



## Introduzione al corso

*L'insonnia è sempre più frequente 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) e sulle performance lavorative e scolastiche in generale (incrementando per esempio il numero di incidenti in ambito lavorativo e riducendo le capacità prestazionali in ambito lavorativo e scolastico). Inoltre l'insonnia

è associata ad un incremento degli incidenti stradali e rappresenta 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 stranamente è poco diffuso in Italia. L'obiettivo del corso sarà quindi quello di fornire le basi per l'applicazione dell'approccio nella pratica clinica del paziente insonne e del paziente con disturbi psichiatrici o medici che presenti insonnia.

### Obiettivo del corso

L'obiettivo del corso è quello di fornire conoscenze e competenze utili al lavoro sulla regolazione del ritmo sonno veglia e alle applicazioni delle tecniche maggiormente utilizzate per effettuare il trattamento cognitivo comportamentale

dell'insonnia. Il corso comprende sezioni specifiche per il trattamento dell'insonnia nelle varie età della vita e associata anche a particolari condizioni come i disturbi psichiatrici o somatici o alla gravidanza.



## Programma

martedì 13 ottobre 2015	
▶ 13.00	Registrazione dei partecipanti
▶ 13.30	Saluti di benvenuto e apertura del corso  prof. Mauro Mauri direttore U.O. Psichiatria II Universitaria, Università degli studi di Pisa  prof. Lorenzo Cionini co-direttore CESIPc prof. associato presso la Facoltà di Psicologia, Università degli studi di Firenze
▶ 14.00	Teorie e modelli di riferimento del sonno e dei suoi disturbi
▶ 14.30	Architettura del sonno e sua regolazione
▶ 15.30	Pausa caffè
▶ 16.00	Descrizione generale del trattamento cognitivo comportamentale dell'insonnia
▶ 16.30	Tecnica del controllo degli stimoli (TCS)
▶ 17.00	Tecnica della restrizione del sonno (TRS)
▶ 17.30	Combinazione delle due tecniche (TCS+TRS)
▶ 18.00	Arousal e igiene del sonno
▶ 18.30	Discussione, chiusura della giornata
▶ 19.30	Cocktail di benvenuto

“ Saranno utilizzate lezioni frontali e tecniche di esercitazione pratica sui casi clinici. Un tutor di madrelingua inglese sarà a disposizione dei partecipanti.



## Programma

mercoledì 14 ottobre 2015	
▶ 8.30	Tecnica della ristrutturazione cognitiva
▶ 9.30	Valutazione e trattamento, come usare tutte le componenti della terapia
▶ 10.15	Pausa caffè
▶ 10.30	Valutazione e trattamento, come usare tutte le componenti
▶ 11.00	Descrizione di casi clinici
▶ 12.30	Pausa pranzo
▶ 13.30	Come applicare il trattamento nei pazienti con insonnia e disturbi d'ansia
▶ 14.30	Come applicare il trattamento nei pazienti con insonnia e disturbo post traumatico da stress
▶ 15.00	Pausa caffè
▶ 15.30	Come applicare il trattamento nei pazienti con insonnia e disturbi depressivi
▶ 16.00	Come applicare il trattamento nei pazienti con insonnia e patologia dolorosa
▶ 16.30	Gestione dei disturbi del sonno nell'adolescenza
▶ 17.00	Gestione dei disturbi del sonno in gravidanza
▶ 17.30	Descrizione di casi clinici
▶ 18.30	Discussione chiusura del corso

**ECM**

Per l'evento sono stati chiesti 21 crediti formativi per un massimo di 25 partecipanti. Discipline per cui sono stati richiesti crediti formativi: **medici, psichiatri, psicologi e medici in formazione.**  
L'assegnazione dei crediti formativi è subordinata alla partecipazione effettiva all'intero programma formativo

(100% dei lavori scientifici) per il quale è prevista la verifica della presenza tramite firma autografa; alla corretta compilazione della modulistica e alla verifica dell'apprendimento mediante questionario.  
L'attestato, riportante il numero dei crediti assegnati, verrà inviato tramite e-mail dopo aver effettuato tali verifiche.

**Faculty**

▶ prof. Mauro Mauri	<b>direttore U.O. Psichiatria II Universitaria Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana</b>
▶ prof. Philip Gehrman	<b>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</b>
▶ dott.ssa Cinzia Castronovo	<b>psicologa psicoterapeuta esperta in terapia cognitiva comportamentale dell'insonnia centro di Medicina del Sonno dipartimento di neuroscienze cliniche ospedale San Raffaele - Milano</b>
▶ dott.ssa Laura Palagini	<b>psichiatra, coordinatore ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia U.O. Psichiatria II Universitaria AUO Pisana</b>

**informazioni generali e scientifiche**

▶ Durata totale del corso	<b>14 ore</b>
▶ Quota di partecipazione	<b>300,00 €</b> (la quota comprende iscrizione al corso, coffee break, cocktail di benvenuto, tutor di madrelingua inglese, attestato di partecipazione, materiale scientifico)
▶ Coffee point	<b>Scuola Medica Istituto di Anatomia, via roma 67 Pisa</b>
▶ Sistemazione alberghiera convenzionata	<b>Royal Victoria*** Lungarno Pacinotti 12 Pisa tel. 050 940111</b>
▶ informazioni per l'iscrizione	<b>ecm.coopmatrix.it</b>

**organizzazione scientifica**

**presidente del corso  
prof. Mauro Mauri**  
**coordinatore del corso  
dott.ssa Laura Palagini**  
**dott.ssa Alessia Gronchi      dott. Antonio Palagini**  
**dott.ssa Irene Mazzei      dott.ssa Elisa Palagini**

**segreteria organizzativa**

 **Matrix Onlus scs ECM provider**  
email: [formazione@coopmatrix.it](mailto:formazione@coopmatrix.it) - web: [ecm.coopmatrix.it](http://ecm.coopmatrix.it)  
via G. Orsini 110 50126 Firenze - ☎ **800 190542** [NUMERO VERDE]

**sede dei lavori**

**Scuola Medica Università degli Studi di Pisa,  
aula Andrea Vesalio Istituto di Anatomia - via Roma 56 Pisa**



**Corso di Terapia cognitivo comportale dell'insonnia**  
e sue applicazioni nell'ambito del trattamento dell'insonnia associata a disturbi psichiatrici.



**13-14 ottobre 2015**  
Aula Vesalio, Scuola medica, via Roma 67, Università degli Studi di Pisa