



Associazione
di Psicologia
Cognitiva
Scuola di
Psicoterapia
Cognitiva srl



Associazione di Psicologia Cognitiva e Scuola di Psicoterapia Cognitiva s.r.l.

Gruppo terapeutico sulla RUMINAZIONE MENTALE

*Pensi troppo? Rimugini? Ti preoccupi?
Pensi ripetutamente alla tua vita o al tuo passato?
Ti senti in ansia o giù di morale?*



Premessa

La ruminazione, o la tendenza a pensare e preoccuparsi troppo, è un processo di pensiero comune a tutti; ognuno di noi sperimenta momenti di riflessione necessari per prendere una decisione, o risolvere un problema e momenti in cui la mente è impegnata a preoccuparsi. La ruminazione può intensificarsi in momenti di vita particolarmente stressanti, per esempio di fronte ad una scelta importante di vita (università, lavoro, esami, colloqui), durante una crisi sentimentale o dopo la fine di una relazione, dopo un cambiamento o una perdita sul lavoro, dopo un lutto, a seguito di conflitti relazionali (capo, colleghi, amici, famiglia). Pur essendo un processo normale, la ruminazione può portare allo sviluppo di diversi disturbi mentali (depressione, disturbi d'ansia ecc). Evidenze scientifiche dimostrano che trattare la ruminazione attraverso validi strumenti clinici può aiutare a ridurre le conseguenze negative. Per esempio, può migliorare l'umore, le capacità di problem-solving, l'elaborazione di eventi negativi o stressanti.

IL GRUPPO

Diversi studi dimostrano che il trattamento di gruppo è un metodo efficace per affrontare questo tipo di difficoltà (Watkins, 2008; 2011).

Per questo motivo, proponiamo una TERAPIA di GRUPPO focalizzata sulla ruminazione secondo il metodo di intervento sviluppato dal dott. Watkins, dell'Università di Exeter (UK), esperto nel trattamento della ruminazione e dei disturbi dell'umore (*Rumination-Focused CBT*).

OBIETTIVI DELL'INTERVENTO

Ridurre la ruminazione e migliorare lo stile di vita.
Fornire strumenti per una migliore gestione delle difficoltà, dei problemi e delle emozioni che innescano la ruminazione.

A CHI E' RIVOLTO

persone con tendenza alla ruminazione che seguono già una psicoterapia individuale

Metodo

I partecipanti potranno apprendere un utile metodo per distinguere modalità di pensiero inutili, come la ruminazione, e utili, come il problem-solving. Inoltre sperimenteranno modi alternativi per gestire momenti critici e contrastare la ruminazione.

Numero di partecipanti

da 8 a 10 persone per gruppo

Numero di incontri

8 incontri di 1 ora e mezza ognuno, a cadenza settimanale

Costo

50 euro a persona per ogni incontro, iva inclusa

Sede. APC-SPC Viale Castro Pretorio 116, Roma

Inizio gruppi

A raggiungimento del numero minimo, il gruppo si svolgerà nei mesi di **MAGGIO e GIUGNO 2019**, il **venerdì ore 18-19.30**

Conduttori:

- **Dott.ssa Roberta Trincas**, PhD, Psicologa, Psicoterapeuta; svolge attività clinica, didattica e di ricerca presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC S.r.l.
- **Dott.ssa Olga Ines Luppino**, Psicologa, Psicoterapeuta, svolge attività clinica, didattica e di ricerca presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC S.r.l.

Per informazioni mandare un'email a:

gruppiuminazione@apc.it

Oppure contattare il numero: **06.44704193**