

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

Coordinatore: Nicola Cellini

Anno: 2023

Introduzione:

La presente relazione annuale riassume le attività svolte dal Gruppo Tematico ONIRI nell'anno 2023, 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 in data 19/10/2023, e durante i primi due mesi di vita del gruppo le attività svolte sono state principalmente discussioni tra tutti i membri del gruppo sulle possibili attività da svolgersi nel 2024.

Attività Programmate per l'Anno Successivo:

1. Continuazione delle Attività di Ricerca e Divulgazione:

- La prima giornata di studio del gruppo ONIRI si svolgerà il 21 Giugno 2023 in modalità ibrida (presso l'Università di Padova in presenza e via ZOOM Webinar), e sarà un evento gratuito ed aperto a chiunque (accademici e stakeholders). La giornata di studio avrà un taglio divulgativo e servirà a presentare alcuni degli ambiti di ricerca ed applicazione della Psicologia del Sonno e dei Ritmi.
- Diversi membri proponenti di ONIRI; in primis Chiara Baglioni e Nicola Cellini, stanno lavorando ad un articolo, che verrà poi condiviso con i membri del gruppo, sugli interventi per il trattamento dell'insonnia. Nello specifico questo primo 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, e verrà inviato al *Journal of Sleep Reserach*, rivista dell'*European Sleep Research Society*. A seguire (probabilmente nel 2024), il gruppo si propone di realizzare una versione più divulgativa e in italiano dell'articolo, per poter raggiungere un target più ampio.
- Diversi membri del gruppo sono estremamente attivi nella pubblicazione e divulgazione delle loro attività di ricerca.

2. Espansione del Dialogo Interdisciplinare:

- Alcuni membri del gruppo ONIRI sta dialogando con la Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) per introdurre percorsi disciplinari legati al sonno nelle loro attività didattiche. Ci si pone come obiettivo di discutere l'introduzione di corsi o attività legate al sonno anche con altre Scuole di Psicoterapia.

3. Coinvolgimento degli Stakeholder:

- Alcuni membri del gruppo ONIRI partecipano ad un progetto, denominato REST, in collaborazione con la rete "Scuole che Promuovono Salute Lombardia", capitanata dall' Istituto Comprensivo Volta Mantovana (Mantova).
- L'evento ONIRI del 21 Giugno verrà aperto a tutti, incluse le scuole di specializzazione dell'Università di Padova, la SITCC, e i dirigenti scolastici della rete "Scuole che Promuovono Salute Lombardia".

4. Sviluppo di Nuove Iniziative Formative:

- Il gruppo sta pensando di realizzare per il trimestre autunnale un ciclo di mini-lezioni online sugli strumenti da utilizzare nella ricerca sul sonno e nella pratica clinica
- Alcuni membri del Gruppo (Chiara Baglioni e Valentina Cardi) hanno realizzato un libretto educativo sull'igiene del sonno, fatto in collaborazione con un famoso illustratore. Questo libretto verrà caricato sulla pagina AIP del gruppo tematico e distribuito gratuitamente a tutti i membri del gruppo, per poter essere utilizzato sia a fini didattici/educativi che clinici.
- Si sta pensando di realizzare, in collaborazione con membri della sezione di Sviluppo, anche un libretto educativo sull'igiene del sonno per neo-genitori. Anche questo libretto verrà distribuito gratuitamente a tutti i membri del gruppo, per poter essere utilizzato sia a fini didattici/educativi che clinici.

Conclusioni:

Il gruppo è attivo da circa 9 mesi. Dopo un lento inizio, il gruppo sta iniziando a realizzare alcune attività e collaborazioni che avranno luogo nel 2024. Inoltre si stanno già delineando possibili attività per il 2025 (es. seconda giornata di studio sulla Psicologia del Sonno di ONIRI).

22/04/2024

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Chiara Baglioni'.