



I MERCOLEDI' DEL COGNITIVISMO -MILANO-

**Gratuita e aperta a tutti gli
interessati**
(studenti di psicologia e di medicina;
professionisti nell'ambito dei
disturbi psicologici)

Dalle 18:30 alle 20:00
presso
Sigmund Freud University
Ripa di Porta Ticinese, 77-Milano

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI E' GRADITA
LA RICHIESTA DI ISCRIZIONE AL SEGUENTE
INDIRIZZO E-MAIL:
merc.cognitivismo.milano@studicognitivi.net

PER INFORMAZIONI : Tel 02 4150998
www.studicognitivi.net

Direzione scientifica:
Dr.ssa Sandra Sassaroli

Coordinamento Didattica:
Dr.ssa Carolina Alberta Redaelli

Responsabile dell'organizzazione:
Allison Colton

CON IL PATROCINIO DI



RELATORI

Dr. Giovanni Maria Ruggiero: Medico chirurgo, specialista in Psichiatria e Psicoterapia Cognitiva. Direttore di "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca", Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva, Milano e Bolzano. Responsabile Ricerca di "Studi Cognitivi", Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva, Milano, Modena e San Benedetto del Tronto. Docente presso Sigmund Freud University di Milano. E' socio SITCC, socio SPR.

Dr.ssa Sara Novero: Psicologa, Psicoterapeuta, socia fondatrice dell'Associazione Nutrimente per la prevenzione, cura e conoscenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare, codidatta presso Studi Cognitivi di Milano. Collabora con l'Ambulatorio per la diagnosi e la cura dei disturbi alimentari dell'Azienda Ospedaliera San Paolo (Mi), ha lavorato come psicologa scolastica. Lavora come libera professionista presso Studi Cognitivi di Milano. E' socia SITCC.

Dr. Andrea Bassanini: Psicologo, Psicoterapeuta, Istruttore MBSR, MBCT e Protocolli Mindfulness-Based, Terapeuta ACT. Dal 2006 si interessa alla pratica di consapevolezza, all'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) e alle loro

applicazioni in psicoterapia e ha svolto percorsi di formazione e di pratica. È socio SITCC, socio ACT Italia, socio IAM. Già Professore a Contratto presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e Professore a Contratto presso la Sigmund Freud University di Milano. Codidatta presso Studi Cognitivi Milano

Dr.ssa Carolina Alberta Redaelli: Psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, docente. Ha conseguito il I e II livello EMDR, il Primary REBT e il Master in Psicoterapia efficace per il bambino e per l'adolescente. Ha svolto una collaborazione pluriennale presso le unità operative e gli ambulatori di Psichiatria dell'Ospedale San Raffaele Turro e presso l'Ambulatorio dei Disturbi della Condotta Alimentare dell'Ospedale San Paolo. Attualmente svolge attività clinica e di ricerca presso Studi Cognitivi Milano. Collabora con la scuola di specializzazione di Studi Cognitivi come docente. E' socia SITCC, socia EMDR ITALIA e socia Nutrimente.

Dr.ssa Monia Albertazzi: Medico Psicoterapeuta. Ha lavorato presso l'Ospedale San Raffaele, occupandosi principalmente di persone affette da Disturbi del comportamento alimentare e Disturbi di Personalità. Dal 2007 lavora come libera professionista presso Studi Cognitivi di Milano. Ha svolto i due livelli di formazione EMDR, ha fatto il percorso di supervisione diventando prima Practitioner e poi, dal 2010, Supervisore EMDR. Ha svolto diversi corsi sul Trauma e sulla Dissociazione Strutturale. Dal 2013 è didatta presso la scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale di Studi Cognitivi di Milano. E' socia SITCC e socia EMDR ITALIA

Dr.ssa Leonor J. Romero Lauro: Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Phd in Neuroscienze Cognitive. Lavora come ricercatrice in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica, presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca. I suoi interessi di ricerca vertono sulla plasticità cerebrale e sui correlati neurali di funzioni cognitive superiori come linguaggio, memoria e regolazione emotiva, indagate mediante tecniche di neuroimaging e tecniche di stimolazione cerebrale non invasiva. Collabora con la scuola di specializzazione Studi Cognitivi dove è docente e codidatta. E' socia SITCC e socia SINP.

PROGRAMMA

Mercoledì 16 marzo 2016 (18:30-20:00)

PUOI TOLLERARLO. TRATTARE L'ANSIA CON LA REBT

Dr. Giovanni Maria Ruggiero

Nel modello razionale emotivo di Albert Ellis l'ansia è una preoccupazione eccessiva che dipende dal fatto che valutiamo in maniera irrazionalmente terribile e intollerabile gli eventi. Irrazionale non significa che esageriamo la portata dei rischi delle situazioni quotidiane. Il modello razionale emotivo non è banalmente ottimistico. Semmai, irrazionale vuol dire che esageriamo la terribilità di un evento catastrofizzandolo, riteniamo di non essere in grado di accettarlo e ci convinciamo che quell'evento non deve assolutamente accadere.

Mercoledì 13 aprile 2016 (18:30-20:00)

IL RUOLO DELLA FAMIGLIA: COME AIUTARE I GENITORI DELLE RAGAZZE CON DISTURBI ALIMENTARI

Dr.ssa Sara Novero

I problemi legati all'alimentazione sono in continuo aumento tra gli adolescenti e non solo. Oltre al ragazzo, il disturbo alimentare coinvolge anche i genitori. Questi, di fronte al problema del figlio, reagiscono molto spesso in modo non adeguato, in quanto non riescono a comprendere e ad accettare una preoccupazione così intensa per il cibo, spesso unita a quella per il peso e per l'immagine corporea. Durante l'incontro, si cercherà di capire come aiutare i genitori a conoscere e a riconoscere le varie forme di disturbo alimentare cercando di comprendere, prevenire e affrontare il problema senza lasciarsi sopraffare dall'ansia e peggiorare così la situazione. Importante è anche considerare la famiglia come una risorsa e pensare il disturbo alimentare come una malattia e non come una scelta personale. I genitori devono sapere che quello che è accaduto alla figlia o al figlio non è la conseguenza di una mancanza di volontà, ma il frutto di una malattia che ha un nome, delle cause e che risponde a specifiche cure.

Mercoledì 11 maggio (18:30-20:00)

ESPERIENZE DI MINDFULNESS

Dr. Andrea Bassanini

La cosiddetta "mindfulness" si riferisce a un tipo di attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante alla propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta. Durante l'incontro, che manterrà la forma esperienziale, i partecipanti avranno modo sperimentare direttamente la pratica di Mindfulness nei suoi aspetti più elementari e introduttivi. Come confermato dalla letteratura scientifica, la pratica della Mindfulness è uno strumento utile per migliorare le capacità in diversi ambiti personali e di relazione, da quelli familiari a quelli professionali.

Mercoledì 8 giugno (18:30-20:00)

“PERCHÉ SONO COSÌ TRISTE ADESSO CHE HO QUESTO BELLISSIMO BAMBINO?” CONOSCERE LA DEPRESSIONE POST PARTUM

Dr.ssa Carolina Alberta Redaelli

Il momento della nascita di un figlio è uno dei cambiamenti più grandi che una persona possa sperimentare. La gravidanza, il parto e il primo periodo della maternità, che rappresentano un momento di grande vulnerabilità per la donna, potrebbero inoltre risultare diversi da quanto aspettato e immaginato. Diventare madre è un cambiamento di vita meraviglioso, ma che porta con sé incognite e difficoltà difficilmente prevedibili. Il post partum inoltre è caratterizzato da un rapido cambiamento ormonale che può favorire l'insorgere di un'alterazione dell'umore, nella maggior parte dei casi transitoria. Il 10-15% delle madri manifesta invece una depressione post-partum. Questi sintomi non sono transitori e possono avere conseguenze più o meno significative non solo sulla salute mentale della donna, ma anche sulla relazione madre-bambino, sullo sviluppo del bambino e sull'intero nucleo familiare. E' tuttavia possibile aiutare queste donne a affrontare in modo più sereno l'avventura della maternità. La depressione post partum infatti può essere curata, la prima cosa da fare è riconoscerla.

Mercoledì 14 Settembre (18:30-20:00)

COMPNDERE E SUPERARE IL TRAUMA: IL TRATTAMENTO EMDR

Dr.ssa Monia Albertazzi

Cos'è il trauma e come è possibile elaborarlo? Durante l'incontro, che vuole essere principalmente interattivo, si cercherà di comprendere quando si può parlare di trauma e come questo può essere elaborato attraverso l'uso

della terapia EMDR. EMDR È l'acronimo di Eye Movement Desensitization and Reprocessing: questo tipo di terapia si focalizza sul ricordo del trauma, andando a lavorare nel punto del cervello dove le reti neurali trattengono il ricordo in una dimensione altamente disturbante per una persona; uno stesso ricordo doloroso, ma non più disturbante, si ricolloca, si riorganizza nelle reti di memoria in modo più adattivo. Il trauma non esce dal nostro cervello perché è impossibile dimenticare, però può avere una collocazione migliore, una forma meno disturbante: il ricordo esce dall'isolamento in cui si trovava incapsulato e si collega ad altre reti. Attraverso casi clinici vedremo l'EMDR in azione.

Mercoledì 12 ottobre (18:30-20:00)

SERVIREBBE? PERCHÉ CI PREOCCUPIAMO TANTO SECONDO IL MODELLO MCT

Dr. Giovanni Maria Ruggiero

Nel modello metacognitivo di Adrian Wells ci preoccupiamo troppo perché focalizziamo troppo la nostra attenzione sugli eventi potenzialmente minacciosi. Questa attenzione a sua volta è così focalizzata per scelte strategiche scorrette che facciamo nella gestione delle nostre attività mentali. Erroneamente riteniamo che un problema si risolva concentrando tutta la nostra attenzione su di esso. Oppure riteniamo -altrettanto erroneamente- che non possiamo fare a meno di pensarci perché siamo fatti così, è la nostra natura. Entrambe queste strategie possono essere abbandonate, con beneficio del nostro benessere mentale.

Mercoledì 9 novembre (18:30-20:00)

COME LA PSICOTERAPIA CAMBIA IL CERVELLO

Dr.ssa Leonor J. Romero Lauro

Non esiste una mente senza cervello. Durante una psicoterapia avvengono cambiamenti importanti, nel modo di pensare, di pensarsi, di riconoscere e regolare le emozioni, nel tono dell'umore, nelle relazioni con gli altri e nel comportamento. Tutti questi cambiamenti hanno un riflesso nel cervello, grazie ad una sua grande proprietà: la plasticità. Nell'incontro verranno presentate e discusse le evidenze neuro scientifiche sugli effetti della terapia a livello cerebrale.