

-  
**B O Z Z A**  
**MINDFULNESS E BIOFEEDBACK NELLA CLINICA DELLO STRESS**  
A cura del Centro di Psicologia Clinica (Pescara)  
Ass, LIBRA (Roma)

**Patrocinio**  
**Federazione Nazionale Mindfulness**  
**AIAMC Associazione Italiana di Analisi e modificazione del comportamento**  
**Ordine dei medici Provinciale di Pescara**  
**Ordine degli Psicologi della Regione Abruzzo**  
**Università di Parma**  
**Commissione Regionale Pari-Opportunità**

**14 Marzo**

**SALA TOSTI EX AURUM**

**Approccio integrato Mindfulness e biofeedback secondo l'approccio CBT di terza generazione**

**Introduzione**

*Il convegno si propone come finalità di approfondire, aggiornare e mostrare le implicazioni pratiche delle conoscenze su alcune delle attuali procedure e metodologie di trattamento utilizzante dalla CBT la Mindfulness abbinata al biofeedback che hanno ottenuto notevole successo nella cura di diverse patologie d'ansia da stress più diffuse ed invalidanti. (attacco di panico, fobie e ipocondria e insonnia, depressione, burnout ecc).*

*Esiste una sempre crescente letteratura internazionale che dimostra l'efficacia del Mindfulness spesso associato al Biofeedback, in particolare per le patologie psicosomatiche: (l'ipertensione essenziale, le cefalee, il dolore cronico, gastrite, colite ecc.) dovute a fattori stressanti che colpiscono le nostre vulnerabilità a vario livello favorendo l'insorgenza di disturbi che in caso di cronicità possono determinare malattie invalidanti. Negli ultimi tempi la diffusione sempre più accreditata da una vasta letteratura scientifica ha dimostrato attraverso una metodologia evidence based che la Mindfulness Based Therapy rende possibile intervenire a vari livelli per la sua facile applicazione. Infatti trova applicazione in ambito educativo per la prevenzione e la cura di problemi emotivo affettivi e il controllo di comportamenti devianti, che rendono sempre più difficile il delicato compito educativo nelle istituzioni scolastiche, sempre più alle prese con manifestazioni emotivo-cognitive che mostrano palesemente per la compromissione disfunzionale di alterazioni che interessano il funzionamento del cervello a livello di attivazione corticale. La cura dei disturbi legati al controllo delle emozioni e dell'umore, con i problemi dell'attenzione ADHD e iperattività sono una manifestazione che deriva in gran parte di uso eccessivo della tecnologia digitale e la **cyberaddiction** dirompe e tutti i livelli della vita quotidiana. Per affrontare tali problemi possono essere utilizzate queste tecniche basate sulla consapevolezza per favorire la prevenzione e la cura di diverse problematiche disfunzionali anche in ambito sanitario in diversi contesti clinici come fattore preventivo potenziandone e valorizzandone gli effetti terapeutici. Durante il convegno verranno presentati dei lavori sperimentali e progetti innovativi in diversi ambiti: educativo, clinico e lavorativo per affrontare diverse problematiche attuali. Questo sarà possibile anche grazie al contributo di professionisti qualificati appartenenti allo staff del Centro di Psicologia Clinica formata da psicoterapeuti CBT istruttori specializzati appartenenti all'unico Ente esistente riconosciuto dalla Federazione Nazionale Mindfulness in grado di fornire un supporto professionale qualificato, in grado di proporre dei progetti interessanti nelle varie aree di criticità e fornire un supporto formativo necessario per un aggiornamento certificato per il personale operante nel settore socio-sanitario.*

## **INIZIO PROGRAMMA** Ore 9,30

Saluto delle autorità invitate:

Dr.Lorenzo Sospiri ) Presidente Consiglio Regionale Abruzzo)  
Dr.ssa Maria Assunta Ceccagnoli (Segretario Provinciale Ordine del Medici)  
Dr. Enrico Perilli ( Presid.Ordine Psicologi Reg. Abruzzo)  
Prof.David Lazzari ( Psicoterapeuta già presidente del CNOP)  
Rosa Pestilli (Presidente Comm. Pari Opportunità Regione Abruzzo)

Chairmen : Dr. Carlo Di Berardino (Direttore CPC Coord. Comm. Socio-Sanitaria Ordine degli Psicologi)

### **9,30.10,30 Psicoterapia basata sui processi dei sistemi complessi e biofeedback**

Relatore : Dr. Giuseppe Sacco (Psicoterapeuta e didatta CBT direttore Ass. Libra – Roma)

10,30-10,45 **Psicofisiologia clinica e biofeedback nella gestione dello stress** Prof. Carlo Pruneti (Ordinario di Psicologia Clinica Univ. di Parma)

10,45-11,15 **Come stress, trauma e psicoterapia agiscono sull'attività del cervello :il contributo delle neuroscienze** !:Prof. Gianluca Serafini (Prof Ordinario di Psichiatria Univ. di Genova)

11,15-11,30 Dal corpo non pensato al processo di mentalizzazione.: “Scenari gruppoanalitici in psicosomatica” Dr. Domenico Agresta ( Già membro della Società Italiana di Medicina Psicosomatica, Psicoterapia Gruppo analitica)

11,30 -11,45 **Sviluppo filogenetico della consapevolezza nella specie umana secondo le neuroscienze”** (G. Centofanti Docente Istruttore Mindfulness)

11,45-12,15 **Applicazione sperimentale del protocollo MBCM Mindfulness Based Cardiopathy Management** per la prevenzione delle cardiopatie Dr. Daniele Garozzo ( Psicoterapeuta CBT Istruttore e Teacher Mindfulness

12.15-12,30 Burnout e stress lavoro-correlato:psicofisiologia, regolazione, e prospettive d'intervento tra BFB e Mindfulness

12,30.13,00 **EEG Features e protocolli di neurofeedback nei disturbi da stress”** Prof Luca Tommasi, Dr.ssa Marica Sacco (Univ. di Chieti )

**13,30 pausa lunch**

#### 14,30 Ripresa dei lavori sezione a cura della Federazione Abruzzese Mindfulness:

**Presentazione 2 edizione del Master per istruttori Mindfulness certificato dalla Federazione Nazionale Mindfulness convenzionato con l'ordine degli Psicologi della regione Abruzzo :**  
Storia di un movimento contemplativo tra passato e presente (C. Di Berardino Direttore del CPC e presidente Feder Mindfulness Abruzzo)

-14,30.-15,00 Nuove prospettive terapeutiche della consapevolezza nei processi di autoguarigione: la meditazione quantica (C. Di Berardino CPC)

15,00-15,30 **Protocollo Mindfulness Based Cognitive Therapy per la gestione dello stress:** importanza dell'applicazione in ambito clinico e psicoeducativo considerazioni esperienziali a cura della dr.ssa **Raffaella Berto** ( Trainer Teacher Federazione Nazionale Mindfulness)

15,30-15,45 **Protocollo per l'Educazione affettiva familiare** (Dr.ssa Maria Rosita Cecilia Carmen Giordano Didatta AIAMC Istruttore Mindfulness Vice Presid. Ordine Psicologi Abruzzo Psicoterapeuta CBT Istrut. Mindfulness)

15,45-16,00 **Protocollo Cybersex Addiction** nell'adolescenza (Dr.ssa Lucia Cialone & Grazia Melchiorre istruttrice Mindfulness e terapeuta CBT in formazione)

16,00-16,15 **Interventi CBT digitalizzati e mindfulness con realtà virtuale per la gestione per l'ansia di prestazione** ( Dr.ssa Silvia Mammarella Univ. L'Aquila)

16,15- 16,30 **Equilibrio Digitale** : un protocollo per l'educazione all'uso consapevole dello smartphone (Dr.ssa Lorena di Renzo (istruttore Mindfulness terapeuta CBT in formazione )

16,30-17,00 **L'applicazione della Mindfulness nello sport : uno sguardo al ruolo della difesa nel calcio** Dr.ssa Alessandra Mosca ( Psicoterapeuta CBT dello sport Doc. Federazione Italiana Gioco Calcio)

17,00 -17,30 L'importanza della consapevolezza corporea secondo la tradizione meditativa YoGa Alessandra La Rovere ( Maestra Yoga e Istruttore Mindfulness)

**TAVOLA ROTONDA:** confronto sulle applicazioni della Mindfulness e BFB in ambito socio-sanitario

**CONCLUSIONI:** Proposta per un ritiro residenziale Centro la "Castaldina" per la meditazione a Pettorano sul Gizio (AQ)

La segreteria del CPC è a disposizione per le informazioni relative ai Crediti ECM e iscrizioni al Master Mindfulness certificato dalla Federazione Nazionale Mindfulness e al Corso sul Biofeedback della Società Libra che propone uno sconto del 30% per gli allievi in formazione nelle scuole di Psicoterapia abruzzesi.

