

MORNINGNESS-EVENINGNESS QUESTIONNAIRE

Versione Auto-Somministrata (MEQ-SA)

Nome: _____

Data: _____

La preghiamo di rispondere alle domande pensando ai Suoi normali ritmi e alle Sue abitudini quando sta bene.

1. A che ora preferiresti alzarti, più o meno, se fossi completamente libero di programmare la tua giornata?

- [5] Tra le 5 e le 6.30 del mattino
- [4] Tra le 6.30 e le 7.45 del mattino.
- [3] Tra le 7.45 e le 9.45 del mattino.
- [2] Tra le 9.45 e le 11 del mattino.
- [1] Tra le 11 e mezzogiorno.

2. A che ora preferiresti andare a letto, più o meno, se fossi completamente libero di programmare la tua serata?

- [5] Tra le 8 e le 9 di sera.
- [4] Tra le 9 e le 10.15 di sera.
- [3] Tra le 10.15 di sera e le 00.30.
- [2] Tra le 00.30 e la 1.45 di notte.
- [1] Tra la 1.45 e le 3 di notte.

3. Se di solito ti devi alzare ad una certa ora del mattino, hai proprio bisogno di sentire la sveglia per svegliarti?

- [4] Per niente.
- [3] Poco.
- [2] Abbastanza.
- [1] Molto.

4. Normalmente, quando non vieni risvegliato in modo inaspettato, trovi facile o difficile alzarti la mattina?

- [1] Molto difficile
- [2] Abbastanza difficile
- [3] Abbastanza facile
- [4] Facile

5. Al mattino, nella prima mezz'ora dopo che ti sei svegliato, quanto ti senti sveglio?

- [1] Per niente
- [2] Poco
- [3] Abbastanza
- [4] Molto

6. Nella prima mezz'ora dopo che ti sei svegliato, hai fame?

- [1] Per niente
- [2] Poco
- [3] Abbastanza
- [4] Molto

7. Come ti senti nella prima mezz'ora dopo che ti sei svegliato?

- [1] Molto stanco
- [2] Abbastanza stanco
- [3] Abbastanza riposato
- [4] Molto riposato

8. Rispetto all'orario in cui vai a letto di solito, a che ora andresti a letto se il giorno dopo non avessi impegni?

- [4] Mai (o quasi mai) più tardi del solito
- [3] Meno di un'ora dopo
- [2] Una o due ore dopo
- [1] Più di due ore dopo

9. Hai deciso di fare ginnastica insieme ad un amico, un'ora per due volte la settimana. Il tuo amico è disponibile dalle 7 alle 8 del mattino. Tenendo presente i tuoi ritmi, come te la caverai?

- [4] Sarò in ottima forma
- [3] Sarò abbastanza in forma
- [2] Sarà dura
- [1] Sarà molto dura

10. Alla sera, a che ora più o meno ti senti stanco e hai bisogno di dormire?

- [5] Tra le 8 e le 9 di sera
- [4] Tra le 9 e le 10.15 di sera
- [3] Tra le 10.15 di sera e le 00.45
- [2] Tra le 00.45 e le 2 di notte
- [1] Tra le 2 e le 3 di notte

11. Devi fare un test: sai che durerà due ore, sai che sarà mentalmente molto faticoso, e vuoi essere al massimo della forma per farlo bene. Considerando i tuoi ritmi, quale orario sceglieresti?

- [6] Dalle 8 alle 10 del mattino
- [4] Dalle 11 del mattino all'una
- [2] Dalle 3 alle 5 del pomeriggio
- [0] Dalle 7 alle 9 di sera

12. Se dovessi andare a letto alle 11 di sera, quanto saresti stanco?

- [0] Per niente
- [2] Un po'
- [3] Abbastanza
- [5] Molto

13. Sei andato a letto alcune ore più tardi del solito, ma il giorno dopo non ti devi alzare ad un'ora particolare. Che cosa farai?

- [4] Mi sveglierò alla solita ora e non mi riaddormenterò
- [3] Mi sveglierò alla solita ora e poi starò lì a sonnecchiare.
- [2] Mi sveglierò alla solita ora e poi mi riaddormenterò
- [1] Mi sveglierò più tardi del solito

14. Questa notte dovrai stare sveglio per lavoro dalle 4 alle 6 del mattino. Il giorno dopo non hai alcun impegno. Che cosa farai?

- [1] Non andrò a letto finché non avrò finito di lavorare
- [2] Farò un pisolino prima e uno dopo
- [3] Farò una buona dormita prima e un pisolino dopo
- [4] Dormirò solo prima di lavorare

15. Devi fare due ore di lavoro fisicamente pesante e sei libero di pianificare la tua giornata. Considerando i tuoi ritmi, che orario sceglieresti?

- [4] Dalle 8 alle 10 del mattino
- [3] Dalle 11 del mattino all'una.
- [2] Dalle 3 alle 5 del pomeriggio
- [1] Dalle 7 alle 9 di sera

16. Hai deciso di fare ginnastica insieme ad un amico, un'ora per due volte la settimana. Il tuo amico è disponibile dalle 10 alle 11 di sera. Tenendo presente i tuoi ritmi, come te la caverai?

- [1] Sarò in ottima forma
- [2] Sarò abbastanza in forma
- [3] Sarà dura
- [4] Sarà molto dura

17. Supponiamo che tu possa scegliere il tuo orario di lavoro. Sai che devi lavorare per cinque ore al giorno, sai che il tuo lavoro è interessante e vieni pagato a seconda di quanto rendi. A che ora, più o meno, sceglieresti di iniziare a lavorare?

- [5] Tra le 4 e le 8 del mattino
- [4] Tra le 8 e le 9 del mattino
- [3] Tra le 9 del mattino e le 2 del pomeriggio
- [2] Tra le 2 e le 5 del pomeriggio
- [1] Tra le 5 del pomeriggio e le 4 di notte

18. A che ora del giorno, più o meno, ti senti al massimo?

- [5] Tra le 5 e le 8 del mattino
- [4] Tra le 8 e le 10 del mattino
- [3] Tra le 10 del mattino e le 5 del pomeriggio
- [2] Tra le 5 del pomeriggio e le 10 di sera
- [1] Tra le 10 di sera e le 5 del mattino

19. Ci sono tipi mattutini, che sono più in forma al mattino, e tipi serotini, che sono più in forma alla sera. Tu che tipo sei?

- [6] Decisamente un tipo mattutino
- [4] Più mattutino che serotino
- [2] Più serotino che mattutino
- [0] Decisamente un tipo serotino

_____ **Punteggio totale**

Reference: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectrums, 2005;10:647-663. (Downloadable at www.cet.org). Traduzione italiana: Gavinelli C. e Ballan S., Dipartimento di Neuroscienze Cliniche, San Raffaele – Turro, Milano. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics.

INTERPRETAZIONE ED UTILIZZO DEL TUO PUNTEGGIO NEL MEQ

Questo questionario è costituito da 19 domande, ad ognuna delle quali corrisponde un punteggio. Per prima cosa, calcola i punti che hai segnato ed inserisci il punteggio totale qui sotto:

I punteggi rientrano in un range tra 16 e 86. Se hai ottenuto un punteggio inferiore o uguale a 41 sei un tipo "serotino". Un punteggio superiore o uguale a 59 indica che sei un tipo "mattutino". I punteggi compresi tra 42 e 58 indicano un tipo "intermedio".

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Decisamente serotino	Moderatamente serotino	Intermedio	Moderatamente mattutino	Decisamente mattutino

A volte, alcune persone si trovano in difficoltà con questo questionario. Per esempio, ad alcune domande è difficile rispondere se fai un lavoro da turnista (lavoro di notte), se non lavori o se l'ora in cui ci si addormenta normalmente è molto tarda. Le tue risposte potrebbero essere influenzate dal tuo stato di salute o dai farmaci che stai assumendo. *Se non sei certo delle tue risposte, non puoi essere sicuro dei risultati che desideri.*

Un modo per verificare l'affidabilità dei tuoi risultati è chiedersi se il punteggio totale che hai ottenuto rispecchi approssimativamente l'ora di risveglio e di addormentamento elencate qui sotto:

Punteggio	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Ora di addormentamento	2:00-3:00	00:45-2:00	22:45-00:45	21:30-22:45	21:00-21:30
Risveglio	10:00-11:30	8:30-10:00	6:30-8:30	5:00-6:30	4:00-5:00

Se, normalmente, ti addormenti prima delle 21.00 o più tardi delle 3.00 di notte, oppure ti svegli prima delle 4.00 del mattino o dopo le 11.30, dovresti chiedere aiuto ad un medico esperto in Terapia della Luce al fine di procedere adeguatamente al trattamento.

Noi utilizziamo il punteggio del MEQ per migliorare l'effetto antidepressivo della terapia della luce. Sebbene la maggior parte delle persone ottenga una buona risposta antidepressiva con questa terapia passando 30 minuti ogni mattina esposta alla lampada da 10000 lux, spesso non ottiene la migliore risposta possibile. Se il tuo orologio interno è sregolato rispetto al tempo esterno (ciò che indirettamente viene misurato dal MEQ), l'ora di esposizione alla terapia della luce deve essere aggiustata.

La tabella qui sotto mostra l'ora di inizio della terapia della luce raccomandata in base al punteggio ottenuto nel questionario. Se il tuo punteggio cade al di fuori di questi range, (molto più in basso o molto più in alto), dovresti chiedere aiuto ad un medico esperto in questo tipo di terapia, al fine di procedere con un trattamento adeguato.

Punteggio ottenuto nel MEQ	Orario di inizio di 30 minuti di terapia della luce
23-26	8:15
27-30	8:00
31-34	7:45
35-38	7:30
39-41	7:15
42-45	7:00
46-49	6:45
50-53	6:30
54-57	6:15
58-61	6:00
62-65	5:45
66-68	5:30
69-72	5:15
73-76	5:00

Se dormi abitualmente più di sette ore a notte, dovrai alzarti un po' prima del normale per ottenere l'effetto desiderato, facendo ciò dovresti sentirti meglio. Alcune persone compensano questo risveglio anticipato andando a dormire un po' prima, mentre altri tendono a sentirsi meglio dormendo un po' meno. Se abitualmente dormi meno di sette ore per notte, non dovrebbe essere difficile mantenere l'attuale orario di risveglio. Se dovessi svegliarti più di trenta minuti prima dell'orario di esposizione alla luce, dovresti provare a scalare al successivo orario di luce indicato nella tabella. Evita di esporti alla luce prima dell'orario suggerito e, se dovesse capitare di svegliarti più tardi, è meglio ritardare l'esposizione che saltarla completamente.

Le nostre raccomandazioni per i tipi "serotini": se il tuo risultato, per esempio, fosse 30 ed equivalesse alle 8.00 del mattino e ti impedisse di arrivare puntuale al lavoro, fare la luce più presto non ti sarebbe d'aiuto. Se notassi un miglioramento all'orario raccomandato, potresti anticipare a poco a poco la terapia della luce 15 minuti prima ogni giorno, permettendo al tuo orologio biologico di sincronizzarsi con il ritmo sonno-veglia desiderato e con il tuo orario di lavoro.

Il consiglio personalizzato che ti diamo si basa su studi effettuati su un ampio campione di soggetti affetti da Depressione stagionale (SAD) presso il Columbia University Medical Center di New York. I pazienti esposti alla luce troppo tardi la mattina hanno avuto solo la metà del miglioramento rispetto a coloro che sono stati esposti all'orario indicato. Queste linee guida non si riferiscono solo alla SAD, ma sono d'aiuto anche nel trattamento della depressione non-stagionale, per ridurre l'insonnia e per ridurre la necessità di dormire troppo la mattina.

I nostri consigli servono solo come linee guida per coloro che non hanno mai utilizzato la terapia della luce. Esistono molti fattori individuali che possono richiedere un programma di trattamento diverso o un differente dosaggio della luce (intensità o durata). *Qualsiasi persona affetta da depressione deve sottoporsi a terapia della luce sotto controllo e monitoraggio clinico.*

Reference: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. *CNS Spectrums*, 2005;10:647-663. (Downloadable at www.cet.org). Traduzione italiana: Gavinelli C. e Ballan S., Dipartimento di Neuroscienze Cliniche, San Raffaele - Turro, Milano. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics.