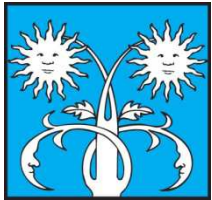




Scuola di Psicoterapia Cognitiva s.r.l



Associazione di Psicologia Cognitiva

**E' PREVISTO**

**L'ACCREDITAMENTO ECM**

**(20,8 CREDITI)**



**SCUOLE DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA  
COGNITIVO COMPORTAMENTALE**

**DIRETTORE: PROF. FRANCESCO MANCINI**

**SEDE DI ROMA**

**Responsabile sede: Dr.ssa Francesca Romana Righi**

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

**ROMA, 8-9 APRILE 2017**

**09.30-13.30/14.30-18.30**

**SARA' RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

**SEDE APC-SPC: VIALE CASTRO PRETORIO,116 ROMA**

# 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).

# OBIETTIVI FORMATIVI

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

La modalità didattica sarà esperienziale, affinché ogni partecipante possa apprendere concretamente nella pratica clinica :

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

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.



## **Dr.ssa Federica Farina**

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

Esperta in Disturbi del Sonno

Psicologa a contratto presso l' U.O. di

Neurofisiopatologia/Medicina del sonno

Complesso Integrato Columbus (Policlinico A. Gemelli ) di  
Roma

# **PROGRAMMA**

## **Sabato 8 aprile 2017**

### **09.30-13.30**

- 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

### **14.30-18.30**

- 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**

## **Domenica 9 aprile 2017**

### **Ore 9.30-13.30**

- 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.

### **Ore 14.30-17.30**

- 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

### **17.30-18.00**

Questionario ECM

## **SEGRETERIA SCIENTIFICA:**

**Dr. ssa Federica Farina email: [fedfarina@alice.it](mailto:fedfarina@alice.it)**

**IL CORSO È RIVOLTO A SPECIALIZZANDI IN PSICOTERAPIA, PSICOTERAPEUTI E PSICHIATRI**

**IL NUMERO DEI POSTI È LIMITATO**

**È PREVISTO L'ACCREDITAMENTO ECM (20,8 CREDITI)**

**SARÀ RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE.**

### **COSTI E MODALITÀ D' ISCRIZIONE**

**Il costo è di 200,00 euro iva inclusa.**

**Per iscriversi è necessario compilare la scheda d'iscrizione (cliccare il tasto verde «iscriviti») e versare contestualmente la quota di partecipazione entro il 31 marzo 2017**

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

**Il versamento deve avvenire tramite bonifico bancario sul conto intestato a Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl, IBAN IT87K0538703202000001606300 specificando nella causale del versamento "Corso Insonnia Roma 2017»**

### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

**APC/SPC - Viale Castro Pretorio, 116 - Roma WEBSITE: [www.apc.it](http://www.apc.it)**

**Per informazioni : Sig. Franco Cicaloni email: [iscrizioniworkshop@apc.it](mailto:iscrizioniworkshop@apc.it)**