

**Corso di Terapia cognitivo
comportamentale
dell'insonnia**
e sue applicazioni nelle diverse età della vita



III edizione | 30 settembre - 1 ottobre 2017

Piazza San Firenze 3, 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 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.

In particolare i disturbi del sonno iniziano ad essere sempre più frequenti nei bambini e soprattutto negli adolescenti, colpendo in modo spiccato anche la popolazione anziana.

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 diverse età della vita dall'adolescenza, all'età adulta, all'anziano.

Fornisce inoltre le basi della conoscenza della regolazione del ritmo sonno veglia e delle tecniche per effettuare tale trattamento.



Programma

sabato 30 settembre 2017



▶ 09.00	Registrazione dei partecipanti
▶ 09.30	Apertura del corso e Introduzione
▶ 09.45	Descrizione generale del trattamento CBT insonnia
▶ 10.15	Tecnica della restrizione del sonno (TRS)
▶ 11.00	Pausa caffè
▶ 11.15	Tecnica del controllo degli stimoli (TCS)
▶ 12.00	Combinazione delle due tecniche (TCS+TRS)
▶ 13.00	Pausa pranzo
▶ 14.00	Arousal e igiene del sonno
▶ 15.00	Ristrutturazione cognitiva
▶ 16.00	Valutazione e trattamento, come usare tutte le componenti
▶ 16.45	Pausa caffè
▶ 17.00	Come applicare il trattamento nei pazienti con disturbi psichiatrici
▶ 17.15	Come applicare il trattamento nei pazienti in terapia farmacologica
▶ 17.45	Come applicare il trattamento nei pazienti con disturbi del ritmo circadiano e disturbo da incubi
▶ 18.15	Discussione, chiusura della giornata



Programma

domenica 1 ottobre 2017



▶ 09.00	Introduzione
▶ 09.30	7ca YUdd]MfY] fUHu Ybrc bY]dUh]Ybh]UXc`Yg]Mbh] con disturbi del sonno
▶ 11.00	Pausa caffè
▶ 11.15	7ca YUdd]MfY] fUHu Ybrc bY]dUh]Ybh]anziani
▶ 12.45	Discussione
▶ 13.00	Pausa pranzo
▶ 14.00	Applicazioni possibili della CBT-I
▶ 15.00	Analisi di casi clinici e discussione finale
▶ 16.00	Valutazione degli apprendimenti e chiusura del corso

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

Faculty

▶ prof.ssa Liliana Dell'Osso	Direttore U.O. Psichiatria Universitaria, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ 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.ssa Laura Palagini	Psichiatra, Coordinatore ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia U.O. Psichiatria Universitaria, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott.ssa Danila Caruso	Specialista in formazione, U.O. Psichiatria Universitaria Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP
▶ dott. Umberto Moretto	Specialista in formazione, U.O. Psichiatria Universitaria, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP

ECM

Per l'evento sono stati chiesti 22,4 crediti formativi per un massimo di 25 partecipanti, previa partecipazione al 90% dei lavori scientifici e alla verifica positiva dell'apprendimento, accertato mediante questionario.

Discipline per cui sono stati richiesti crediti:

Medici con specializzazione in Cardiologia, Chirurgia Generale, Chirurgia Maxillofacciale, Endocrinologia, Gastroenterologia, Geriatria, Malattie Metaboliche e Diabetologia,

Malattie dell'apparato respiratorio, Medicina del Lavoro e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro, Medicina Fisica e Riabilitazione, Medicina Generale (Medici di Famiglia), Medicina Interna, Neurofisiopatologia, Neuropsichiatria Infantile, Otorinolaringoiatria, Pediatria, Psichiatria, Psicoterapia. Psicologi e Psicoterapeuti. Odontoiatri. Tecnici di Neurofisiopatologia, Tecnici della Riabilitazione Psichiatrica.

informazioni generali e scientifiche

▶ Durata totale del corso	14 ore
▶ Quota di partecipazione	150,00 € (la quota comprende iscrizione al corso, coffee break, tutor di lingua inglese, attestato di partecipazione, materiale scientifico)
▶ Coffee point	Spazi Sangalli, Piazza San Firenze 3, Firenze
▶ informazioni per l'iscrizione	ecm.coopmatrix.it

organizzazione scientifica

PRESIDENTE DEL CORSO

prof.ssa Liliana Dell'Osso

COORDINATORE DEL CORSO

dott.ssa Laura Palagini

SEGRETERIA SCIENTIFICA

dott.ssa Danila Caruso, dott. Umberto Moretto

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

Sala San Firenze, c/o Spazi Sangalli, Piazza San Firenze 3, Firenze