

€ 80
8 crediti ECM

CBT - I

Workshop sul protocollo cognitivo-
comportamentale per il trattamento dell'insonnia

DOCENTE: Dott. Michele Boreggiani

**CORSO
ONLINE**
23 maggio
2020 ore 9-18



TAGES ONLUS - CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

Centro Clinico di Firenze: Via della Torretta 14, Firenze (FI) • Centro Clinico di Bologna: Via C. Jussi 2D, San Lazzaro di Savena (BO)
www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org

€ 80
8 crediti ECM

PERCHÈ UN CORSO SULLA CBT-I?

- Il **sonno** assolve a numerose funzioni fondamentali per mantenere uno stato di benessere nel nostro organismo.
- Sempre più spesso però i pazienti che giungono all'attenzione clinica presentano **importanti modificazioni nella quantità e nella qualità del sonno**.
- Ad oggi si stima che circa **un terzo della popolazione soffre di un disturbo del sonno**, e che dunque sia esposta ad un maggiore rischio di sviluppare **disturbi depressivi e d'ansia, problematiche organiche e abuso di sostanze**.



L'insonnia rappresenta il disturbo del sonno più frequente e il trattamento di prima scelta raccomandato dalle Linee Guida Internazionali è il Trattamento Cognitivo Comportamentale per l'Insonnia (CBT-I)



TAGES ONLUS - CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

Centro Clinico di Firenze: Via della Torretta 14, Firenze (FI) • Centro Clinico di Bologna: Via C. Jussi 2D, San Lazzaro di Savena (BO)

www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org



€ 80
8 crediti ECM

OBIETTIVI FORMATIVI

- Possedere le conoscenze di base sulla **psicofisiologia del sonno**, sulle **regole di igiene del sonno** e sui suoi **disturbi**
- Comprendere i **meccanismi psicologici alla base dell'esordio dell'insonnia** e del suo **mantenimento** e dei **disturbi psicologici ad essa associati**
- Saper utilizzare gli **strumenti di valutazione** necessari per una diagnosi corretta (inquadramento e assessment del disturbo, diagnosi differenziale)
- Applicare il **protocollo di trattamento evidence-based** con le sue tecniche specifiche per le diverse componenti del disturbo



TAGES ONLUS - CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

Centro Clinico di Firenze: Via della Torretta 14, Firenze (FI) • Centro Clinico di Bologna: Via C. Jussi 2D, San Lazzaro di Savena (BO)
www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org



€ 80
8 crediti ECM

PARTE I:

LA PSICOFISIOLOGIA DEL SONNO E I SUOI DISTURBI (4 ore)

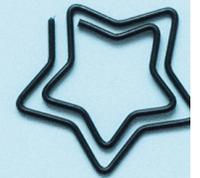
- Basi di psicofisiologia del sonno
- La psicoeducazione e le regole di igiene del sonno
- I disturbi del sonno
- L'insonnia acuta e cronica
- Insonnia e comorbidità con i disturbi mentali

PARTE II:

IL PROTOCOLLO CBT PER L'INSONNIA (4 ore)

- L'assessment dell'insonnia
- Gli strumenti per la diagnosi e l'intervento: il diario del sonno; scale e test sulla qualità del sonno, sulla sonnolenza diurna, sull'iperattivazione cognitiva e somatica pre-sonno, sulle credenze disfunzionali relative al sonno; l'attigrafia
- Evidenze di efficacia del protocollo CBT-I
- Le tecniche del protocollo CBT-I: restrizione del sonno, controllo dello stimolo, igiene del sonno, ristrutturazione cognitiva
- Esercitazioni pratiche e casi clinici

PROGRAMMA DEL CORSO



TAGES ONLUS - CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

Centro Clinico di Firenze: Via della Torretta 14, Firenze (FI) • Centro Clinico di Bologna: Via C. Jussi 2D, San Lazzaro di Savena (BO)

www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org



€ 80
8 crediti ECM

ALTRE INFORMAZIONI

Possono partecipare
Psicoterapeuti, Psicologi
specializzandi in Psicoterapia,
Psichiatri e Neuropsichiatri
infantili



Sono stati richiesti 8 crediti ECM



Dott. Michele Boreggiani

Psicologo, collabora con il “Laboratorio di Psicofisiologia del Sonno e del Sogno” dell’Università di Bologna a numerosi progetti di ricerca, e svolge la sua attività come clinico, docente e formatore nell’ambito dei disturbi del sonno



TAGES ONLUS - CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

Centro Clinico di Firenze: Via della Torretta 14, Firenze (FI) • Centro Clinico di Bologna: Via C. Jussi 2D, San Lazzaro di Savena (BO)

www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org



€ 80
8 crediti ECM

ISCRIZIONI

- Per partecipare, clicca [QUI](#) e compila il modulo di iscrizione; troverai anche tutte le informazioni per il pagamento (da effettuarsi tramite bonifico bancario)
- Il corso si svolge online in modalità WEBINAR (seminario interattivo) sulla piattaforma Zoom.us; i posti sono limitati
- Per maggiori informazioni consulta il sito www.tagesonlus.org o invia una email all'indirizzo formazione@tagesonlus.org



TAGES ONLUS - CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

Centro Clinico di Firenze: Via della Torretta 14, Firenze (FI) • Centro Clinico di Bologna: Via C. Jussi 2D, San Lazzaro di Savena (BO)

www.tagesonlus.org info@tagesonlus.org

