

**SCHEDA DOCENTE-PROGRAMMA**  
**A.A. 2018-2019**

**PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "PSICOFISIOLOGIA DEL SONNO"**

**DEL CORSO DI STUDIO: Laurea Magistrale in PSICOLOGIA APPLICATA, CLINICA E DELLA SALUTE, Indirizzo: Neuroscienze Cognitive**

**NUMERO DI CREDITI: 7**

**SEMESTRE: II**

**COGNOME E NOME DOCENTE: FERRARA MICHELE**

**ORARIO DI RICEVIMENTO: martedì 11-12. In alternativa, e in caso di contemporaneità con l'orario delle lezioni, da concordarsi via email con il docente.**

**SEDE PER IL RICEVIMENTO: stanza 35, I Piano, Coppito 2**

**N. TELEFONO (eventuale): 0862433604**

**E-MAIL: michele.ferrara@univaq.it**

<b>1</b>	<b>Obiettivi del Corso</b>	Passiamo circa un terzo della nostra vita dormendo. Sono state proposte numerose ipotesi per cercare di spiegare il perché di questa fondamentale attività che ritroviamo nell'uomo come negli altri animali. Ma, nonostante gli enormi progressi degli ultimi 20 anni nella comprensione dei meccanismi di base del sonno, le funzioni ultime del sonno rimangono non del tutto chiarite. L'obiettivo del corso è di fornire una solida preparazione in psicofisiologia del sonno e delle transizioni veglia-sonno e sonno-veglia, integrando i punti di vista biologico, fisiologico e psicologico, e stimolando una riflessione sui metodi e le tecniche in questo ambito di ricerca.
<b>2</b>	<b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b>	A partire dall'esame dei meccanismi di regolazione del sonno, si cercherà di mostrare come esso non sia semplicemente uno stato di passività durante il quale l'organismo "ricarica le sue batterie" per affrontare le fatiche (soprattutto cerebrali) del giorno dopo. Al contrario, si vedrà come durante il sonno vi sia un'attività neurofisiologica e cognitiva ricca ed intensa. Particolare attenzione sarà dedicata alle più recenti acquisizioni della ricerca nell'ambito dei rapporti tra sonno, memoria, apprendimento e plasticità cerebrale, e al concetto emergente di sonno locale.
<b>3</b>	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>	E' richiesta una solida preparazione in Psicologia Fisiologica, in particolare per quanto concerne i meccanismi neuroanatomofisiologici alla base dell'alternanza veglia-sonno e conoscenze specifiche riguardo alle fenomenologia degli stadi del sonno.
<b>4</b>	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>	L'ESAME CONSISTERÀ IN UNA PROVA ORALE
<b>5</b>	<b>Materiale Didattico</b>	<u>Testi d'esame</u>  <u>ALTERNATIVA A</u>

- 1) Carlson N.R. - Fisiologia del comportamento, Ed. 2014. Piccin (capitolo 9: Il sonno e i ritmi biologici).
- 2) Lavie P. *Il meraviglioso mondo del sonno*. Einaudi
- 3) Salzarulo, Ficca. *La mente nel sonno*. Laterza
- 4) Casagrande M., De Gennaro L. *Psicofisiologia del sonno. Metodi e tecniche di ricerca*. Raffaello Cortina (capitoli: 1-3-4-6-10-12-13-14-15-16)
- 5) Ferrara M., De Gennaro L. (2011) Going local: Insights from EEG and stereo-EEG studies of the human sleep-wake cycle. *Current Topics in Medicinal Chemistry*, 11 (19): 2423-2437 (disponibile in pdf sulla piattaforma e-learning).

#### ALTERNATIVA B

- 1) Carlson N.R. - Fisiologia del comportamento, Ed. 2014. Piccin (capitolo 9: Il sonno e i ritmi biologici).
- 2) Robert Stickgold and Matthew Walker (Editors). *The Neuroscience of Sleep*. Academic Press
- 3) Ferrara M., De Gennaro L. (2011) Going local: Insights from EEG and stereo-EEG studies of the human sleep-wake cycle. *Current Topics in Medicinal Chemistry*, 11 (19): 2423-2437 (disponibile in pdf sulla piattaforma e-learning).

#### ALTRE LETTURE CONSIGLIATE (OPZIONALI)

1. Paul Martin. *I segreti del sonno*. Carocci
2. Peter Spork. *Il libro del sonno*. Viaggio nella metà buia della nostra vita, Longanesi
3. J.A. Hobson. *Dreaming. An introduction to the science of sleep*. Oxford Univ. Press
4. William C. Dement. *Il sonno e i suoi segreti*. Baldini & Castoldi
5. Enrico Bellone. *La ricerca negata. Il caso italiano*. Codice Edizioni