Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

ABSTRACT INDAGINE

Donne e disturbi del sonno

(Settembre 2012)

L'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da) ha svolto l'indagine "Donne e disturbi del sonno" per **esplorare l'impatto dei disturbi del sonno sulla qualità di vita della donna e capire quali siano le barriere verso la scelta di intraprendere un percorso terapeutico per questi disagi**.

Per il raggiungimento dell'obiettivo di ricerca, è stata scelta una metodologia qualitativa che ha previsto la realizzazione di 3 focus group a Milano, Roma e Napoli, ciascuno composto da 7/8 partecipanti (totale **24 donne**) di età compresa fra i **35 e i 60 anni**, che avessero sofferto di almeno tre dei seguenti episodi di disturbi del sonno nell'ultimo mese: difficoltà di addormentamento, frequenti risvegli nel sonno, unico risveglio con incapacità a riprendere sonno.

La ricerca ha evidenziato come **i disturbi del sonno comportino un peggioramento della qualità di vita delle donne che ne soffrono** le quali nonostante ne siano consapevoli, spesso scelgono di conviverci subendone e talvolta sottovalutandone le conseguenze. **Le cause certe dell'insorgenza di questi disturbi sono scarsamente conosciute** anche in funzione **dell'assenza di una diagnosi specifica del problema**.

Le donne intervistate dimostrano una **scarsa propensione a rivolgersi ad un medico per condividere questo stato di disagio**. La figura medica è spesso associata alla sfera farmacologica, pertanto si evidenzia il timore che rivolgendosi ad un medico, sia poi inevitabile l'assunzione di farmaci.

Dalla ricerca emerge come **le donne non seguano un percorso terapeutico farmacologico per questi disagi**, a cui preferiscono invece rimedi di tipo naturale. Le barriere all'utilizzo di farmaci, originano dal dubbio che si verifichino degli effetti collaterali come **assuefazione e dipendenza da farmaco** o **ulteriori complicazioni nella propria salute** (stanchezza fisica o altre patologie) oppure che si possa **perdere il controllo su se stesse**, sulle proprie reazioni a livello fisico ed emotivo e sulla gestione del proprio sonno.

Per le donne intervistate si evidenzia la necessità di **ricevere maggiori informazioni sulla natura dei disturbi, le figure di riferimento e le alternative terapeutiche disponibili** oltre che di una **maggiore rassicurazione in termini di meccanismi di azione del farmaco e dei possibili effetti collaterali** a breve e lungo termine.

La gestione guidata dei disturbi del sonno da parte di uno specialista di riferimento, è quindi imprescindibile per un corretto inquadramento del problema, per la formulazione di una diagnosi appropriata e quindi per l'individuazione della terapia più adeguata. **La diagnosi appropriata è fondamentale per comprendere se i disturbi del sonno siano conseguenti a particolari situazioni**, personali o ambientali, o ad una scorretta igiene del sonno **oppure se rappresentino la spia di condizioni patologiche in atto che richiedono un intervento specifico mirato al problema di base**.