idorsia

A cura di elma research

FONDAZIONE onda ETS

Il vissuto delle donne con patologia insonnia-correlata

idonsia

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 lavoratrici (55%)

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

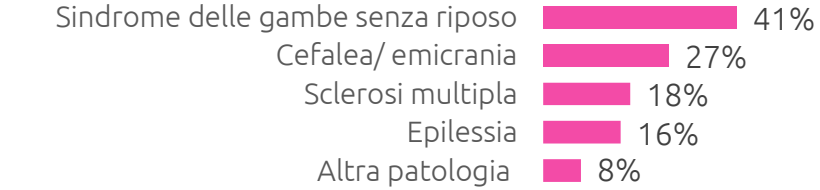
elma research · Fondazione ONDA ETS · PUBLIC USE

Il campione è costituito da donne con le seguenti caratteristiche:

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

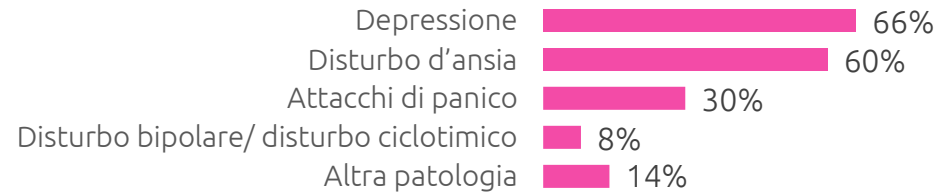
Patologie Neurologiche

N° 49 interviste



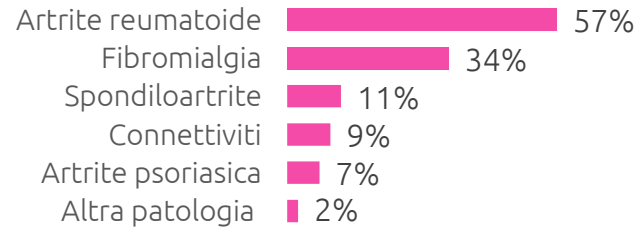
Patologie Psichiatriche

N° 50 interviste



Patologie Reumatologiche

N° 45 interviste



- **Sofferenti 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**

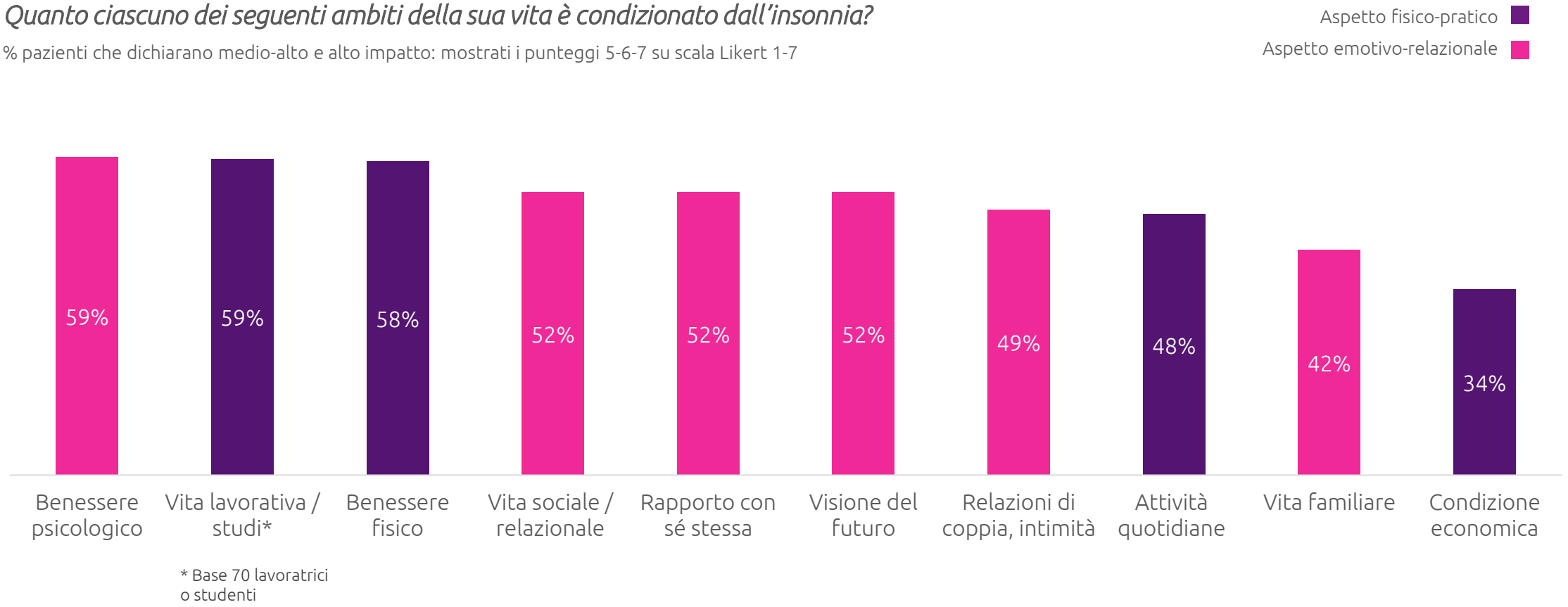
Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

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



* Base 70 lavoratrici o studenti

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

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

IMPATTO PRATICO

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

51%

Ha spesso o molto spesso difficoltà di concentrazione nel lavoro o nello studio

41%

Ha spesso o molto spesso perdita della motivazione/ interesse nelle attività

30%

Si sente spesso o molto spesso poco produttiva e performante

TUTTAVIA

73%

Non salta mai giornate di lavoro o lezioni

74%

Non richiede mai permessi o uscite anticipate

Base: 70 donne lavoratrici affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

Non solo il lavoro, ma tutta la quotidianità è pervasa da un'eccessiva sensazione di stanchezza, che genera difficoltà a tutti i livelli

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

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

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

IMPATTO EMOTIVO

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

1 donna su 2 prova a nascondere il suo malessere per non essere un peso per gli altri

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

L’insonnia sembra inoltre aggravare la preoccupazione e la sintomatologia della patologia primaria

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%

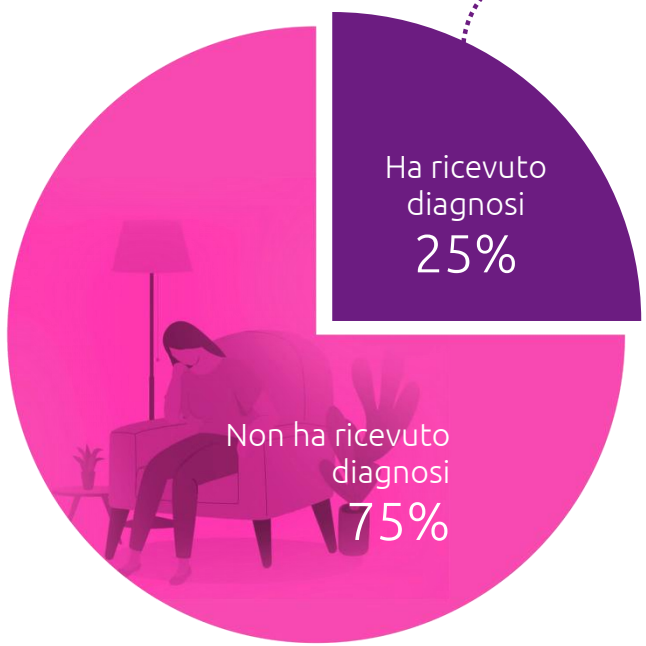
Riferisce che l’insonnia generi difficoltà nell’aderenza alla terapia per la patologia primaria

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

Nonostante questo quadro e nonostante le intervistate siano in cura per una patologia, 3 su 4 non hanno mai ricevuto una diagnosi formale di insonnia cronica

Ha ricevuto una diagnosi formale di insonnia 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'insonnia (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

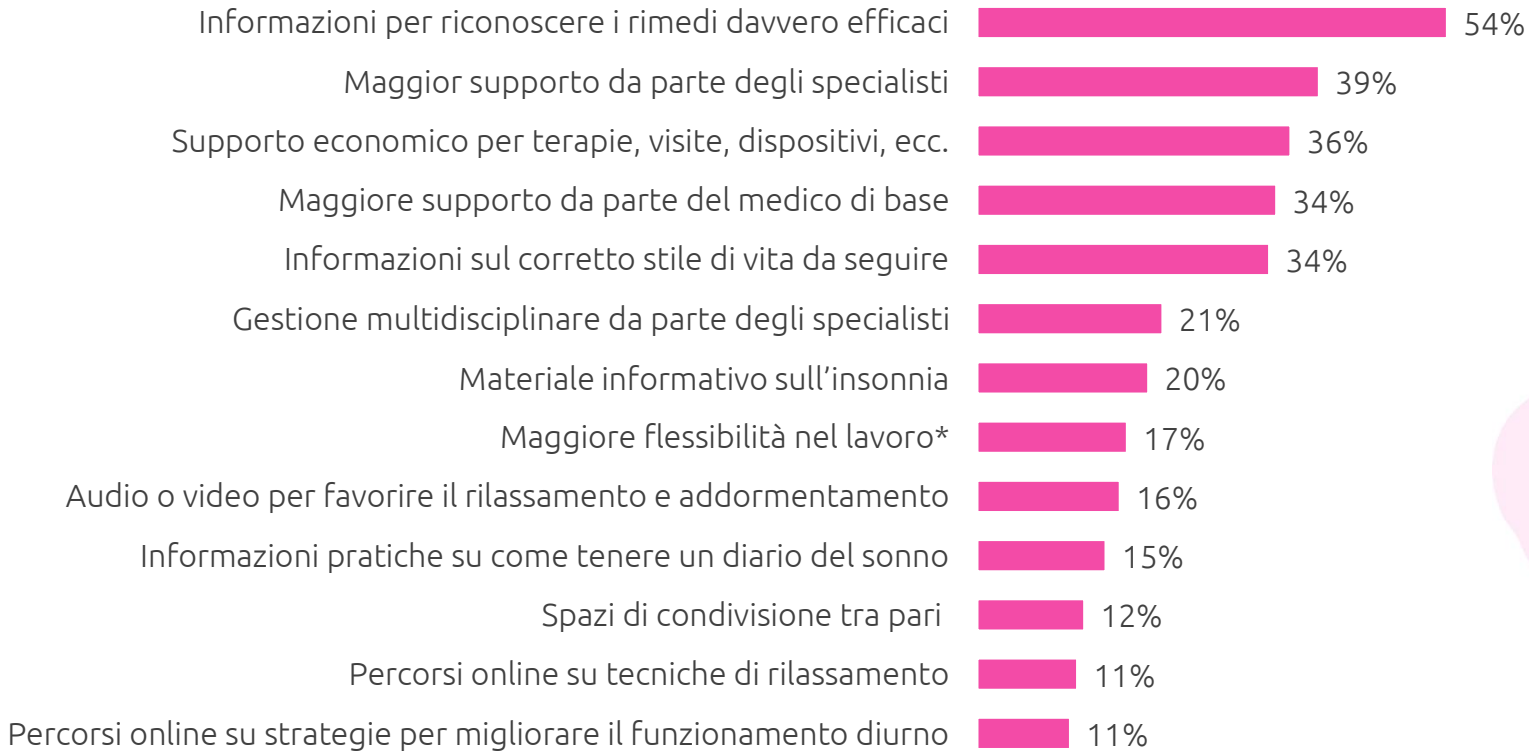
A4. Ha ricevuto una diagnosi formale di insonnia cronica da parte di un medico? *Risposta singola*
A5. Da quanto tempo ha ricevuto la diagnosi di insonnia cronica? *Risposta numerica*

Base: 122 donne affette da una patologia neurologica, psichiatrica o reumatologica
Data source: Il vissuto delle donne con una patologia insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

Emerge il bisogno di un riconoscimento della patologia, alla base di un più efficace accesso al supporto e alle cure

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 insonnia-correlata – Novembre 2025 - Elma Research

PUBLIC USE

idorsia

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.

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

elma research · FONDAZIONE ONDA ETS · PUBLIC USE

A cura di

elma research

FONDAZIONE onda ETS

Con il patrocinio di

il soffio per la Vita
AIPAS Associazione Italiana Pazienti con Apnee del Sonno - APS
www.aipas-online.it

ANMAR
Associazione Nazionale Malati Reumatici
ODV

APMARR
ASSOCIAZIONE NAZIONALE PERSONE CON MALATTIE REUMATOLOGICHE E RARE APS-ETS

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

PROGETTO ITACA
PER LA MENTE, CON IL CUORE.

SCLEROSI MULTIPLA APS ETS
associazione italiana

idorsia