

# ***DORMIRE SONNI TRANQUILLI***



Dott.ssa Sparaco Angela

Psicologa tirocinante presso U.O.P.O. del P.O. di Marcianise

# Disturbo del sonno:

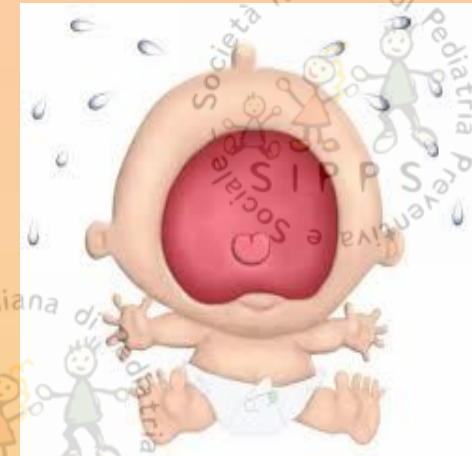
Difficoltà a riposare sufficientemente



faticosa ripresa del sonno

risvegli frequenti

pianto, agitazione, inconsolabilità



# Bisogno fondamentale del bambino:

riceve affetto e aiuto dall'ambiente circostante



**ATTACCAMENTO**



**QUALITA' DEL SONNO**

# Attaccamento

Sistema comportamentale innato, geneticamente programmato, che compare intorno al 7°-9° mese come ricerca della vicinanza e del contatto con un adulto di riferimento.



- Due funzioni: **psicologica** → sicurezza  
**biologica** → protezione

- Due stili fondamentali: **sicuro** e **insicuro**

Risposte sensibili e attente

minimizzazione delle richieste  
e cure incostanti

- Capacità di modulare gli stati di attivazione di arousal indotti da **ansia** e **paura**, **potenti inibitori del sonno**.

Bambini che dormono tutta la notte accanto ai genitori si svegliano meno rispetto ai bambini posti a dormire da soli.

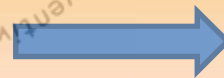
Il segno della patologia non si evince tanto nella reazione ad un agente stressante, ma nella **persistenza del sintomo** e nella **rigidità del comportamento**, come l'inconsolabilità, che rivela un'**organizzazione disfunzionale** data da uno sviluppo deficitario di strategie di regolazione dell'arousal.

# Strategie di intervento

- Capire la natura del problema (separazione e bisogno di rassicurazione)
- Sensibilizzare i genitori
- Individuare precocemente situazioni e rischio e offrire le giuste strategie per farvi fronte

# Lavoro di equipe

raggiungimento di uno scopo comune:  
soluzione del problema,  
benessere del bambino.







grazie!

