

Giornata del dormire sano, porte aperte in Neurologia

Per chi dorme male o poco, ma anche per tutti coloro che nel sonno trovano un alleato formidabile per affrontare la giornata, quella di oggi sarà un'opportunità da non perdere. In occasione dell'8ª Giornata mondiale del Dormiresano, infatti, il Centro Aims di medicina del sonno del dipartimento di Neurologia dell'Azienda ospedaliero-universitaria "Santa Maria della Misericordia" resterà aperto dalle 14.30 alle 17.30, a disposizione del pubblico per fornire suggerimenti, consigli e soluzioni. Ma non basta.

Gli esperti daranno risposte anche in chat, collegandosi al sito www.morfeodormiresano.it, dalle 8 alla mezzanotte. Sempre on line, sarà inoltre possibile sottoporsi al test "I tuoi pensieri vengono a letto a te?", per scoprire se le difficoltà a riposare sono occasionali, oppure se sono un problema destinato a mantenersi nel tempo.

«Anche un'insonnia occasionale, se trascurata, può avere un impatto negativo sul benessere psico-fisico – afferma Gian Luigi Gigli, professore di Neurologia all'Università di Udine – e se il quadro clinico non viene riconosciuto e trattato dal medico, rischia di cronicizzare».