una più ampia discussione sui ruoli e le competenze dello/a Psicologo/a e dello/a Psicoterapeuta nella diagnosi, educazione, riabilitazione, e trattamento dell'insonnia in Italia, anche in relazione alle pratiche di altri paesi della comunità europea. Il lavoro verrà inviato a breve ad alcuni membri della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), per avere un parere ed un contributo anche dal mondo delle Scuole di Psicoterapia.

### **Attività Programmate per l'Anno Successivo**

#### *Continuazione delle Attività di Ricerca e Divulgazione:*

- Per il 2025 è già stata decisa la sede (Università di Roma, LUMSA) e la data (13 Giugno 2025) della seconda giornata di studio del gruppo ONIRI. Questa seconda edizione, che vedrà come organizzatrici locali le Prof.sse Simona De Stasio e Benedetta Ragni con il supporto di diversi membri del gruppo, sarà di nuovo gratuita, si svolgerà in ibrido, e avrà l'obiettivo di rafforzare i legami che si stanno instaurando tra i diversi membri del gruppo di lavoro, oltre che a pianificare le attività per l'anno successivo.
- Alcuni membri del gruppo, tra cui Silvia Benavides Varela, Chiara Baglioni, e Valentina Cardi, stanno lavorando ad una serie di libretti educativi sull'igiene del sonno per donne in gravidanza e per neo-genitori. L'obiettivo è di riuscire a distribuire gratuitamente questi libretti, per poter essere utilizzato sia a fini didattici/educativi che clinici.
- Si cercherà di proporre simposi organizzati da membri ONIRI all'interno dei vari convegni nazionali AIP (uno per sezione) con il duplice obiettivo di invitare colleghe/i di altre sezioni a convegni che di solito non frequentano, e di promuovere il gruppo di lavoro.
- Il sottoscritto fa parte di una *Task Force* sull'utilizzo dei *Consumer Sleep Trackers* all'interno della *World Sleep Society* (WSS). Nel 2025 dovrebbe vedere la luce un articolo che presenta le raccomandazioni della WSS, e il sottoscritto punta a divulgare gratuitamente una versione sintetica e in italiano di queste raccomandazione a fini sia didattici/educativi che clinici.

*Conclusioni:*

Il gruppo è attivo da circa 13 mesi. Dopo un lento inizio, il gruppo è riuscito a realizzare alcune attività e collaborazioni che hanno avuto luogo nel 2024. Inoltre si stanno già delineando possibili attività per il 2025 (es. seconda giornata di studio sulla Psicologia del Sonno di ONIRI).

09/12/2024

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Alessandro M.' or similar, written in a cursive style.