



Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva

Con il Patrocinio di



Scuola di Psicoterapia Cognitiva s.r.l

È PREVISTO L'ACCREDITAMENTO

ECM (20,8 CREDITI)



**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE
DIRETTORE: MARIA GRAZIA FOSCHINO BARBARO
SEDE DI BARI**

WORKSHOP
**IL TRATTAMENTO COGNITIVO
COMPORTAMENTALE
DELL'INSONNIA**

Docente: Dr.ssa Federica Farina

BARI, 20-22 APRILE 2018

SARÀ RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

**SEDE:
COLLEGIO UNIVERSITARIO GIOVANILE
VIALE M. GANDHI, 2 BARI**

PRESENTAZIONE

L'insonnia attualmente è un problema molto diffuso che interessa in modo persistente e cronico il 10% della popolazione generale (National Institute of Health –State of Science Conference Statement , 2005) e circa il 20-30% ne soffre in modo transitorio (solo per alcuni mesi nell'arco dell'anno) con risvolti negativi sull'umore, sulle performance lavorative o scolastiche, sulla salute in generale, sulla qualità della vita e sui rapporti interpersonali. I trattamenti principalmente utilizzati nella pratica clinica per la cura dell'insonnia sono il trattamento farmacologico (ipnotici, antidepressivi, sedativi, ecc.) più indicato per l'insonnia di tipo occasionale o situazionale, e la terapia cognitivo comportamentale, approccio terapeutico d'elezione a livello internazionale e che a lungo termine risulta essere più efficace del trattamento farmacologico (Morin et al , 1999; Perlis et al., 2003, Morin et al. 2006).

La terapia cognitivo comportamentale dell'insonnia (CBT-I Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia) è un intervento multicomponentiale, che include:

- a) un intervento psicoeducativo volto ad incrementare le conoscenze sul sonno e sui meccanismi dell'insonnia illustrandone le cause e le conseguenze che non solo agevolano l'aderenza al trattamento ma tendono anche a correggere le credenze irrealistiche rispetto al fabbisogno e alle conseguenze della carenza di sonno;
- b) tecniche comportamentali finalizzate a sviluppare buone abitudini di sonno ed evitare comportamenti che impediscono di dormire;
- c) tecniche cognitive che aiutano il paziente nell'individuazione e modifica dei pensieri disfunzionali e nella riformulazione di aspettative irrealistiche riguardo il sonno , allo scopo di ridurre le emozioni negative che ne conseguono (come ansia e preoccupazione di non dormire).

Questo corso è stato strutturato con l'obiettivo di favorire un aumento di competenze in tale ambito e la possibilità di applicazione del protocollo dopo il corso per creare un numero maggiore di professionisti esperti sulla CBT-I in Italia.

Per questo si richiede per poter accedere una formazione ad orientamento cognitivo comportamentale indispensabile per l'applicazione del protocollo.

SCOPO DEL CORSO

L'obiettivo è di fornire le conoscenze teoriche, metodologiche e pratiche per l'applicazione dell'intervento cognitivo comportamentale per l'insonnia.

OBIETTIVI ATTESI

Al termine delle due giornate di formazione i partecipanti sapranno

- 1) condurre un primo colloquio anamnestico sull'insonnia,
- 2) effettuare una diagnosi differenziale con altre patologie correlate,
- 3) fare un intervento psicoeducativo,
- 4) applicare tecniche cognitive e comportamentali caso specifiche.

La modalità didattica sarà esperienziale nella quale oltre lezioni frontali verranno effettuate esercitazioni in gruppo, esposizione pratica delle tecniche e degli strumenti di valutazione, discussione di casi clinici e visione di un filmato di una terapia di gruppo.



Dott.ssa Federica Farina

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale presso il Servizio di Neurofisiopatologia-Medicina del sonno-Fondazione Policlinico Universitario A.Gemelli (Presidio Columbus) Roma, Esperta in disturbi del sonno
Docente presso la Scuola di Specializzazione in Psicologia del Ciclo di Vita, Sapienza Università di Roma
Istruttrice di protocolli basati sulla Mindfulness (MBSR, MBCT)
Membro del consiglio direttivo ASSIREM (Associazione Scientifica italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno)

PROGRAMMA

VENERDI 20 APRILE 2018

15.00-19.00

- Fisiologia del sonno: differenze tra sonno normale e patologico
- Epidemiologia e clinica dell'insonnia: definizione e classificazione
- Valutazione clinica dell'insonnia e valutazione psicologica: la diagnosi differenziale
- Presentazione degli strumenti di misura soggettivi (intervista strutturata sui disturbi del sonno, test ipnologici, diario del sonno) e oggettivi per la misurazione del sonno (registrazione actigrafica, polisonnografia)
- Esercitazione pratica con gli strumenti di valutazione

SABATO 21 APRILE 2018

9.30-13.30

- Introduzione alla CBT-I : rationale del protocollo e prove d'efficacia presenti in letteratura
- Teoria e meccanismi dell'insonnia primaria: modelli di sviluppo, decorso e modelli psicologici dell'insonnia
- Presentazione del protocollo parte I: l'Intervento Psicoeducativo (come illustrare i meccanismi dell'insonnia con le relative cause e conseguenze correlate e le regole di igiene del sonno)
- Presentazione di materiale clinico ed esercitazioni su casi clinici

PROGRAMMA

Ore 14.30-18.30

- Presentazione del protocollo parte II: tecniche comportamentali per favorire il sonno (Programmazione del sonno, controllo dello stimolo, restrizione del sonno).
- Costruzione del profilo interno del circolo vizioso con l'identificazione delle cognizioni disfunzionali riguardo il sonno.
- Esercitazioni sulla costruzione di un circolo vizioso dell'insonnia.

DOMENICA 22 APRILE 2018

Ore 09.30-14.00

- Le tecniche cognitive: ristrutturazione cognitiva delle credenze disfunzionali sul sonno, deviazione dell'attenzione, controllo cognitivo e intenzione paradossale.
- Tecniche di rilassamento : l'importanza della respirazione e del rilassamento muscolare per favorire la deattivazione fisiologica propedeutica ad un buon inizio e mantenimento del sonno.
- L'importanza degli Homework per la valutazione dell'aderenza al trattamento e la garanzia dell'efficacia del protocollo.
- Esercitazioni e visione di un filmato di una terapia di gruppo

14.00-14.30

Questionario ECM

SEGRETERIA SCIENTIFICA:

Dott.ssa Federica Farina email: fedfarina@alice.it

CORSO RIVOLTO A PSICOTERAPEUTI, PSICHIATRI, NEUROPSICHIATRI E SPECIALIZZANDI IN PSICOTERAPIA (E' PREFERIBILE UN ORIENTAMENTO COGNITIVO-COMPORTAMENTALE).

IL NUMERO DEI POSTI È LIMITATO (MAX 25), PER FAVORIRE UN APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE DI TUTTI I PARTECIPANTI

È PREVISTO L'ACCREDITAMENTO ECM (20,8 CREDITI) SARÀ RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE.

SEDE : COLLEGIO UNIVERSITARIO GIOVANILE VIALE M. GANDHI, 2 BARI

ORARI :

VENERDI 20 APRILE 15.00-19.00; SABATO 21 APRILE 9.30-13.30/14.30-18.30; DOMENICA 22 APRILE 09.30-14.30

COSTI E MODALITÀ D' ISCRIZIONE

La quota di partecipazione è di 230,00 Euro, IVA inclusa.

Per i soci SITCC Puglia in regola con i pagamenti la quota di partecipazione è di euro 190,00 iva inclusa

Per iscriversi è necessario compilare la scheda d'iscrizione online e versare contestualmente la quota di partecipazione entro il 16 APRILE 2018

In caso di rinuncia non è previsto il rimborso della quota di partecipazione.

Il versamento deve avvenire tramite bonifico bancario sul conto intestato a Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva srl, IBAN IT4500538703202000002196716, specificando nella causale del versamento «Corso Insonnia Bari 2018»

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

AIPC - Viale Castro Pretorio, 116 - Roma WEBSITE: www.apc.it

Per informazioni: Sig. Pietro Coletti email: iscrizioniworkshop@apc.it