

# GIOVANNI 14 AA





# **ANAMNESI**

**Cosa chiediamo?**

# Anamnesi

## ➤ A che ora va a letto?

- Ore 1-2 nei giorni di scuola, anche alle 4 nel week end

## ➤ A che ora si sveglia?

- alle 6.30 nei giorni di scuola - a mezzogiorno o anche dopo nei weekend

## ➤ Quante ore dorme di notte?

- Nei giorni di scuola dalle 5 ore e mezza a meno di 5 ore
- Nei week end 7-8 ore

## ➤ Fa pisolini il pomeriggio?

- Si tutti i pomeriggi, a orari diversi e di durata diversa

## ➤ Ha risvegli notturni? No

# Anamnesi

- Fa fatica ad addormentarsi?
  - Si se va a letto verso le 23-24 , no se va a letto dopo le ore 1
- Fa fatica a svegliarsi la mattina per andare a scuola? Si molta
- Come si sente durante la giornata?
  - Nei giorni di scuola stanco ; il pomeriggio e la sera si sente piu' attivo; nel week end sta meglio quando può dormire secondo i suoi orari
- Cosa fa prima di andare a letto? Social, videogiochi, studia.
- Dove mette il telefonino quando va a letto? E' acceso durante la notte? Sul comodino ed è acceso
- Quando fa sport? Tennis 2 volte/settimana il tardo pomeriggio-sera
- Utilizza bevande energetiche il pomeriggio-sera? Si : cola, bevande energetiche
- Com'è il rendimento scolastico? Scarso, motivo per cui i genitori hanno chiesto una consulenza



# **DIAGNOSI**

**Disturbo del ritmo circadiano:  
RITARDO DI FASE**



# TERAPIA

# Terapia

## ➤ **MOTIVAZIONE**

## ➤ **IGIENE DEL SONNO**

- Nuovi orari con minore variabilità tra weekday e weekend
- **Educazione digitale**
- Evitare i pisolini pomeridiani, meglio pisolini di recupero di 20 minuti nel primo pomeriggio
- Evitare sostanze eccitanti il pomeriggio-sera
- Evitare esercizio fisico il tardo pomeriggio-sera

# RITARDO DI FASE: TERAPIA

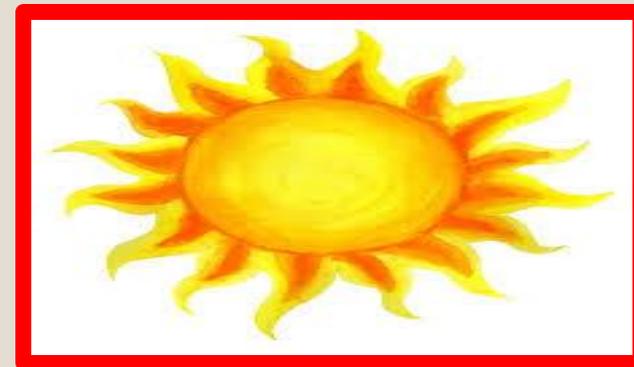
## ➤ FOTOTERAPIA

- Esposizione alla luce solare la mattina
- Riduzione dell'esposizione alla luce il pomeriggio-sera
- Luce naturale, luce artificiale (occhiali es. luminette o lampade da tavola)
- Da continuare fino alla completa remissione dei sintomi

## ➤ MELATONINA

- Anticipatore di fase: **1mg** -3 mg **ore 17**
- Ipnotico: 1- **3 mg ore 22.30- 23**
- Utilizzare insieme MLT e FOTOTERAPIA
- Per 20 giorni

## ➤ CRONOTERAPIA





# **FOLLOW UP**

**20 GIORNI**

# FOLLOW UP: COSA CHIEDIAMO?

- Aderenza ai nuovi orari
- **Uso della tecnologia**
- Fa ancora fatica ad addormentarsi la sera e a svegliarsi la mattina per andare a scuola?
- Come si sente durante la giornata?
- Igiene del sonno (pisolini, bevande eccitanti, sport)



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**