

idorsia



---

# Il vissuto delle donne con patologia insonnia-correlata

# idonia

## Obiettivi:



Indagare i vissuti legati all'insonnia cronica presso persone affette da patologie neurologiche, reumatologiche o psicologiche/psichiatriche



## Metodologia:

Interviste CAWI della durata di 15 minuti



## Periodo di rilevazione:

31 Luglio 2025 – 29 Settembre 2025

## Campione:



**122 donne** affette da patologie neurologiche, reumatologiche o psicologiche/psichiatriche e con sintomi riconducibili all'insonnia cronica

**Età media 51 anni** (29% fino a 45 anni, 39% nella fascia 46-55 anni, 33% over 55 anni)

**Localizzazione geografica:** 34% Nord Ovest, 22% Nord Est, 18% Centro, 25% Sud e Isole

**Titolo di studio:** 27% laurea, 48% quinquennio superiore, 25% biennio superiore-media

**Nella metà dei casi lavoratrici** (55%)



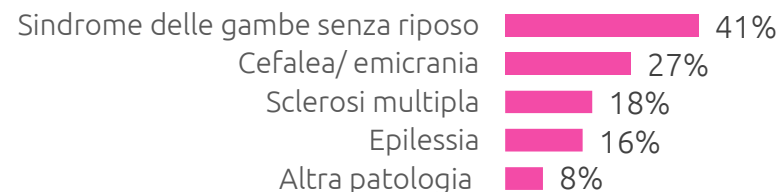
Il campione è costituito da **donne con le seguenti caratteristiche:**

- Affette da almeno una delle **problematiche che correlano maggiormente con l'insonnia**



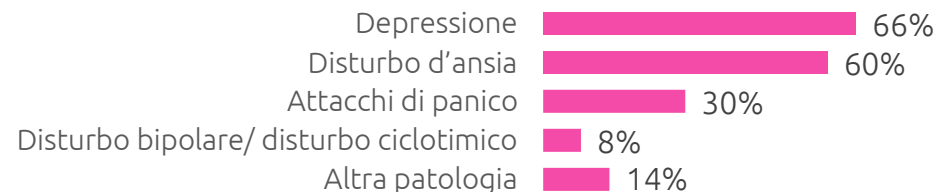
**Patologie  
Neurologiche**

**N° 49  
interviste**



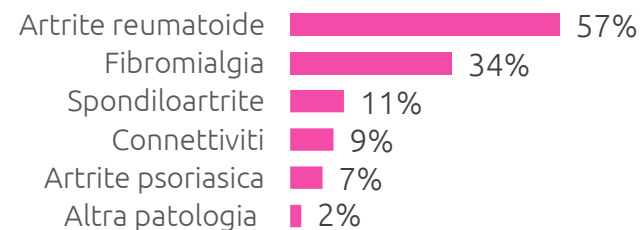
**Patologie  
Psichiatriche**

**N° 50  
interviste**



**Patologie  
Reumatologiche**

**N° 45  
interviste**



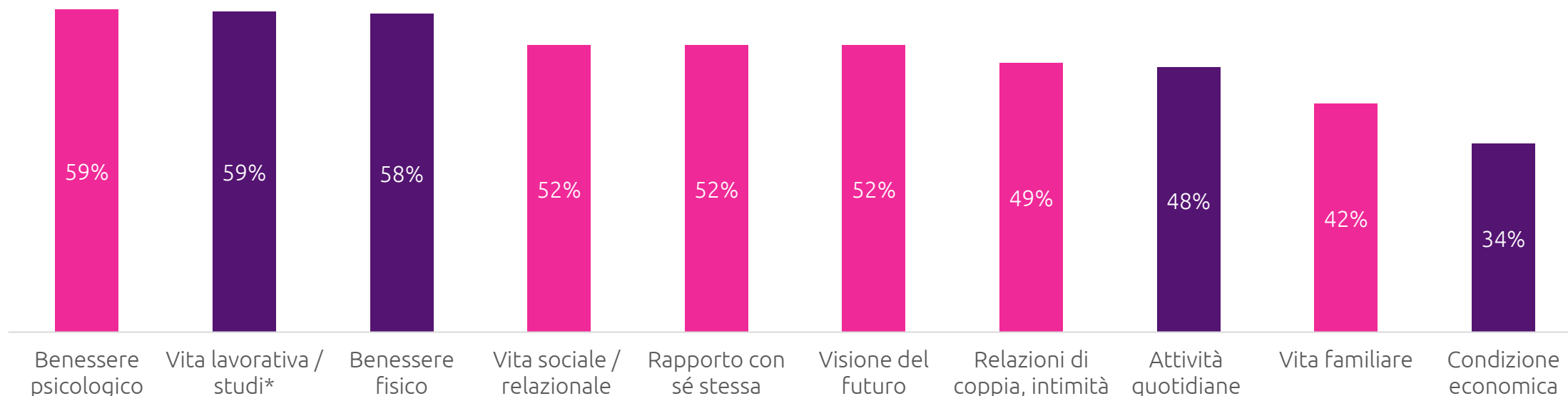
- Sofferenti di insonnia cronica** → rilevata indirettamente e definita come **difficoltà di addormentamento, risvegli notturni, risveglio precoce al mattino con impossibilità a riaddormentarsi**, per un periodo **superiore ai tre mesi**, con una frequenza di **almeno tre volte a settimana**

# L'insonnia ha un notevole impatto su tutte le sfere di vita, sia dal punto di vista **fisico-pratico** che da quello **emotivo-relazionale**

*Quanto ciascuno dei seguenti ambiti della sua vita è condizionato dall'insonnia?*

% pazienti che dichiarano medio-alto e alto impatto: mostrati i punteggi 5-6-7 su scala Likert 1-7

Aspetto fisico-pratico ■  
Aspetto emotivo-relazionale ■



\* Base 70 lavoratrici o studenti

Il lavoro è una sfera particolarmente delicata: le donne si trovano a dover lavorare anche quando sarebbe necessaria la messa in atto di **strategie di recovery**, con una performance non sempre ottimale



*Pensando al suo percorso di studi / di lavoro, nel corso dell'ultimo mese, quanto frequentemente a causa dell'insonnia le è capitato?*

% pazienti che dichiarano medio-alto e alto impatto: mostrati i punteggi 5-6-7 su scala Likert 1-7



51%

Ha spesso o molto spesso difficoltà di concentrazione nel lavoro o nello studio



41%

Ha spesso o molto spesso perdita della motivazione/ interesse nelle attività



30%

Si sente spesso o molto spesso poco produttiva e performante

T  
U  
T  
T  
A  
V  
I  
A



73%

Non salta mai giornate di lavoro o lezioni



74%

Non richiede mai permessi o uscite anticipate

# Non solo il lavoro, ma tutta la quotidianità è pervasa da un'eccessiva sensazione di **stanchezza**, che genera **difficoltà a tutti i livelli**

## IMPATTO PRATICO

*Pensando alle conseguenze di tipo pratico che l'insonnia potrebbe avere sulla sua quotidianità, nel corso dell'ultimo mese quanto frequentemente le è capitato di?* % spesso / molto spesso



# Il calo della funzionalità dal punto di vista fisico si traduce in un alto **impatto emotivo**: l'insonnia genera **frustrazione, irritabilità e fragilità**, che intaccano anche le **relazioni**

## IMPATTO EMOTIVO

*Pensando alle conseguenze di tipo pratico che l'insonnia potrebbe avere sulla sua quotidianità, nel corso dell'ultimo mese quanto frequentemente le è capitato di provare?* % spesso / molto spesso



**1 donna su 2**  
prova a nascondere  
il suo malessere per  
non essere un peso  
per gli altri

## L'insonnia sembra inoltre **aggravare la preoccupazione e la sintomatologia** della patologia primaria

*Secondo la sua esperienza, in riferimento alla sua patologia quanto l'insonnia impatta su ciascuno dei seguenti aspetti?*

*Punteggi 5-6-7 su scala Likert 1-7*



**57%**

Riferisce che l'insonnia aumenti le preoccupazioni per la patologia



**52%**

Riferisce che l'insonnia causi un peggioramento dei sintomi della patologia primaria



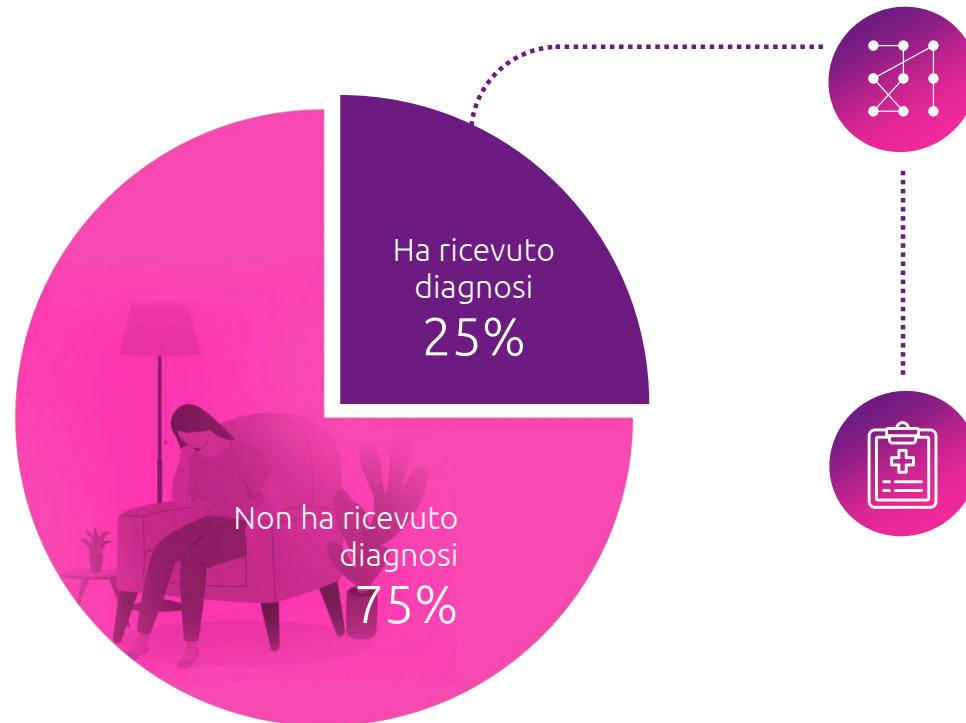
**35%**

Riferisce che l'insonnia generi difficoltà nell'aderenza alla terapia per la patologia primaria



Nonostante questo quadro e nonostante le intervistate siano in cura per una patologia, **3 su 4 non hanno mai ricevuto una diagnosi formale** di insonnia cronica

*Ha ricevuto una diagnosi formale di insonnia cronica da parte di un medico?*



### Il percorso verso la diagnosi appare lungo e complesso:

- Mediamente trascorrono 2 anni prima che si condivida la propria problematica con una figura sanitaria
- 1 donna su 3 ritiene di aver perso tempo e risorse consultando professionisti non adatti

### Ma la diagnosi è una tappa fondamentale, che apre la porta a una gestione più efficace della patologia:

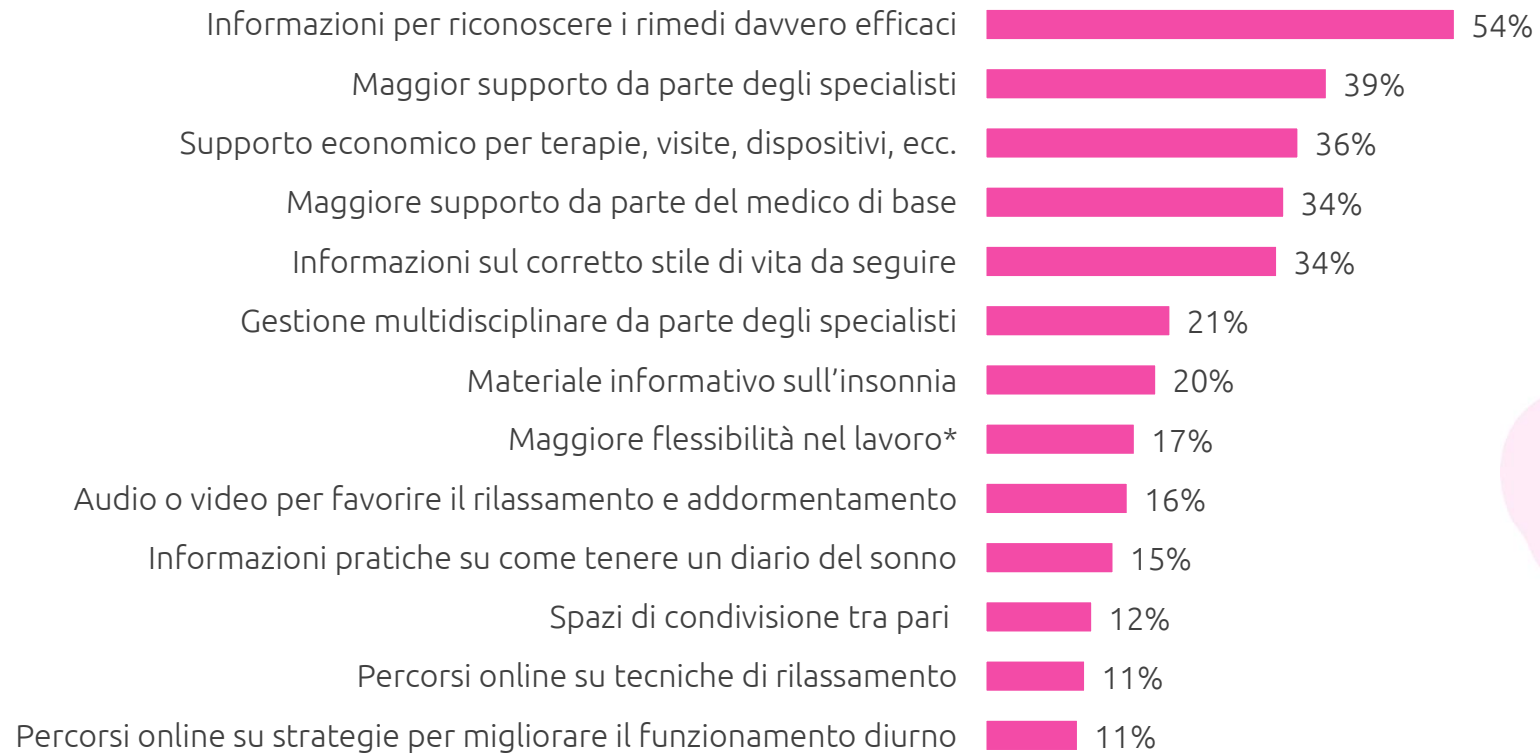
- Dopo la diagnosi il 58% ha avuto accesso a farmaci a prescrizione medica per far fronte all'insonnia (vs 40% tot campione)
- La quasi totalità delle donne arriva a conoscere i centri del sonno e 1 su 3 a farvi accesso (vs 4% tot campione)

Base: 31 pazienti

A4. Ha ricevuto una diagnosi formale di insonnia cronica da parte di un medico? *Risposta singola*  
A5. Da quanto tempo ha ricevuto la diagnosi di insonnia cronica? *Risposta numerica*

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica  
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

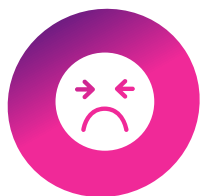
*Quali dei seguenti strumenti o supporti riterrebbe utili per migliorare la gestione dell'insonnia?*



\* Base 70 lavoratrici

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica  
 Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research





L'insonnia cronica incide profondamente sulla vita delle donne che ne soffrono, sia a livello pratico sia a livello emotivo. La difficoltà nel conciliare le conseguenze del disturbo con le esigenze della vita quotidiana, unita al senso di non essere comprese, amplifica vissuti di ansia, rabbia e frustrazione, spingendo spesso a minimizzare o reprimere il problema.

In questo scenario, è fondamentale accrescere **la consapevolezza e la sensibilizzazione** sull'insonnia cronica a tutti i livelli della società:



**Presso la popolazione, e in particolare tra le persone comorbide**, per far comprendere che l'insonnia non è soltanto un sintomo secondario, ma **una condizione clinica vera e propria, con la dignità di una diagnosi e di un trattamento specifico**.



**Tra i professionisti della salute**, affinché siano incoraggiati a **indagare, diagnosticare e trattare** il disturbo in modo sistematico, offrendo al tempo stesso un maggiore **supporto umano e relazionale** ai pazienti che ne soffrono.



**A livello istituzionale**, per **promuovere il riconoscimento ufficiale dell'insonnia cronica come patologia**, con la conseguente attivazione di **misure di sostegno concrete** — dal supporto economico ai permessi lavorativi per chi ne è affetto.

Solo attraverso un approccio integrato e coordinato sarà possibile garantire alle persone con insonnia cronica una diagnosi tempestiva — oggi ancora troppo rara — e l'accesso a percorsi terapeutici mirati, restituendo dignità, ascolto e qualità della vita a chi convive ogni giorno con questo disturbo invisibile ma profondamente invalidante.







Con il patrocinio di

