

INFORMAZIONI GENERALI

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Fabio D'Antoni

RELATORI

Dott.ssa Daniela Bertogna

Psicologa, Psicoterapeuta in libera professione, Didatta e Supervisore presso l'Istituto di Formazione in Psicoterapia Sistemica Relazionale e Familiare "Naven" di Udine, Supervisore EMDR, ha integrato il proprio modello clinico con approcci basati sulla mindfulness come la Psicoterapia Sensomotoria e il Brainspotting

Dott. Cristiano Crescentini

Psicologo, Psicoterapeuta a orientamento Sistemico-relazionale, Ricercatore in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica e Docente presso l'Università degli Studi di Udine, Referente gruppo Mindfulness Oriented Meditation (MOM) del Friuli Venezia Giulia, Responsabile del Master in Meditazione e Neuroscienze Cognitive dell'Università degli Studi di Udine, ha pubblicato diversi articoli sulla mindfulness in riviste scientifiche internazionali

Dott. Fabio D'Antoni

Dirigente Psicologo presso l'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine e Psicoterapeuta in libera professione, Didatta e Supervisore presso l'Istituto di Formazione in Psicoterapia Sistemica Relazionale e Familiare "Naven" di Udine, supervisore EMDR, Master in "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze" presso l'Università degli Studi "La Sapienza" di Roma, Istruttore protocollo MBSR, studia Buddhismo Tibetano presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI)

Dott.ssa Esterina Pedone

Psicologa Psicoterapeuta, Fondatrice e Direttrice dell'Istituto di Formazione in Psicoterapia Sistemica Familiare e Relazionale "Naven" di Udine, Supervisore EMDR, Master in Meditazione e neuroscienze" presso l'Università degli Studi di Udine

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER ECM (codice 1994)



md studio congressi Snc

Via Roma, 8 - 33100 UDINE

Tel 0432 227673 - Fax 0432 507533

E-mail: info@mdstudiocongressi.com

Iscrizione online su: www.mdstudiocongressi.com.

ECM 1994-274131

L'evento è inserito nel programma di Educazione Continua in Medicina per **100 PARTECIPANTI delle seguenti Professioni:**

PSICOLOGO - Discipline Psicologi accreditate:

Psicologia, Psicoterapia

Ore formazione 4 - Crediti formativi 4.

SEDE DELL'EVENTO

Sala Paolino d'Aquileia

Centro Culturale Paolino d'Aquileia - Arcidiocesi di Udine

Via Treppo, 5/B - 33100 UDINE



Ordine degli Psicologi
del Friuli Venezia Giulia

MINDFULNESS:

APPLICAZIONI PRATICHE, CLINICHE E NEUROSCIENZE.

*La mindfulness nello sviluppo della professione
dello psicologo e dello psicoterapeuta*



26 OTTOBRE 2019

**SALA CONVEGNI PAOLINO D'AQUILEIA
UDINE**

Negli ultimi decenni la **mindfulness** ha ricevuto crescente attenzione sia da parte della comunità scientifica che dal grande pubblico (Chiesa et al., 2017). La parola **mindfulness** potrebbe essere tradotta come “la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento” (Kabat-Zinn, 2003).

Di rilievo per la professione dello psicologo è il fatto che ormai da due decenni uno dei principali campi di interesse della comunità scientifica riguarda i benefici della pratica della **mindfulness** nel campo della salute mentale. Infatti secondo una recente meta-analisi della letteratura, numerose evidenze mostrano come gli interventi basati sulla **mindfulness**, in particolar modo l’MBSR e l’MBCT (o interventi derivati da questi due protocolli), siano significativamente superiori ai gruppi di controllo nel trattamento di numerosi disturbi psicologici tra cui i disturbi d’ansia, dell’umore e da uso di sostanze (Goldberg et al., 2018). Quindi l’uso della **mindfulness** per lo psicologo è di estrema importanza ed ha una vasta portata in diversi ambiti di intervento professionale (clinico, organizzazioni, scuola, ecc.).

Probabilmente a causa dei benefici che la pratica di **mindfulness** sembra portare sul piano psico-fisico ai praticanti in diversi contesti clinici e non-clinici, anche l’interesse della ricerca psicologica, cognitiva e neuroscientifica sui suoi effetti risulta notevolmente aumentato nel tempo.

Ad esempio sono stati evidenziati quattro principali meccanismi d’azione strettamente interrelati attraverso i quali la **mindfulness** eserciterebbe i suoi effetti dal punto di vista neuropsicologico e neurobiologico: **(1)** maggiore efficienza nella regolazione dell’attenzione; **(2)** migliore capacità di regolazione delle emozioni; **(3)** migliore consapevolezza corporea; **(4)** cambiamento di prospettiva relativa al sé (Hölzel et al. 2011).

Anche gli studi di neuroscienze pubblicati fino ad oggi confermano cambiamenti coerenti associati alla meditazione **mindfulness** in aree del cervello che appaiono criticamente coinvolte nell’autoregolazione dell’attenzione, delle emozioni e nella consapevolezza di sé (Tang et al., 2015).

Sembra che la capacità attentiva sviluppata con la pratica della **mindfulness** contribuisca a sostenere la flessibilità cognitiva e psicologica (Moore e Malinowski, 2009) e a mantenere l’attenzione sull’esperienza del “qui ed ora”.

Gli studi psicologici e neuroscientifici sulla **mindfulness** suggeriscono pertanto l’utilità di coltivare la consapevolezza anche nel contesto psicoterapeutico. La **mindfulness** può aiutare i pazienti a prendere contatto con l’esperienza dolorosa innanzitutto dal punto di vista fisico, sentendo ad esempio i punti del corpo in cui il vissuto si esprime momento dopo momento. L’osservazione può riguardare anche gli stati emotivi, i pensieri e le convinzioni profonde relative al sé, facilitando così maggiore disidentificazione e minore evitamento esperienziale.

Il Convegno si propone di illustrare alcuni aspetti chiave della **Mindfulness** come le basi neuroscientifiche, la sua utilità in psicoterapia, i diversi campi di applicazione professionale, nonché possibili limiti e criticità.

Riferimenti bibliografici

- Chiesa, A., Fazio, T., Bernardinelli, L., Morandi, G. (2017), Citation patterns and trends of systematic reviews about mindfulness, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 26-37.
- Goldberg, S.B., Tucker, R.P., Greene, P.A., Davidson, R.J., Wampold, B.E., Kearney, D.J., Simpson, T.L. (2018), Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 59, 52-60.
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., Ott U. (2011), How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective, *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Kabat-Zinn J. (2003), Mindfulness-based intervention in the context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., Posner, M.I. (2015), The neuroscience of mindfulness meditation, *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225.

PROGRAMMA

Ore 08.00	Registrazione partecipanti	Ore 11.30	Finestre sul mondo interno: Teoria degli Stati dell’Io e Mindfulness in psicoterapia <i>Daniela Bertogna</i>
Ore 08.30	Saluti <i>Roberto Calvani</i> Presidente dell’Ordine degli Psicologi del FVG		
Ore 09.00	La Mindfulness nella relazione d’aiuto <i>Esterina Pedone</i>	Ore 12.30	Considerazioni conclusive: limiti di applicazione e criticità nell’uso della Mindfulness <i>Fabio D’Antoni</i>
Ore 10.00	Neuroscienze della Mindfulness e sue applicazioni in ambito clinico e per la salute <i>Cristiano Crescentini</i>	Ore 13.30	Chiusura dei lavori e compilazione della scheda ECM di valutazione dell’apprendimento.
Ore 11.15-11.30	Coffee Break		