



THE BALANCE

Disturbi del sonno e delle alterazioni persistenti del sonno

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 I disturbi del sonno possono riflettere fattori psichiatrici, medici, comportamentali o legati a sostanze e richiedono una valutazione clinica complessiva.
 - 02 Il piano terapeutico può integrare CBT-I, modifiche comportamentali e circadiane, revisione dei farmaci e trattamento coordinato delle condizioni concomitanti.
 - 03 Il trattamento residenziale può essere considerato nei quadri complessi, mentre insonnia isolata e disturbi respiratori o neurologici richiedono spesso cure specialistiche o ambulatoriali.
-

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

Comprendere i disturbi del sonno

I disturbi del sonno comprendono insonnia, disturbi del ritmo circadiano, disturbi respiratori correlati al sonno, disturbi del movimento, parasonnie, condizioni di ipersonnolenza e altri. Questa pagina si concentra sulle alterazioni del sonno rilevanti per la salute mentale, le dipendenze e il recupero, riconoscendo al contempo i limiti dell'intervento specialistico.

Come possono manifestarsi i disturbi del sonno

I problemi del sonno diventano spesso autoalimentati da orari irregolari, tempo prolungato a letto, sonnellini, preoccupazione, sostanze, dispositivi, viaggi e tentativi di compensare.

- Difficoltà ad addormentarsi, a mantenere il sonno o a riaddormentarsi
- Risvegli precoci, orari irregolari, jet lag o un programma di sonno ritardato o anticipato
- Sonno non ristoratore, sonnolenza diurna, stanchezza, irritabilità o compromissione cognitiva
- Russamento, pause respiratorie osservate, risvegli con sensazione di soffocamento, cefalea mattutina o preoccupazioni cardiovascolari
- Incubi, panico, movimenti, comportamenti insoliti o esperienze angoscianti durante il sonno
- Ricorso ad alcol, sedativi, cannabis, stimolanti o molteplici ausili per il sonno
- Ridotto bisogno di sonno associato a energia elevata, impulsività o fiducia in sé insolita
- Crescente timore del momento di coricarsi, controllo dell'orologio, monitoraggio del sonno e tentativi rigidi di controllare il sonno

Un dispositivo indossabile o un punteggio del sonno possono fornire informazioni limitate, ma non stabiliscono una diagnosi. Per alcune persone, un monitoraggio eccessivo può peggiorare l'ansia.

La valutazione prima di una raccomandazione

La valutazione prende in considerazione orari, opportunità, comportamento, ambiente, stato mentale, sintomi medici, farmaci, sostanze e la necessità di accertamenti specialistici.

Orari del sonno e della veglia, variabilità, sonnellini, viaggi, esposizione alla luce e tempo trascorso a letto

Sonnolenza diurna, stanchezza, cognizione, guida e attività lavorative sensibili alla sicurezza

Russamento, pause respiratorie, movimenti, parasonnie, dolore e anamnesi medica

Ambiente della camera da letto, dispositivi, esigenze lavorative, routine familiari e assistenza continuativa



Sicurezza e contesto appropriato

Una privazione estrema di sonno associata a mania, psicosi, intenzione suicidaria, grave confusione, guida pericolosa o altra preoccupazione acuta richiede una valutazione psichiatrica o medica urgente. Difficoltà respiratorie o altri sintomi fisici acuti richiedono cure mediche locali. La dipendenza da alcol o sedativi può rendere non sicuri cambiamenti improvvisi. I disturbi respiratori del sonno richiedono capacità diagnostiche e terapeutiche appropriate, anziché rassicurazioni offerte da un contesto residenziale.

Un percorso costruito intorno a lei

Il trattamento può includere la terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia, modifiche circadiane e comportamentali, il trattamento di condizioni psichiatriche o correlate a sostanze, la revisione della terapia farmacologica e l'invio per cure respiratorie o neurologiche del sonno.

Identificare rischi acuti relativi all'umore, alla psicosi, alla guida, ai farmaci e alle sostanze Stabilire una struttura coerente per il sonno e la veglia adatta alla diagnosi

Ridurre i comportamenti che intensificano l'attivazione condizionata associata al sonno Utilizzare la CBT-I o un altro metodo informato dalle evidenze quando indicato

Rivedere in sicurezza alcol, sedativi, stimolanti, caffeina e farmaci Trattare incubi, ansia, depressione, dolore o mania nell'ambito del piano più ampio

Inviare a uno studio del sonno o a cure specialistiche quando sintomi respiratori, motori o neurologici lo giustificano Pianificare in funzione di viaggi, lavoro, famiglia e continuità locale

La sola igiene del sonno non costituisce un trattamento completo per l'insonnia cronica o un altro disturbo del sonno. Un ambiente residenziale può migliorare temporaneamente il sonno senza risolvere ciò che accadrà al ritorno alle normali esigenze quotidiane.

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 piano dovrebbe essere sostenibile durante viaggi, lavoro, cambi di fuso orario, routine familiari e nell'accesso a farmaci o sostanze. Può includere un clinico del sonno, un terapeuta, un prescrittore, un professionista delle cure respiratorie e un processo per affrontare l'insonnia ricorrente. I progressi possono comprendere un sonno più regolare e ristoratore, meno tempo trascorso a lottare a letto, una vigilanza diurna più sicura, una minore dipendenza da sostanze e una maggiore fiducia nel gestire occasionali notti difficili.

Valutare il prossimo passo

L'insonnia è l'unico disturbo del sonno trattato in questa pagina?

No. La pagina considera l'insonnia e le alterazioni circadiane nel contesto della salute mentale e del recupero, riconoscendo al contempo che i disturbi respiratori, neurologici e altri disturbi primari del sonno possono richiedere cure specialistiche.

L'apnea notturna può sembrare depressione o ADHD?

La stanchezza diurna e i problemi cognitivi possono sovrapporsi. Russamento, pause respiratorie, risvegli con sensazione di soffocamento e altri indicatori possono giustificare una valutazione specialistica.

Che cos'è la CBT-I?

La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia è un trattamento strutturato che interviene su comportamento del sonno, attivazione condizionata, convinzioni e orari. Va oltre la semplice igiene del sonno.

L'alcol o i sedativi possono migliorare il sonno?

Possono avere un effetto sedativo, peggiorando al contempo la qualità del sonno, la dipendenza, la respirazione o il rischio. Anche l'interruzione improvvisa può essere rischiosa, pertanto è necessaria una valutazione qualificata.

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.