



GIORNATA DI FORMAZIONE SU:

La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo: un protocollo validato e manualizzato

Progetto: "LA PREVENZIONE ATTRAVERSO LA MINDFULNESS:
UN PERCORSO DI BENESSERE E PROMOZIONE PERSONALE"

dr. Fabrizio Didonna

8 febbraio 2019

ore 9.00-17.15

**Sala convegni del
Centro Culturale delle Grazie
Via Pracchiuso 21**

UDINE

(retro santuario delle Grazie in Pz. Primo Maggio)

Introduzione

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) for OCD- la Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC - è un innovativo programma di trattamento, standardizzato e manualizzato in 11 sedute, progettato al fine di creare un significativo miglioramento clinico e della qualità di vita in persone che soffrono di Disturbo Ossessivo-Compulsivo. Il fulcro del programma è l'addestramento mentale, basato su una pratica meditativa, volto a sviluppare una serie di abilità che agiscono come un antidoto ai meccanismi di attivazione e mantenimento della patologia ossessiva.

Basato sulla ventennale ricerca ed esperienza clinica con il DOC del dott. Fabrizio Didonna e documentato nel manuale *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder*, (in press, New York: Guilford Press), il programma integra strumenti della terapia cognitiva con la pratica e l'applicazione clinica della meditazione di consapevolezza (*mindfulness meditation*). Questo programma terapeutico nasce dopo vent'anni di lavoro con centinaia di pazienti affetti da DOC, e dopo almeno quindici anni di pratica e insegnamento della meditazione di mindfulness, soprattutto nel contesto della MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Il rationale del programma MBCT per il DOC consiste nel rendere consapevoli i pazienti delle modalità e meccanismi mentali che caratterizzano il disturbo, aiutandoli al contempo a modificare attivamente tali meccanismi e a coltivare e sviluppare una nuova relazione con gli stati interni. I pazienti apprendono a considerare i pensieri come eventi mentali innocui e passeggeri che accadono nella mente, indipendentemente dal loro contenuto o carica emotiva. Attraverso la pratica intensiva durante le sedute e a casa, questo programma terapeutico ha lo scopo di aiutare i pazienti affetti da DOC, passo dopo passo, a riconoscere e superare i bias cognitivi specifici e/o generici e i meccanismi disfunzionali che attivano e mantengono il disturbo, e ad apprendere nuove strategie e modalità mentali efficaci per neutralizzare tali meccanismi, coltivando modalità più stabili e salutari per rapportarsi alla propria esperienza emotiva, cognitiva e sensoriale.

Obiettivi e contenuti del seminario

Questo seminario ha lo scopo di introdurre il partecipante alla conoscenza del modello terapeutico MBCT for OCD con un'illustrazione del rationale e dei contenuti di ognuna delle 11 sedute del programma. Partendo da un'analisi fenomenologica e clinica del Disturbo

Ossessivo-Compulsivo, si giungerà a una descrizione dei meccanismi di attivazione e mantenimento della patologia, per comprendere infine il modo in cui le pratiche di mindfulness e di auto-compassione possono intervenire su tali meccanismi. Il programma integra aspetti didattici ed esperienziali, con la condivisione di esercizi del programma terapeutico e la visione di video esemplificativi.

Partecipanti

Psicologi e psichiatri che operano sia come libero professionisti sia all'interno del SSN

Docente: dr. Fabrizio Didonna



Il dott. Fabrizio Didonna è Psicologo e Psicoterapeuta, Visiting Professor alla Jiao Tong University of Shanghai e Docente all'Institute for Lifelong Learning of the University of Barcelona. È fondatore e Presidente dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND). Noto internazionalmente per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia. Ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi e in diverse università in Italia e all'estero ed è autore di innumerevoli pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro "*Capire e superare il trauma*" – Ed. Erickson ed è Editor e Autore del libro *Clinical Handbook of Mindfulness* (2009, Springer Publisher, New York, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, tradotto in 5 lingue. È il fondatore del modello terapeutico, nonché autore del relativo manuale, *Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD* (Guilford Press-New York), il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (www.mbctforocd.com). È Direttore del Centro di MBCT per il DOC con sede a Vicenza e Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansia e dell'Umore e del Servizio per il Disturbo Ossessivo Compulsivo presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI). Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e ritiri di meditazione in Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Cina, Israele, Spagna, Gran Bretagna, Finlandia, Portogallo e Bulgaria. È inoltre Direttore Scientifico del Master annuale in Mindfulness-Based Therapy

PROGRAMMA

Ore 8.30-9.00: **Registrazione dei partecipanti**

Ore 9.00-9.30 Introduzione alla giornata

Prof. Claudio Tonzar – Presidente di Psicoattività, Università di Urbino

Ore 9.30 – 11.15:

-Cos'è il Disturbo Ossessivo-Compulsivo? Epidemiologia, fenomenologia e aspetti clinici

-Meccanismi cognitivi nel DOC e formulazione del problema

-Pratica di mindfulness

Dott. Fabrizio Didonna, Psicologo e Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto italiano di Mindfulness, Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'ansia e dell'umore e per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo presso la casa di cura Villa Margherita, Arcugnago (VI)

Ore 11.15 – 11.30: Coffee break

Ore 11.30-13.15:

-Terapie efficaci per il DOC e loro limiti

-Mindfulness e fenomenologia ossessiva: razionale

Dott. Fabrizio Didonna

Ore 13.15 – 14.15: Pausa pranzo

Ore 14.15–17.15:

- Il programma MBCT for OCD: razionale, cornice teorica ed evidenze cliniche

- Analisi e comprensione delle sedute dalla 1 alla 11

Dott. Fabrizio Didonna

Ore 17.00 – 17.15: Compilazione dei questionari ECM

Dott. Fabrizio Didonna

Ore 17.15 - Conclusione dei lavori

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI: eventi@psicoattivita.it

Segreteria organizzativa

dott.ssa Laura Redolfi

Cell 329-1369674

dott. Stefano Roncali

Cell 3484415296

Segreteria Scientifica

Prof. Claudio Tonzar – *Presidente di Psicoattività FVG – Università di Urbino*

Dott.ssa Barbara Toros – *Vicepresidente di Psicoattività FVG*

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La giornata di formazione è a numero chiuso ed è richiesta l'iscrizione obbligatoria. L'iscrizione deve essere effettuata compilando l'apposita scheda (anche scaricabile dal sito www.psicoattivita.it) inviandola via posta elettronica a eventi@psicoattivita.it o via fax al numero 0432-1632062 unitamente alla relativa copia di avvenuto pagamento (ricevuta del bonifico bancario).

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il versamento della quota d'iscrizione deve essere effettuato con bonifico bancario c/c n° 013000104976 intestato a PSICOATTIVITA', Cassa Rurale FVG (Filiale di San Vito al Torre), via Roma, n. 66, IBAN: IT35E0862264240013000104976, specificando in causale "Giornata di formazione del 8 febbraio 2019" e indicando cognome e nome della persona che si iscrive (la quota è comprensiva dell'iscrizione a Psicoattività per l'a.s. 2019). E' necessario allegare alla scheda d'iscrizione una copia della contabile bancaria attestante l'avvenuto pagamento.

QUOTE DI ISCRIZIONE

Categoria	Iscrizione entro il 8 gennaio 2019	Iscrizione dal 9 gennaio al 6 febbraio 2019
Psicologi e medici (inclusa iscrizione a Psicoattività per l'anno 2019)	80 euro	120 euro
Psicologi iscritti a scuole di specializzazione in psicoterapia (inclusa iscrizione a Psicoattività per l'anno 2019)	60 euro	90 euro
Tirocinanti (laureati in psicologia) e studenti di psicologia (inclusa iscrizione a Psicoattività per l'anno 2019)	40 euro	60 euro

Il corso è stato accreditato ECM (**7 crediti**). Verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Tutte le informazioni sulla giornata di formazione saranno costantemente aggiornate sul sito di Psicoattività (www.psicoattivita.it).