

idorsia



Il vissuto
delle donne
con patologia
insonnia-correlata





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:



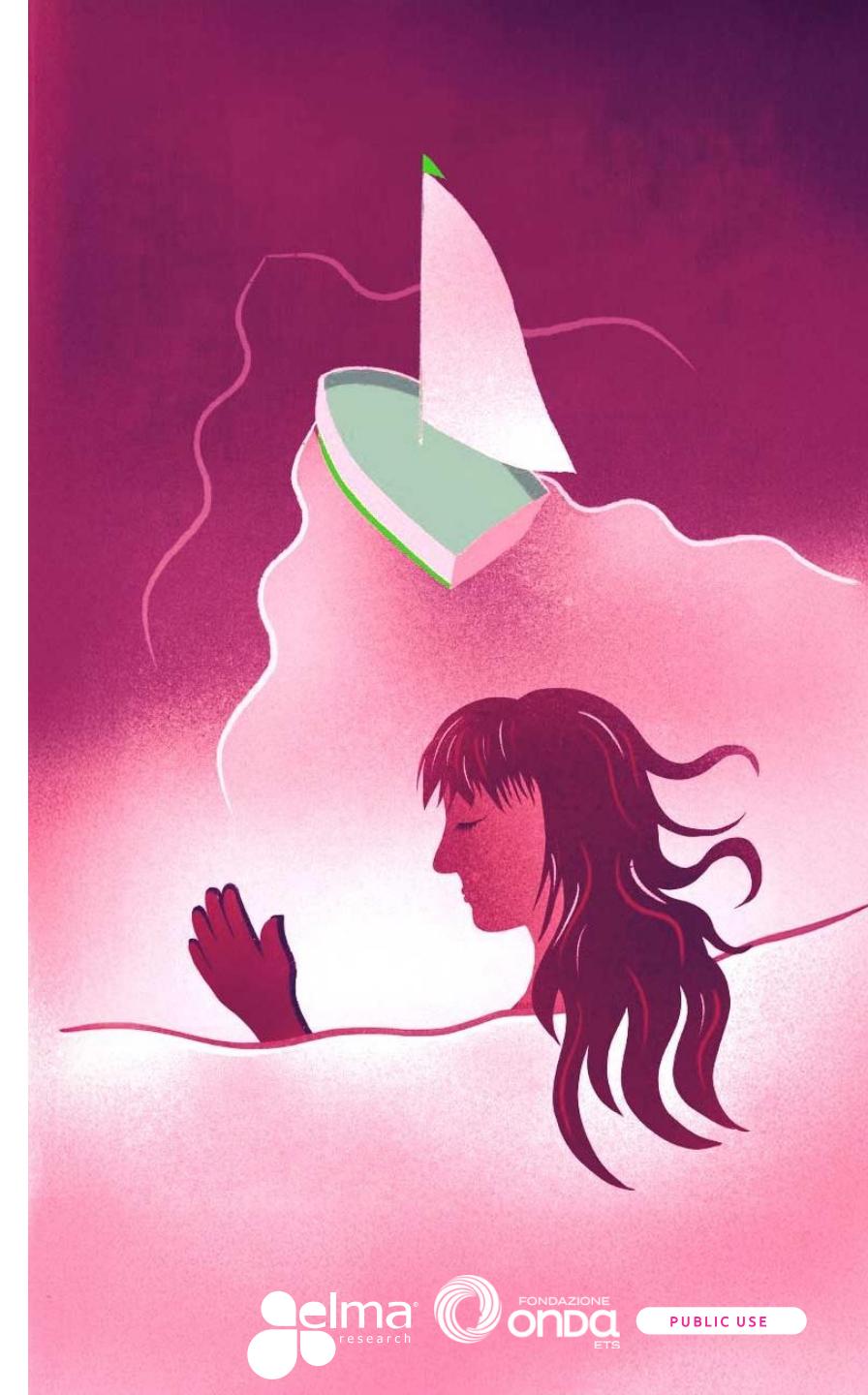
122 donne affette da patologie neurologiche, reumatologiche o psicologiche/psichiatriche e con sintomi riconducibili all'insonnia cronica

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 lavorativi (55%)



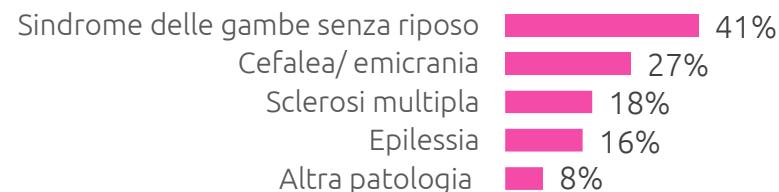
Il campione è costituito da donne con le seguenti caratteristiche:

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



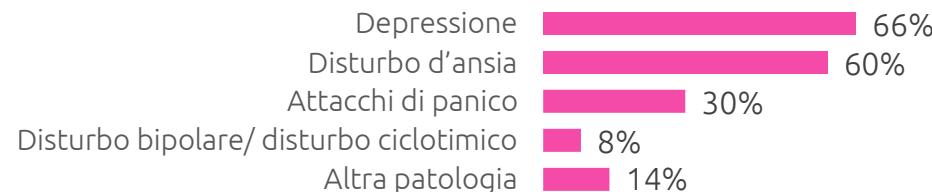
Patologie Neurologiche

N° 49
interviste



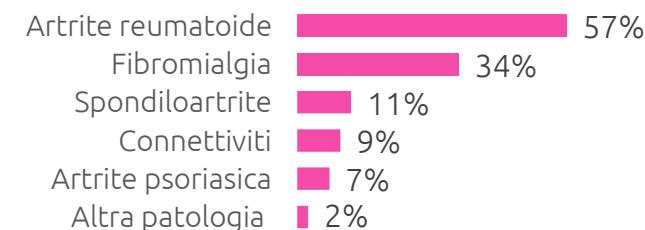
Patologie Psichiatriche

N° 50
interviste



Patologie Reumatologiche

N° 45
interviste



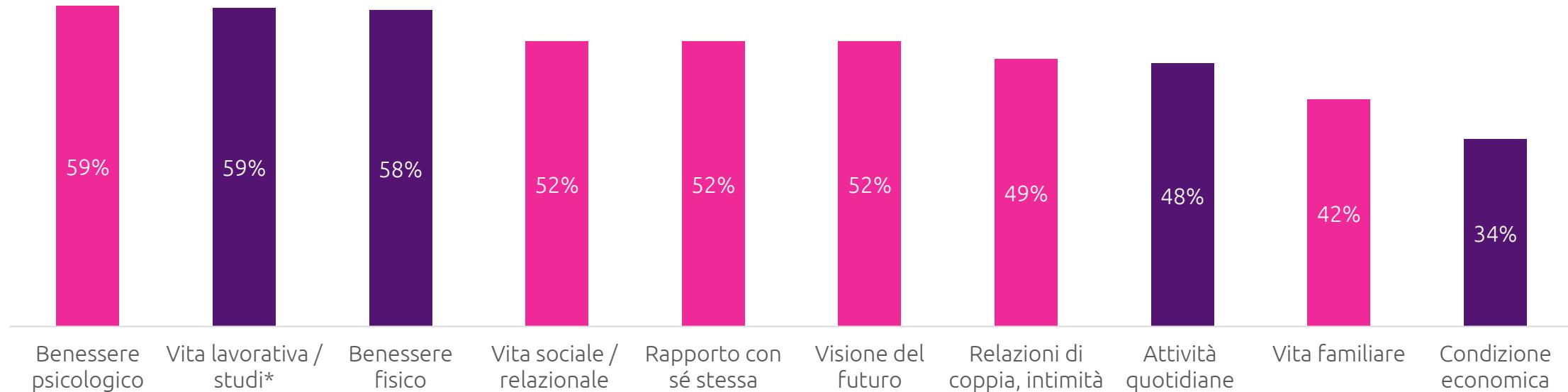
- Sofferten di insonnia cronica** → rilevata indirettamente e definita come **difficoltà di addormentamento, risvegli notturni, risveglio precoce al mattino con impossibilità a riaddormentarsi**, per un periodo **superiore ai tre mesi**, con una frequenza di **almeno tre volte a settimana**

**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



IMPATTO PRATICO

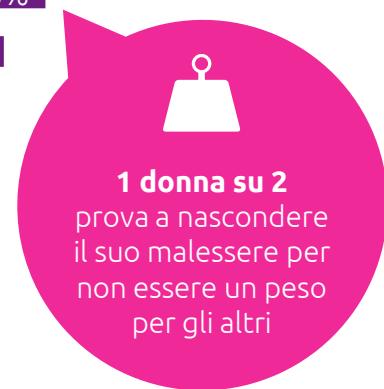
Pensando alle conseguenze di tipo pratico che l'insonnia potrebbe avere sulla sua quotidianità, nel corso dell'ultimo mese quanto frequentemente le è capitato di? % spesso / molto spesso



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



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



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

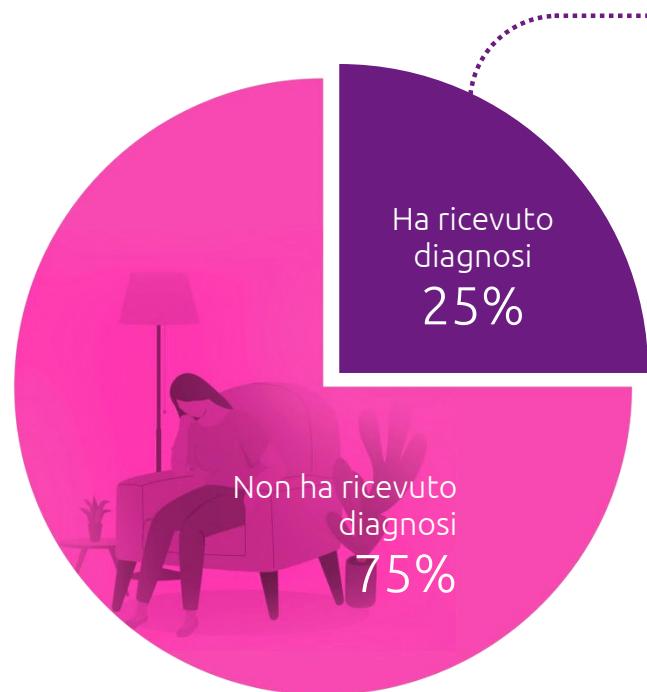


35%

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 insomния cronica**

Ha ricevuto una diagnosi formale di insomnia 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'insomnia (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

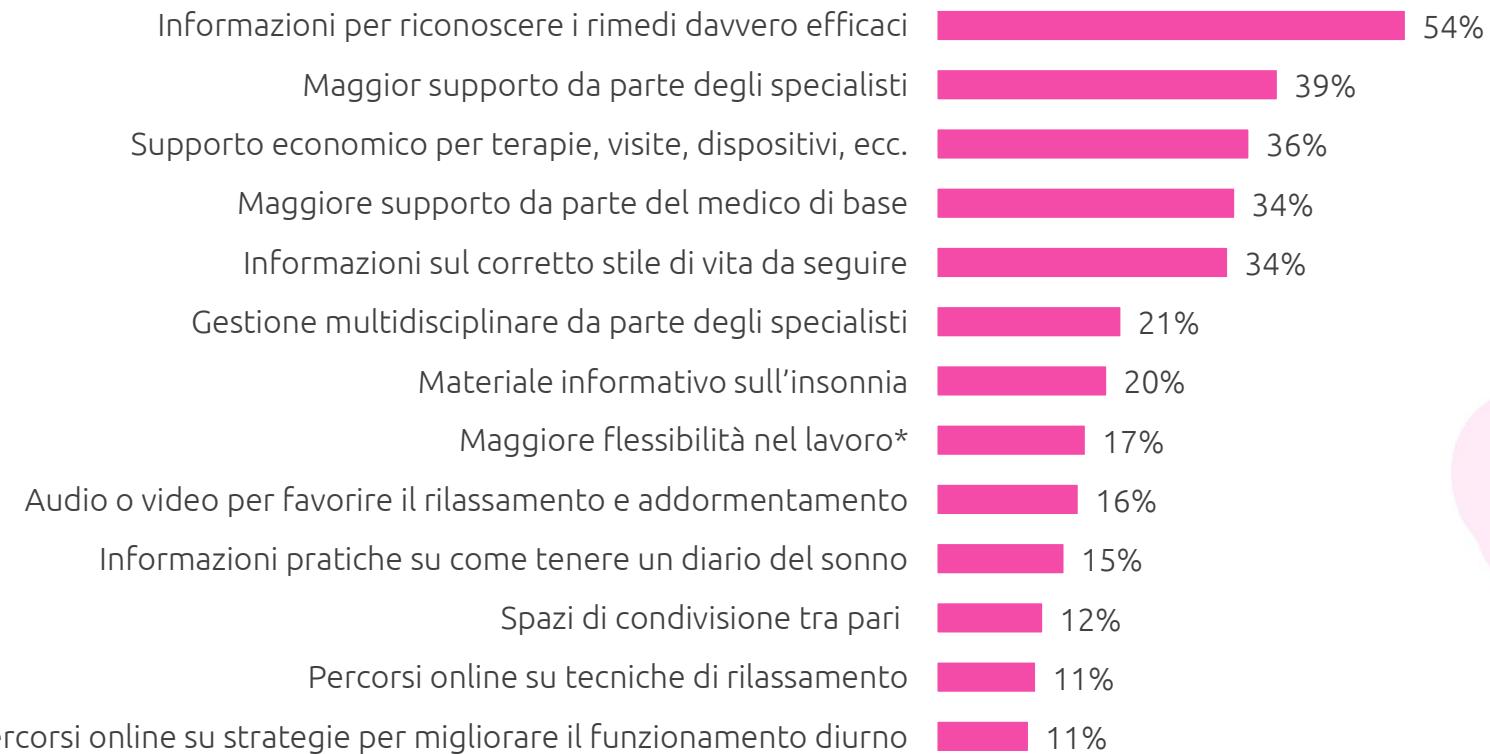
A4. Ha ricevuto una diagnosi formale di insomnia cronica da parte di un medico? *Risposta singola*

A5. Da quanto tempo ha ricevuto la diagnosi di insomnia cronica? *Risposta numerica*

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica

Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insomnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

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

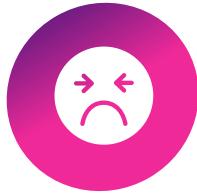


* Base 70 lavoratrici

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica

Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insomnia-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.**

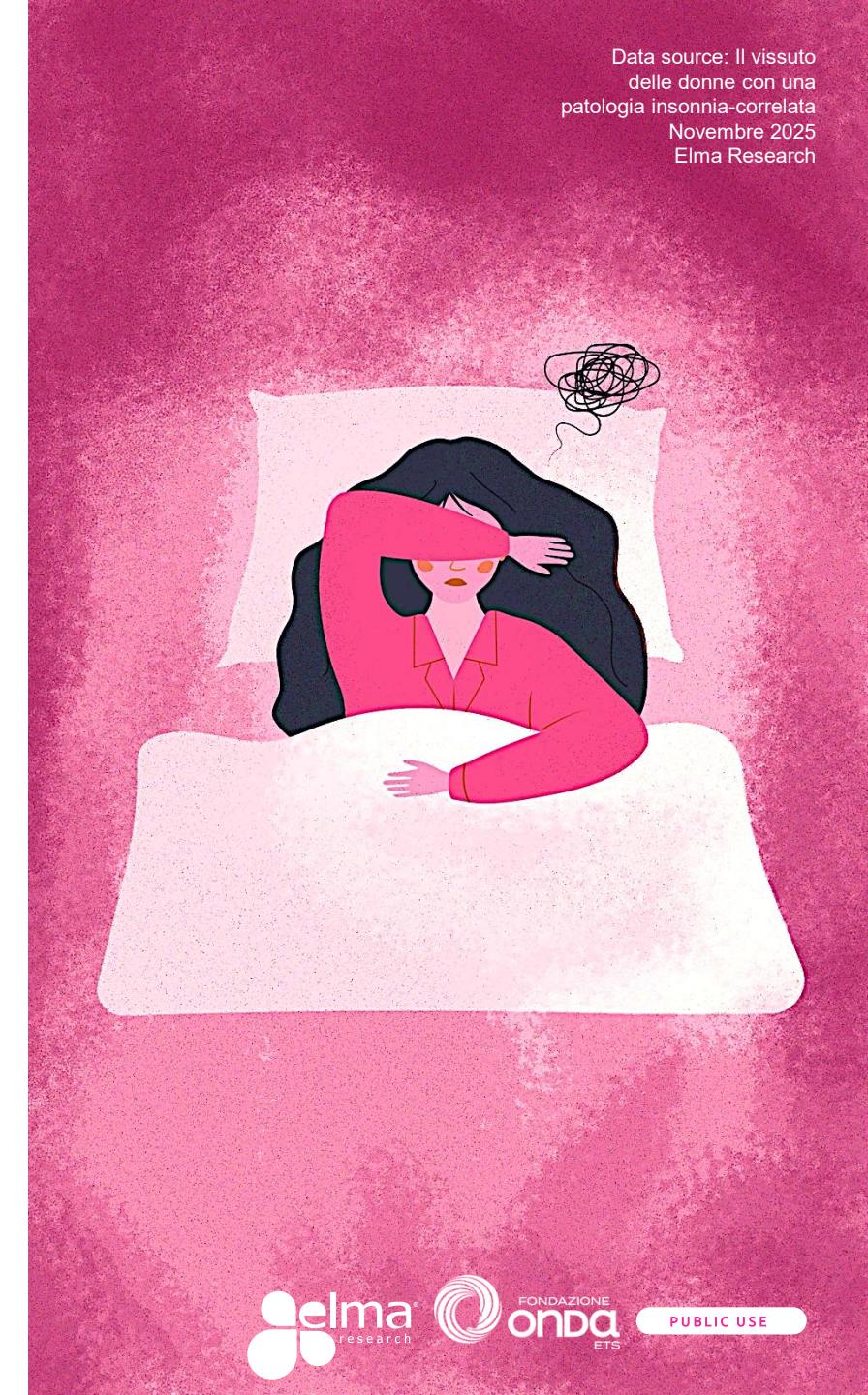


Tra i professionisti della salute, affinché siano incoraggiati a **indagare, diagnosticare e trattare** il disturbo in modo sistematico, offrendo al tempo stesso un maggiore **supporto umano e relazionale** ai pazienti che ne soffrono.



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.



A cura di



Con il patrocinio di



ANMAR
Associazione Nazionale
Malati Reumatici
ODV



RLS - ITALIA APS
SINDROME DELLE GAMBE
SENZA RIPOSO -
RESTLESS LEGS SYNDROME
www.rls-italia.it



**PROGETTO
ITACA**
PER LA MENTE, CON IL CUORE.



idorsia