

con il patrocinio di



Corso di Terapia cognitivo comportamentale dei disturbi del sonno

e sue applicazioni in associazione
con i trattamenti farmacologici.

Evento satellite del XXVI congresso nazionale AIMS 2016



II edizione | 16-17 settembre 2016

via De' Ginori 16, Firenze



Introduzione al corso

I disturbi del sonno sono ormai sempre più frequenti nella società moderna interessando più di un terzo della popolazione generale.

Evidenze scientifiche hanno rilevato che un sonno disturbato o di scarsa qualità ha effetti negativi sull'umore e sull'ansia (es. maggiore probabilità di sviluppare disturbi depressivi o d'ansia o disturbi psichici in generale), sulla salute in generale (aumenta il rischio di sviluppare ipertensione, altre patologie cardiovascolari, neurodegenerative, neurologiche, metaboliche come diabete e obesità, immunologiche, reumatologiche) e sulle performance lavorative e scolastiche in generale (incrementando per esempio il numero di incidenti in ambito lavorativo e riducendo le capacità di prestazione in ambito lavorativo e scolastico). I disturbi

del sonno ad oggi rappresentano un vero e proprio problema in ambito sociale ed economico per i sistemi sanitari.

Nonostante la terapia cognitivo comportamentale sia considerata a livello internazionale l'approccio terapeutico di prima scelta per il trattamento dell'insonnia, poiché molto efficace, questo tuttavia è poco diffuso in Italia. Ancor meno diffusi sono gli approcci comportamentali per il trattamento di altri disturbi del sonno come la sindrome delle apnee, la narcolessia, i disturbi del ritmo circadiano, le parasonnie.

Obiettivo del corso

L'obiettivo del corso è quello di fornire le basi per l'applicazione dell'approccio cognitivo comportamentale nella pratica clinica del paziente insonne in comorbidità con disturbi psichiatrici o medici in trattamento farmacologico e anche agli

altri disturbi del sonno (come la sindrome delle apnee ostruttive, la narcolessia, i disturbi del ritmo circadiano). Fornisce inoltre le basi della conoscenza della regolazione del ritmo sonno veglia e delle tecniche per effettuare tale trattamento.



Programma

venerdì 16 settembre 2016



▶ 14.00	Registrazione dei partecipanti
▶ 14.30	Apertura del corso e Introduzione prof. U. Bonuccelli, dott.ssa E. Bonanni, prof.ssa L. Dell'Ossso, prof. M. Mauri
▶ 15.00	L'approccio al trattamento dell'insonnia in Italia: il trattamento CBT-insonnia e la terapia psicologico funzionale a confronto dott. A. Bianchi, dott.ssa A. Devoto
▶ 15.30	Terapia Cognitivo Comportamentale - Insonnia (CBT-I): teorie e modelli di riferimento
▶ 16.00	Architettura del sonno e sua regolazione
▶ 16.30	Descrizione generale del trattamento CBT insonnia
▶ 17.00	Pausa caffè
▶ 17.15	Tecnica del controllo degli stimoli (TCS)
▶ 18.00	Tecnica della restrizione del sonno (TRS)
▶ 18.45	Combinazione delle due tecniche (TCS+TRS)
▶ 19.30	Discussione, chiusura della giornata
▶ 20.00	Cocktail di benvenuto

*Il corso sarà tenuto dal professor Philip Gehrman. Un tutor di
“ madrelingua inglese sarà a disposizione dei partecipanti.*



Programma

sabato 17 settembre 2016



▶ 8.30	Arousal e igiene del sonno
▶ 9.00	Ristrutturazione cognitiva
▶ 09.30	Valutazione e trattamento, come usare tutte le componenti
▶ 10.30	Pausa caffè
▶ 10.45	Come applicare il trattamento nei pazienti con disturbi psichiatrici
▶ 12.15	Come associare il trattamento CBT-I all'uso di farmaci
▶ 13.00	Pausa pranzo
▶ 14.00	Discussione di casi clinici dott.ssa T. Agnello, dott.ssa I. Mazzei
▶ 15.00	Applicazioni della terapia cognitivo comportamentale al disturbo da Apnee Notturne: terapie comportamentali nel disturbo da Sleep Apnea Tecnica educativa all'uso della CPAP e terapia cognitiva per il trattamento della sindrome claustrofobica da CPAP
▶ 16.00	Applicazioni della terapia cognitivo comportamentale ai disturbi del ritmo circadiano
▶ 16.45	Pausa caffè
▶ 17.00	Approccio comportamentale all'ipersonnolenza nella narcolessia Approccio cognitivo comportamentale alle parasonnie e al disturbo da incubi
▶ 17.30	Descrizione di casi clinici
▶ 18.30	Valutazione degli apprendimenti e chiusura del corso

Faculty

▶ dott.ssa Teresa Agnello	Psicologa, Ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia U.O. Psichiatria II Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott. Alessandro Bianchi	Psicologo psicoterapeuta, Presidente Istituto di Psicologia Funzionale di Firenze, Didatta Scuola Europea di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale
▶ dott.ssa Enrica Bonanni	Responsabile del Centro di medicina del sonno, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ prof. Ubaldo Bonuccelli	Direttore U.O. Neurologia Universitaria, Direttore Dipartimento di Area Medica AOUP
▶ prof.ssa Liliana Dell'Osso	Direttore U.O. Psichiatria I Universitaria, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott.ssa Alessandra Devoto	Dottore di Ricerca, Psicologa Esperta in Disturbi del Sonno, Accreditata Associazione Medicina del Sonno (AIMS) Member of CBT-I Roster
▶ dott.ssa Monica Fabbrini	Neurologa, Centro di medicina del sonno - U.O. Neurologia Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott. Ugo Faraguna	Ricercatore in Fisiologia Umana, Dip. di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia, Università di Pisa
▶ prof. Philip Gehrman	Assistant professor of Clinical Psychology, school of nursing, behavioral sleep medicine program, department of Psychiatry Perelman school of Medicine at the University of Pennsylvania, Philadelphia USA
▶ dott. Michelangelo Maestri	Neurologo, Centro di medicina del sonno - U.O. Neurologia Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ prof. Mauro Mauri	Dir. U.O. Psichiatria II Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott. Irene Mazzei	Psicologa psicoterapeuta, Ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia, U.O. Psichiatria II Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott.ssa Laura Palagini	Psichiatra, Coordinatore ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia U.O. Psichiatria II Universitaria AOUP
▶ dott. Antonio Palagini	Psicologo, Cooperativa Sociale Matrix Onlus
▶ dott.ssa Elisa Palagini	Sociologa, Cooperativa Sociale Matrix Onlus

ECM

Per l'evento sono stati chiesti 21 crediti formativi per un massimo di 25 partecipanti, previa partecipazione al 100% dei lavori scientifici e alla verifica positiva

dell'apprendimento, accertato mediante questionario. Discipline per cui sono stati richiesti crediti: **psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, neurologi, medici in formazione.**

informazioni generali e scientifiche

▶ Durata totale del corso	14 ore
▶ Quota di partecipazione	200,00 € (la quota comprende iscrizione al corso, coffee break, cocktail di benvenuto, tutor di madrelingua inglese, attestato di partecipazione, materiale scientifico)
▶ Coffee point	La Ménagère, via De' Ginori 8r, 50123 Firenze
▶ informazioni per l'iscrizione	ecm.coopmatrix.it

organizzazione scientifica

PRESIDENTI DEL CORSO

dott.ssa Enrica Bonanni, prof. Mauro Mauri

COORDINATORI DEL CORSO

dott.ssa Laura Palagini

COMITATO SCIENTIFICO LOCALE

prof. Ubaldo Bonuccelli, dott.ssa Enrica Bonanni, prof.ssa Liliana Dell'Oso, prof. Mauro Mauri

SEGRETERIA SCIENTIFICA

dott.ssa Teresa Agnello, dott.ssa Irene Mazzei, dott. Antonio Palagini, dott.ssa Elisa Palagini

segreteria organizzativa



Matrix Onlus scs ECM provider

email: formazione@coopmatrix.it - web: ecm.coopmatrix.it

via G. Orsini 110 50126 Firenze - ☎ 800 190542 [NUMERO VERDE]

sede dei lavori

**via De' Ginori 16, Firenze
c/o Associazione Macellai di Firenze.**