



Bologna, 3 aprile 2020 - La condizione di auto-isolamento casalingo per il Covid-19 espone noi tutti alla possibilità di sviluppare disturbi del sonno o alterazioni significative del ritmo sonno-veglia. Questo rischio, che coinvolge persone di ogni età, può essere contrastato - tra l'altro - osservando una corretta igiene del sonno.

Mantenere una buona qualità del sonno aiuta anche - insieme ad altri comportamenti di salute - a rafforzare la nostra risposta immunitaria.

Attenersi a regole apparentemente semplici può però non essere facile per le persone che trascorrono in isolamento le giornate in casa.

Per

venire incontro alle esigenze di tanti cittadini l'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS) - la società scientifica italiana degli esperti di medicina del sonno - aprirà, lunedì 6 aprile, un Servizio telematico di supporto (Il benessere del sonno al tempo del coronavirus - Il Servizio di consulenza) dove gli esperti di Medicina del Sonno dell'AIMS risponderanno via Skype e per email alle richieste di tutti quelli che hanno problemi di sonno legati alle condizioni di auto-isolamento o che, più semplicemente, chiederanno

consigli su come gestire il proprio sonno in questo periodo.

I medici esperti dell'AIMS garantiranno, sette giorni su sette in due fasce orarie quotidiane la propria disponibilità al punto di ascolto telematico.

Parallelamente

a questo servizio, l'AIMS promuoverà il primo studio ufficiale (Il benessere del sonno al tempo del coronavirus - La Ricerca) estesa a tutta la popolazione italiana finalizzata ad esplorare le specifiche conseguenze sul sonno e sul ritmo sonno-veglia conseguenti alle condizioni di auto-isolamento provocate dall'emergenza Covid. I risultati dell'indagine serviranno anche ad integrare e meglio mirare l'efficacia degli interventi degli esperti messi a disposizione dall'AIMS.