



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Corso Asincrono

Summit Internazionale

IL DISTURBO CRONICO DI INSONNIA: comprensione, valutazione e trattamento

Corso in FAD ASINCRONA - 4 crediti ECM

**è possibile visionare i contenuti (4 ore) ed ottenere gli ECM
entro il 30/12/2026**

**Prof. Dieter Riemann
Prof.ssa Nicole Tang
Prof.ssa Chiara Baglioni
Prof. Jaap Lancee**

4 crediti ECM in FAD Asincrona:

è possibile visionare i contenuti ed ottenere gli ECM entro il 30/12/2026

Info: www.apc.it - corsi@apc.it - 3473566781



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Summit Internazionale IL DISTURBO CRONICO DI INSONNIA

Presentazione

Le linee guida Europee aggiornate per la **diagnosi e il trattamento del disturbo di insonnia** sono state pubblicate a Dicembre 2023 su *Journal of Sleep Research*, all'interno di una monografia completamente dedicata agli ultimi avanzamenti sul tema sia rispetto alla ricerca che alla pratica clinica.

L'**insonnia cronica** è un disturbo prevalente e costoso ed è un fattore di rischio per lo sviluppo di diversi disturbi mentali e somatici. Ciò nonostante le difficoltà del sonno e i sintomi di insonnia ancora ricevono scarsa attenzione clinica e l'evidenza empirica mostra come spesso non vengano adeguatamente diagnosticati e pertanto trattati.

Gli attuali manuali diagnostici internazionali definiscono l'insonnia come un disturbo indipendente, che segue un suo corso autonomo e risponde a un trattamento specifico, **la terapia cognitivo comportamentale**, sia che si presenti da sola sia in comorbidità con un'altra condizione di rilevanza clinica.

Il SUMMIT approfondirà le nuove linee guida sulla valutazione e la cura del disturbo, discuterà le proposte più recenti dirette a ridurre la distanza tra ricerca e pratica clinica, che ad oggi è ancora prevalentemente dominata dal trattamento farmacologico in quasi tutti i Paesi, ed **esaminerà i fattori cognitivi ed emotivi che contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento del disturbo**.

Infine, l'intervento di prima linea, **la terapia cognitivo comportamentale per il disturbo di insonnia**, verrà descritto con particolare attenzione ai meccanismi psicofisiologici che sottostanno ai cambiamenti indotti dall'applicazione delle diverse strategie di intervento.



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Summit Internazionale

IL DISTURBO CRONICO DI INSONNIA

Relatori

Dieter Riemann, Professore Ordinario di Psicofisiologia Clinica e Direttore del Laboratorio del Sonno presso il Dipartimento di Psichiatria e Psicoterapia della Facoltà di Medicina dell'Università di Freiburg in Germania, Psicoterapeuta a orientamento cognitivo comportamentale. E' un esperto internazionale di psicologia e ricerca sul sonno e di disturbo di insonnia. Tra il 2007 e il 2013 ha fatto parte del gruppo di lavoro dell'Associazione Americana di Psichiatria (APA) per la stesura del capitolo sui disturbi del sonno nel DSM-5. Dal 2015 è *Visiting Professor* presso l'Università di Oxford (*Nuffield Department of Clinical Neuroscience*). Dal 2017 è il Direttore della rivista scientifica *Journal of Sleep Research*. Nel 2021 ha ricevuto il premio prestigioso "*Pisa Sleep Award*" per il suo lavoro.

Nicole Tang, Professore Ordinario di Psicologia Clinica e Direttrice del Laboratorio su Sonno e Dolore dell'Università di Warwick in Gran Bretagna. E' esperta internazionale di psicologia della salute del sonno e del ruolo del sonno nei disturbi caratterizzati da dolore cronico e coordina numerosi progetti di ricerca finanziati dal National Health Institute for Research o da altri enti accademici e sanitari riconosciuti per rilevanza nazionale e internazionale.

Chiara Baglioni, Professore Associato di Psicologia Clinica presso il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università Guglielmo Marconi di Roma e Psicoterapeuta a orientamento cognitivo comportamentale. E' esperta internazionale di psicologia clinica del sonno e disturbo di insonnia, ha coordinato e coordina diversi progetti su finanziamenti europei (Marie Curie Actions- EU 7th Framework Program), tedeschi (Deutsche Forschungsgemeinschaft, DFG) e italiani (Progetti di Rilevante Interesse Nazionale, PRIN, del Ministero dell'Università e della Ricerca- MUR).

Jaap Lancee, Professore Associato in Psicologia Clinica presso il Dipartimento di Scienze Sociali e Comportamentali dell'Università di Amsterdam in Olanda e Terapeuta a orientamento cognitivo comportamentale. È un esperto internazionale nella ricerca sul trattamento dei disturbi da incubi e di insonnia con particolare interesse alla comprensione dei processi psicologici e fisiologici che vengono attivati dalle singole strategie di intervento e che si associano ai cambiamenti riscontrati durante la terapia.

Tutti gli autori sono membri del **European Insomnia Network** e della **European Academy of Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia della Società Europea per la Ricerca del Sonno (ESRS)**, entrambe iniziative promosse dal Prof. Riemann. Il Prof. Riemann, il Prof. Lancee e la Prof.ssa Baglioni sono membri del Direttivo dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale per il Disturbo di Insonnia. Tra le iniziative dell'Accademia, il Prof. Riemann e la Prof.ssa Baglioni hanno curato un recente manuale diretto a clinici sul trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo di insonnia nel ciclo di vita, pubblicato nel 2022 dalla Blackwell Wiley.



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Summit Internazionale

IL DISTURBO CRONICO DI INSONNIA

INTERVENTI

Le linee guida aggiornate per la diagnosi e il trattamento del disturbo dell'insonnia

Prof. Dieter Riemann

Comprendere l'insonnia: un focus sui modelli cognitivi

Prof.ssa Nicole Tang

Sonno, insonnia e processi emotivi

Prof.ssa Chiara Baglioni

***Terapie cognitive e comportamentali nel trattamento dell'insonnia:
strategie e meccanismi***

Prof. Jaap Lancee



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Summit Internazionale

IL DISTURBO CRONICO DI INSONNIA

Il Summit è rivolto a:

Psicologi iscritti all'Ordine
Psicologi Psicoterapeuti
Medici Psicoterapeuti
Medici Psichiatri
Medici Neuropsichiatri Infantili

Crediti ECM

La Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l. è nell'elenco dei Provider standard (ID 3958), come Ente accreditato e abilitato dal Ministero della Salute a realizzare attività formative riconosciute idonee per l'ECM.

Il Summit è in corso di accreditamento in modalità FAD ASINCRONA per il rilascio di **4 crediti ECM**.

Responsabile Scientifico: Prof. Francesco Mancini

Obiettivo Formativo ECM: 18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

Le videoregistrazioni degli interventi dei relatori rimarranno disponibili **fino al 30/12/2026**.

Per ottenere i crediti ECM dovrai per prima cosa vedere i 4 video (durata totale 4 ore), e successivamente compilare il questionario sulla qualità percepita ed il test finale di apprendimento rispondendo esattamente ad almeno il 75% delle domande.

N.B. Per avere diritto ai crediti ECM è necessario terminare tutti i passaggi entro e non oltre il 30/12/2026



Scuole di
specializzazione in
Psicoterapia Cognitiva
Prendersi cura delle emozioni

Summit Internazionale

IL DISTURBO CRONICO DI INSONNIA

Quota e modalità di iscrizione

➤ € 75,00 +iva (totale € **91,50**)

È possibile pagare la quota di iscrizione con Bonifico Bancario, Carta di Credito o PayPal

[CLICCA QUI](#)
[PER ISCRIVERTI AL CORSO](#)
[ASINCRONO](#)

N.B. Le iscrizioni vengono prese sulla nostra nuova piattaforma di erogazione corsi (<https://eventi.apc.it/>), se non sei ancora registrato alla nuova piattaforma dovrai registrarti con i tuoi dati e poi procedere all'iscrizione e al pagamento del corso.

Segreteria Organizzativa

SPC s.r.l. – Provider ECM Standard ID 3958 - Viale Castro Pretorio, 116 - Roma

www.apc.it - corsi@apc.it - 3473566781