

**DEBORA MENE0**  
**CURRICULUM VITAE ET STUDIORUM**

**INFORMAZIONI PERSONALI**

**Nome** Debora Meneo  
**Data di nascita** 01.09.1992  
**Lugo di nascita** Telesse Terme (BN)  
**Nazionalità** Italia

**E-mail:** [d.meneo@unimarconi.it](mailto:d.meneo@unimarconi.it)

**POSIZIONE ATTUALE**

**Assegnista di ricerca**

Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi Guglielmo Marconi (Roma)

Progetto “*Scarsa qualità del sonno durante la gravidanza come fattore di rischio per lo stress post-partum e la salute mentale: Uno studio clinico traslazionale e longitudinale (Maternal Outcome after THERapy for Sleep, MOTHERS)*”. Progetto finanziato dal Ministero dell’Università e della Ricerca (MUR) tra i Progetti di Rilevante Interesse Nazionale (PRIN), codice: 2022PMFMSE, nell’ambito del finanziamento dell’Unione Europea - Next Generation EU.

Responsabile: Prof.ssa Chiara Baglioni

**ABILITAZIONI E AFFILIAZIONI A SOCIETÀ SCIENTIFICHE**

**Abilitazione all’esercizio della professione di psicologo e iscrizione all’Albo degli Psicologi dell’Emilia-Romagna**

Ordine degli Psicologi dell’Emilia-Romagna (ID: 10645), sezione A (2022-)

**Membro di società scientifiche**

- Associazione Italiana di Psicologia (AIP)- Sezione: Psicologia Clinica e Dinamica
- European Sleep Research Society (ESRS)
- European Insomnia Network (EIN)
- European Academy of Cognitive Behavior Therapy for Insomnia (CBT-I Academy)

**Gruppi di interesse**

- Rete di Interesse SITCC sulla Psicoterapia del Sonno (RIPOSO)
- Gruppo tematico AIP Sonno, ritmi, e benessere biopsicosociale (ONIRI)

## ATTIVITÀ DI INSEGNAMENTO E SUPPORTO ALLA DIDATTICA

- 28/11/2024 - Lezione per corso di Laurea Magistrale in Neuroscienze e Riabilitazione Neuropsicologica presso il Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università degli Studi di Padova: "Il trattamento basato sull'evidenza per il disturbo di insonnia: la Terapia Cognitivo-Comportamentale"
- Da luglio 2024 - Tutor didattico presso l'Università degli Studi Guglielmo Marconi (Roma), Facoltà di Scienze della Formazione:
  - Psicologia Clinica (SSD M-PSI/08) – Prof.ssa Chiara Baglioni (L24);
  - Psicologia Clinica II (SSD M-PSI/08) – Prof. Manuel Petrucci (L24);
  - Modelli teorici, tecniche di ricerca e intervento in psicologia dinamica (SSD M-PSI/07) – Prof.ssa Benedetta Rinaldi (LM51);
  - Teorie e Tecniche delle dinamiche di gruppo (SSD M-PSI/07) – Prof.ssa Chiara Baglioni (L24).
- Da agosto 2023 a luglio 2024 - Tutor didattico presso l'Università degli Studi Guglielmo Marconi (Roma), Facoltà di Scienze della Formazione, L-24 Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche  
Corsi della docente prof.ssa Chiara Baglioni:
  - Psicologia Clinica (SSD M-PSI/08);
  - Psicologia Clinica II (SSD M-PSI/08);
  - Teorie e Tecniche delle dinamiche di gruppo (SSD M-PSI/07)

## COMPETENZE

### Lingue

- **Inglese:** ottima conoscenza della lingua scritta e parlata

### Tecniche e software

- **Attigrafia:** inizializzazione di attigrafi, scoring manuale e interpretazione dei tracciati attigrafici; buona conoscenza dei software SleepAnalysis 2, WatchWare, Action-W 2 e Action 4
- **Software statistici:** SPSS, Comprehensive Meta-Analysis
- **IDE:** Rstudio
- **Linguaggi di programmazione:** R
- **Reference Managers:** Citavi, Rayyan, Zotero, Mendeley
- **Sistemi operativi:** Windows XP, MAC OS X

## FORMAZIONE

**Dal 2025** Iscritta al Corso di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva – Scuola Italiana di Cognitivismo Clinico (SICC) - Roma

- 2024      8 – 9 novembre: Corso di formazione nel Trattamento Cognitivo-Comportamentale del Disturbo di Insonnia**  
Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC) di Roma  
Corso riconosciuto dalla European Academy for Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia e dalla European Sleep Research Society (*Foundation level*)
- 2024      Dottorato di Ricerca in Scienze Umanistiche (XXXVI ciclo)**  
Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi Guglielmo Marconi (Roma)  
Tesi dal titolo: “*The Regulation of Sleep: A Focus on Behavioural and Emotional Aspects*”  
Supervisor(s): Prof.ssa Chiara Baglioni, Prof.ssa Francesca Gelfo
- 2024      10 -13 aprile: ESRS First Pediatric Sleep School – Bertinoro (FC)**  
European Sleep Research Society
- 2018      Laurea Magistrale in Psicologia Cognitiva Applicata (LM-51)**  
Alma Mater Studiorum Università di Bologna  
Votazione: 110/110 con lode  
Tesi in Ritmi Comportamentali e Ciclo Sonno-Veglia dal titolo “*Tipologia Circadiana: Un Approccio Evolutivo*”.  
Relatore: prof. Vincenzo Natale
- 2015      Laurea Triennale in Psicologia e Processi Sociali (L-24)**  
Università di Roma La Sapienza  
Tesi in Teorie e Tecniche dei Test Statistici dal titolo “*Un Contributo alla Validazione Italiana della Dark Triad of Personality*”.  
Relatore: prof. Michele Vecchione

## TIROCINI E INCARICHI

- 11/2020 – 03/2021      Incarico di lavoro autonomo non occasionale** per attività legate al progetto di ricerca “*Misurare e mitigare l’impatto della pandemia Covid-19: uno studio su persone affette da psoriasi a seguito dell’emergenza sanitaria*”.  
Alma Mater Università di Bologna, Dipartimento di Medicina Specialistica, Diagnostica e Sperimentale (DIMES)  
Supervisor: Prof.ssa Monica Martoni
- 02/2020 – 05/2020      Incarico di lavoro autonomo occasionale** per attività legate al progetto di ricerca “*Valutazione dell’efficacia di interventi basati sulla Mindfulness in persone affette da psoriasi*”.  
Alma Mater Università di Bologna, Dipartimento di Medicina Specialistica, Diagnostica e Sperimentale (DIMES)

Supervisor: Prof.ssa Monica Martoni

**03/2019 – 09/2019    Tirocinio formativo**

Alma Mater Università di Bologna, Laboratorio del Sonno CRONOLAB

Supervisor: Prof. Vincenzo Natale

**09/2018 – 03/2019    Tirocinio formativo**

AUSL Bologna, Servizio Pubblico per le Dipendenze Patologiche (Ser.DP)

Supervisor: Dott.ssa Cristina Vecchio

## **ATTIVITÀ CLINICA**

- Psicoterapeuta in formazione, Corso di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva – Scuola Italiana di Cognitivismo Clinico (Roma)
- Collaboratrice Servizio di Clinica per la Psicoterapia del Sonno della Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC).

## **ATTIVITÀ DI TERZA MISSIONE**

- 2024 – Breve manuale di psicoeducazione sul sonno diretto a donne in gravidanza: “Dormire...per 2!”. Autori: Debora Meneo, Elisabetta Baldi, Viviana Lo Martire, Chiara Baglioni. Illustratore: Filippo Barbacini. Casa editrice: EdiPress. Pubblicazione prevista per fine 2024.
- 2024 – Libro di auto-aiuto sul benessere psicologico nel in gravidanza e nel post-parto: “Mum to Be. Esercizi per affrontare e gestire le sfide della gravidanza e del post partum”. Autori: Silvia Cerolini, Debora Meneo, Elisabetta Baldi, Chiara Baglioni. Editore: FrancoAngeli. Collana: Praticamente. Esercizi per cambiare. ISBN: 9788835162001.
- 2024 – Breve manuale di psicoeducazione su sonno e comportamento alimentare diretto ad adolescenti: “S.A.N.A. Sonno e Alimentazione Nella Adolescenza”. Manuale sul sonno a cura di: Silvia Cerolini, Elisabetta Baldi, Debora Meneo, Chiara Baglioni. Da distribuire gratuitamente alle scuole superiori aderenti al Progetto SANA (PRIN PNRR 2022. Codice progetto: P2022C7XFJ).

## ATTIVITÀ DI RICERCA

### Soggiorni in laboratori di ricerca

- 29/08/2023 - 9/09/2023: Visiting PhD presso il Laboratorio del sonno del Dipartimento di Psichiatria e Psicoterapia dell'Università di Freiburg-Centro Medico (Freiburg, Germany). Host supervisor: Prof. Dr. Dieter Riemann

### Attività editoriali

- 2025 - *Guest Editor* - Brain Sciences, Special Issue: “Behavioural, Emotional and Cognitive Processes Linked to Healthy Sleep and Insomnia” – C. Baglioni, **D. Meneo**

### Revisore per riviste internazionali

Journal of Sleep Research; Scientific Reports; Journal of Affective Disorders Reports; Patient Preference and Adherence, Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity

### Grants

- European Sleep Research Society (ESRS) Travel Grant – Meeting and Courses Fellowship 2024

## Produzione scientifica

### Indici bibliometrici (Scopus, 20 gennaio 2025)

Articoli= 11

Citazioni totali= 345

Indice H= 6

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1415-3388>

*Lista delle pubblicazioni allegata in calce al curriculum vitae et studiorum.*

## LISTA DELLE PUBBLICAZIONI

### ARTICOLI IN RIVISTE A REVISIONE PARITARIA

- Balsamo, F., **Meneo, D.**, Berretta, E., Baglioni, C., & Gelfo, F. (2025). Could sleep be a brain/cognitive/neural reserve-builder factor? A systematic review on the cognitive effects of sleep modulation in animal models. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 106015. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106015> (IF: 7.6, Q1)
- Baglioni, C., Galbiati, A., **Meneo, D.**, Cavadini, G., Gelfo, F., Mancini, F., & Buonanno, C. (2025). Cognitive-Behavioral Therapists' Experience on Relevance of Sleep and Sleep Disorders in Training and Clinical Practice: A Survey Study from Italy. *Brain Sciences*, 15(1), 48. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010048> (IF: 2.7, Q2)
- Meneo, D.**, Curati, S., Russo, P. M., Martoni, M., Gelfo, F., & Baglioni, C. (2024). A Comprehensive Assessment of Bedtime Routines and Strategies to Aid Sleep Onset in College Students: A Web-Based Survey. *Clocks & sleep*, 6(3), 468–487. <https://doi.org/10.3390/clockssleep6030031> (IF: 2.1, Q3)
- Balsamo, F., Berretta, E., **Meneo, D.**, Baglioni, C., & Gelfo, F. (2024). The Complex Relationship between Sleep and Cognitive Reserve: A Narrative Review Based on Human Studies. *Brain Sciences*, 14(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/brainsci14070654> (IF: 2.7, Q2)
- Degasperi, G., **Meneo, D.**, Curati, S., Cardi, V., Baglioni, C., & Cellini, N. (2024). Sleep quality in eating disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 101969. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101969> (IF: 11.2, Q1)
- Meneo, D.**, Baldi, E., Cerolini, S., Curati, S., Bastianini, S., Berteotti, C., Simonazzi, G., Manconi, M., Zoccoli, G., De Bartolo, P., Gelfo, F., Lo Martire, V., & Baglioni, C. (2024). Promoting sleep health during pregnancy for enhancing women's health: A longitudinal randomized controlled trial combining biological, physiological and psychological measures, Maternal Outcome after THERapy for Sleep (MOTHERS). *BMC Psychology*, 12(1), 340. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01827-1> (IF: 3.6, Q1)
- Baglioni, C., Johann, A. F., Benz, F., Steinmetz, L., **Meneo, D.**, Frase, L., Kuhn, M., Ohler, M., Huart, S., Speiser, N., Tuschen-Caffier, B., Riemann, D., & Feige, B. (2023). Interactions between insomnia, sleep duration and emotional processes: An ecological momentary assessment of longitudinal influences combining self-report and physiological measures. *Journal of sleep research*, e14001. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jsr.14001> (IF: 4.4, Q2)
- Benz, F., **Meneo, D.**, Baglioni, C., & Hertenstein, E. (2023). Insomnia symptoms as risk factor for somatic disorder: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Sleep Research*, e13984 (IF = 4.4, Q2)

- Meneo, D.,** Samea, F., Tahmasian, M., & Baglioni, C. (2023). The emotional component of insomnia disorder: a focus on emotion regulation and affect dynamics in relation to sleep quality and insomnia. *Journal of Sleep Research*, e13983 (IF = 4.4, Q2)
- Meneo, D.,** Bacaro, V., Curati, S., Russo, P.M., Martoni, M., Gelfo, F., Baglioni, C. (2023). A systematic review and meta-analysis of the association between young adults' sleep habits and substance use, with a focus on self-medication behaviours. *Sleep Medicine Reviews*, 70, 101792. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101792> (IF: 10.5, Q1)
- Meneo, D.,** Bacaro, V., Buonanno, C., Baglioni, C. (2023) La valutazione del sonno in psicoterapia: una proposta di intervista clinica semistruutturata. *Cognitivismo Clinico* 20, 1, 69-98.
- Bacaro, V., **Meneo, D.,** Curati, S., Buonanno, C., De Bartolo, P., Riemann, D., Mancini, F., Martoni, M., & Baglioni, C. (2022). The impact of COVID-19 on Italian adolescents' sleep and its association with psychological factors. *Journal of Sleep Research*, 31(6), e13689. <https://doi.org/10.1111/jsr.13689> (IF = 4.4, Q2)
- Meneo, D.,** Martoni, M., Giannandrea, A., Tengattini, V., & Baglioni, C. (2022). Mindfulness and self-compassion in dermatological conditions: a systematic narrative review. *Psychology & Health*, 1–33. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2070619> (IF = 3.358, Q2)
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., **Meneo, D.,** Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1082. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082> (IF = 4.614, Q2)

## CAPITOLI DI LIBRI

- Meneo, D.,** Martoni, M., & Baglioni, C. Sleep and Emotion Regulation. In C. M. Morin, C. Espie, & Z. Phyllis (Eds.) *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders (2nd edition)*. Oxford University Press. (In press)
- Meneo, D.,** Baldi, E., Cascone, R., Baglioni, C. Sleep health during pregnancy: A focus on prevention. In *Sleep and Perinatal Psychiatric Disorders: A Comprehensive Guide for Clinicians and Researchers*. Springer Nature. (In press)

## PRESENTAZIONI A CONGRESSI SCIENTIFICI

- 6 dicembre 2024** *Winding down as a dimension of sleep health for the lifespan.* European Insomnia Network and European Academy for Cognitive Behaviour Therapy for Insomnia online meeting [Oral presentation]
- 24-27 settembre 2024** *Targeting sleep health in the peripartum to moderate the intergenerational transmission of sleep alterations.* In “Maternal stress during pregnancy may shape the rest of our life” [Simposio], 27<sup>th</sup> Congress of the European Sleep Research Society, Seville (Spain) [Oral presentation]
- 10 novembre 2023** *Sleep health dimensions in school-aged children and preadolescents: Societal costs and associations with mental and physical health.* European Insomnia Network and European Academy for Cognitive Behaviour Therapy for Insomnia online meeting [Oral presentation]
- 4-6 ottobre 2023** *A systematic review and meta-analysis of the association between young adults' sleep habits and substance use, with a focus on self-medication behaviours.* eSleep Europe virtual congress [Poster presentation]
- 24 settembre 2023** *Il ruolo della regolazione delle emozioni nel disturbo di insonnia e nel suo trattamento.* In “Il ruolo delle emozioni nel trattamento dell'insonnia” [Simposio], XXI Congresso della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva “La Psicoterapia Cognitiva tra ricerca, clinica, riabilitazione e impegno sociale”, Bari (Italia) [Oral presentation]
- 22 ottobre 2022** *Behaviours before going to bed and sleep quality in college students.* European Insomnia Network and European Academy for Cognitive Behaviour Therapy for Insomnia online meeting [Oral presentation]

*Aggiornato al 20 gennaio 2025*