



## **PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)**

### *Contesto*

Il disturbo di insonnia persistente ha un forte impatto negativo non solo sul benessere personale del singolo individuo ma comporta anche importanti ricadute sociali, aumentando i giorni di assenza per malattia e riducendo le performance lavorative.

La frequente comorbilità con altri disturbi medici e psicologici è un aspetto rilevante nell'inquadramento diagnostico del Disturbo di insonnia. Le persone con insonnia presentano comunemente disturbi medici associati di tipo neurologico, cardiovascolare ed endocrino; tipiche condizioni fisiologiche, come per esempio la gravidanza e la menopausa nelle donne, comportano spesso un Disturbo di insonnia. Inoltre, altri disturbi di rilevanza clinica, come le apnee, la sindrome delle gambe senza riposo, la narcolessia, si associano all'insonnia.

Sul piano psicologico, gli insonni presentano spesso disturbi dell'umore e disturbi di ansia: si calcola che l'80% dei pazienti depressi soffra anche di insonnia. Vari studi longitudinali hanno documentato come l'insonnia cronica non trattata incrementi il rischio di sviluppare in futuro altri disturbi, soprattutto di tipo depressivo.

Il primo approccio è concentrato, più che sulla raccolta di un'anamnesi remota difficile da ricostruire, sull'analisi del funzionamento attuale del ritmo sonno/veglia: il metodo principale per questo tipo di valutazione, oltre al colloquio clinico, consiste nella autocompilazione di questionari "self-report" specifici per avere un primo inquadramento del disturbo di insonnia.

Il **PSQI** (Pittsburgh Sleep Quality Index) è una scala di valutazione messa a punto allo scopo di fornire una misura affidabile, valida e standardizzata della qualità del sonno.

La scala è composta da 19 item che devono essere valutati dal soggetto stesso e che sono raggruppati in 7 che rappresentano la qualità soggettiva del sonno, la latenza di sonno, la durata del sonno, l'efficacia abituale del sonno, i disturbi del sonno, l'uso di farmaci ipnotici ed i disturbi durante il giorno. Gli item derivano in parte dall'esperienza clinica con pazienti affetti da disturbi del sonno ed in parte da una rassegna della letteratura scientifica su precedenti questionari per lo studio del sonno.