



Conoscere, gestire e promuovere le funzioni cognitive legate all'insonnia

Fra le difficoltà presentate da coloro che **soffrono di insonnia** vi sono, unitamente ad altre, **compromissioni a livello cognitivo**. Da un punto di vista funzionale si riscontrano infatti difficoltà a carico di tutte le principali funzioni cognitive quali attenzione, memoria, concentrazione e da, un punto di vista psicologico, collegato all'ansia anticipatoria tipicamente associata all'insonnia, si riscontrano distorsioni cognitive che mantengono in atto il problema.

Una **buona qualità del sonno** ed un adeguato numero di ore di sonno sono necessarie per il benessere psicofisico tanto che le persone che soffrono di insonnia percepiscono generalmente una bassa qualità di vita e riportano sensazioni di stanchezza, mancanza di energia, irritabilità e difficoltà di concentrazione durante il giorno. Inoltre, una buona qualità del sonno favorisce il deposito e, soprattutto, il consolidamento in memoria delle informazioni elaborate dalla nostra mente durante la giornata.

L'incontro è a carattere divulgativo, informativo e a titolo gratuito, è rivolto alla popolazione e consiste nella presentazione di una serie di slide divulgativo/informative sull'argomento, con particolare focalizzazione sulle funzioni cognitive e sulle **ultime ricerche neuroscientifiche** in materia e prevede un timing per rispondere a domande ed approfondimenti richiesti dai partecipanti.



Evento gratuito - Iscrizione obbligatoria:
studicognitivi.it/firenze/eventi/

Relatori: Elisa Moretti - Stefania Righini

Informazioni: info@scuolacognitivafirenze.it
Tel. 055 3245357



**SCUOLA
COGNITIVA
DI FIRENZE**

**21 marzo 2020
dalle ore 10 alle 12**

Via delle Porte Nuove 10 – 50144 Firenze (FI)