

## **La terapia cognitiva comportamentale dei disturbi del sonno**

Questo libro offre un contributo ampio e approfondito alla comprensione del disturbo di insonnia e al suo trattamento di elezione. L'obiettivo del manuale è fornire delle linee guida pratiche per la gestione dei pazienti con disturbo di insonnia e altri disturbi del sonno, sulla base delle più recenti evidenze scientifiche. I capitoli del libro offrono un approfondimento dei modelli teorici della psicofisiologia clinica del sonno e degli interventi psicologici di riferimento, secondo una prospettiva teorica e clinica multidisciplinare. Gli autori provengono infatti da vari ambiti: psicologia clinica, psicofisiologia, psicoterapia, psichiatria, biologia, neurologia e statistica. Sono uniti da un interesse comune per la ricerca e la pratica clinica riguardanti le problematiche del sonno e sono concordi nel ritenere necessario un continuo confronto e dialogo tra il mondo della ricerca e il mondo della professione clinica.