



THE BALANCE

Regolazione, sonno e disturbi psicosomatici

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

MALLORCA / ZURICH

Cosa sapere prima del trattamento

- 01 THE BALANCE valuta sonno, regolazione e sintomi psicosomatici integrando fattori medici, psichiatrici, comportamentali e legati al contesto di vita.
 - 02 Il trattamento può combinare psicoterapia, lavoro somatico, supporto circadiano, revisione farmacologica e cambiamenti comportamentali, secondo la formulazione clinica individuale.
 - 03 La continuità assistenziale definisce routine realistiche, responsabilità sui farmaci, segnali di peggioramento e criteri per ulteriori valutazioni mediche o specialistiche.
-

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all'interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

Comprendere le sue esigenze

Il linguaggio richiede precisione

La regolazione descrive la capacità di rispondere e recuperare nei sistemi emotivo, fisiologico, comportamentale e relazionale. Può essere un concetto clinico utile, ma non costituisce automaticamente una diagnosi a sé stante.

Le manifestazioni possono includere

Alcuni sintomi richiedono una valutazione medica specialistica o del sonno prima che possa essere formulata una raccomandazione per un percorso residenziale.

- Insonnia, alterazione della tempistica del sonno o sonno non ristoratore
- Iperattivazione persistente, spegnimento o difficoltà a recuperare dopo lo stress
- Affaticamento, difficoltà cognitive, tensione o sintomi fisici con fattori contribuenti multipli
- Peggioramento correlato allo stress di una condizione medica diagnosticata
- Problemi di sonno o regolazione che si manifestano in associazione a depressione, ansia, trauma, ADHD, dipendenza o difficoltà alimentari
- Sintomi influenzati da farmaci, sostanze, astinenza, viaggi o orari irregolari
- Accertamenti ripetuti senza una spiegazione o un piano sufficientemente integrati

La valutazione prima di una raccomandazione

Il sonno e i sintomi fisici possono essere correlati a fattori respiratori, neurologici, endocrini, cardiovascolari, gastrointestinali, legati al dolore, ai farmaci, alle sostanze o ad altri fattori medici. La valutazione esamina l'anamnesi e i risultati già disponibili e può raccomandare una visita o accertamenti diagnostici indipendenti.

Una formulazione psicologica non dovrebbe impedire che sintomi nuovi o in cambiamento ricevano un'adeguata attenzione medica. Al contrario, esami ripetuti senza un quesito clinico possono aumentare l'ansia e la frammentazione.

I percorsi esterni sono descritti nella sezione Assistenza medica e ospedaliera.



Sicurezza e contesto appropriato

Il sonno e i sintomi fisici possono essere correlati a fattori respiratori, neurologici, endocrini, cardiovascolari, gastrointestinali, legati al dolore, ai farmaci, alle sostanze o ad altri fattori medici. La valutazione esamina l'anamnesi e i risultati già disponibili e può raccomandare una visita o accertamenti diagnostici indipendenti. Una formulazione psicologica non dovrebbe impedire che sintomi nuovi o in cambiamento ricevano un'adeguata attenzione medica. Al contrario, esami ripetuti senza un quesito clinico possono aumentare l'ansia e la frammentazione.

Un percorso costruito intorno a lei

Il sonno viene valutato nel suo contesto

Il team considera la tempistica e la durata del sonno, i risvegli, eventuali problematiche respiratorie, il movimento, i sogni, l'ambiente, i dispositivi, i viaggi, le sostanze, i farmaci, il lavoro, l'ansia, l'umore e il comportamento diurno. Quando indicato, possono essere utili un diario del sonno o uno studio specialistico.

Sforzarsi maggiormente di dormire può di per sé aumentare la pressione. A seconda della formulazione, il trattamento può includere cambiamenti comportamentali, supporto circadiano, revisione dei farmaci, rilassamento o invio alla medicina del sonno.

La regolazione dello stress si pratica, non si limita a spiegare

Il trattamento può aiutare la persona a riconoscere i segnali precoci di escalation o spegnimento, comprendere i fattori scatenanti, sviluppare un ritmo quotidiano più sostenibile e praticare il recupero dopo le richieste. Psicoterapia, lavoro somatico, biofeedback, movimento, respirazione, supporto per il sonno e cambiamenti relazionali possono contribuire quando appropriato.

L'obiettivo non è eliminare ogni risposta allo stress. È aumentare la flessibilità, il recupero e la capacità di scegliere una risposta, anziché rimanere intrappolati nell'attivazione cronica o nell'evitamento.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

L'esperienza di cura

Un ambiente tranquillo e privato può offrire spazio per il trattamento, il riposo e la riflessione. Residenza, appuntamenti e sostegno pratico sono organizzati intorno a un solo cliente alla volta.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l'esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Assistenza residenziale privata in un ambiente insulare rigenerante.

Zurigo

Assistenza residenziale privata con coordinamento clinico svizzero.

Londra

Servizi selezionati di valutazione, transizione e continuità assistenziale.

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01 **Un colloquio riservato**

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02 **Valutazione e raccomandazione**

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03 **Trattamento personalizzato**

L'assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04 **Transizione e continuità delle cure**

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

Il sonno e la regolazione spesso cambiano nuovamente con i viaggi, il lavoro, i conflitti familiari, le malattie o una minore struttura. Il piano continuativo individua routine realistiche, professionisti locali, responsabilità relativa ai farmaci, segnali di peggioramento e quando è necessaria un'ulteriore valutazione medica. La persona dovrebbe concludere il percorso con un piano che possa reggere anche a un programma imperfetto, anziché con una routine altamente controllata che esiste soltanto nella struttura residenziale.

Valutare il prossimo passo

Che cos'è la disregolazione del sistema nervoso?

È un modo generale per descrivere la difficoltà ad adattarsi o a recuperare nell'ambito dell'attivazione, delle emozioni, del comportamento o della risposta corporea. Non costituisce automaticamente una diagnosi formale e richiede un contesto clinico.

Psicosomatico significa che i sintomi sono immaginari?

No. I sintomi psicosomatici sono reali. Il termine riguarda le interazioni tra mente, corpo, comportamento e contesto e non dovrebbe sostituire un'appropriata valutazione medica.

THE BALANCE fornisce studi del sonno?

L'eventuale studio del sonno o servizio diagnostico specialistico deve essere confermato per la sede specifica e può essere svolto tramite un fornitore indipendente. Non è incluso semplicemente perché il sonno viene valutato.

I farmaci possono influire sul sonno e sulla regolazione?

Sì. I farmaci prescritti, le sostanze non prescritte, l'alcol, l'astinenza e la tempistica possono influire sul sonno e sull'attivazione. Un prescrittore autorizzato dovrebbe riesaminare eventuali modifiche.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della tua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Pagina completa della condizione

Se lei o un'altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l'assistenza individuale segue la valutazione.