

con il patrocinio di



# Corso di Terapia cognitivo comportamentale dei disturbi del sonno

e sue applicazioni in associazione  
con i trattamenti farmacologici.

**Evento satellite del XXVI congresso nazionale AIMS 2016**



**II edizione | 16-17 settembre 2016**

via De' Ginori 16, Firenze



# Introduzione al corso

*I disturbi del sonno sono ormai sempre più frequenti 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, reumatologiche) e sulle performance lavorative e scolastiche in generale (incrementando per esempio il numero di incidenti in ambito lavorativo e riducendo le capacità di prestazione in ambito lavorativo e scolastico). I disturbi

del sonno ad oggi rappresentano 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 tuttavia è poco diffuso in Italia. Ancor meno diffusi sono gli approcci comportamentali per il trattamento di altri disturbi del sonno come la sindrome delle apnee, la narcolessia, i disturbi del ritmo circadiano, le parasonnie.

## Obiettivo del corso

L'obiettivo del corso è quello di fornire le basi per l'applicazione dell'approccio cognitivo comportamentale nella pratica clinica del paziente insonne in comorbidità con disturbi psichiatrici o medici in trattamento farmacologico e anche agli

altri disturbi del sonno (come la sindrome delle apnee ostruttive, la narcolessia, i disturbi del ritmo circadiano). Fornisce inoltre le basi della conoscenza della regolazione del ritmo sonno veglia e delle tecniche per effettuare tale trattamento.



# Programma

**venerdì 16 settembre 2016**



▶ 14.00	<b>Registrazione dei partecipanti</b>
▶ 14.30	<b>Apertura del corso e Introduzione</b> dott.ssa E. Bonanni, prof. M. Mauri
▶ 15.00	<b>L'approccio al trattamento dell'insonnia in Italia: il trattamento CBT-insonnia e la terapia psicologico funzionale a confronto</b> dott. A. Bianchi, dott.ssa A. Devoto
▶ 15.30	<b>Terapia Cognitivo Comportamentale - Insonnia (CBT-I): teorie e modelli di riferimento</b>
▶ 16.00	<b>Architettura del sonno e sua regolazione</b>
▶ 16.30	<b>Descrizione generale del trattamento CBT insonnia</b>
▶ 17.00	<b>Pausa caffè</b>
▶ 17.15	<b>Tecnica del controllo degli stimoli (TCS)</b>
▶ 18.00	<b>Tecnica della restrizione del sonno (TRS)</b>
▶ 18.45	<b>Combinazione delle due tecniche (TCS+TRS)</b>
▶ 19.30	<b>Discussione, chiusura della giornata</b>
▶ 20.00	<b>Cocktail di benvenuto</b>

*Il corso sarà tenuto dal professor Philip Gehrman. Un tutor di madrelingua inglese sarà a disposizione dei partecipanti.*



# Programma

**sabato 17 settembre 2016**



▶ 8.30	<b>Arousal e igiene del sonno</b>
▶ 9.00	<b>Ristrutturazione cognitiva</b>
▶ 09.30	<b>Valutazione e trattamento, come usare tutte le componenti</b>
▶ 10.30	<b>Pausa caffè</b>
▶ 10.45	<b>Come applicare il trattamento nei pazienti con disturbi psichiatrici</b>
▶ 12.15	<b>Come associare il trattamento CBT-I all'uso di farmaci</b>
▶ 13.00	<b>Pausa pranzo</b>
▶ 14.00	<b>Discussione di casi clinici</b> dott.ssa T. Agnello, dott.ssa I. Mazzei
▶ 15.00	<b>Applicazioni della terapia cognitivo comportamentale al disturbo da Apnee Notturne: terapie comportamentali nel disturbo da Sleep Apnea Tecnica educativa all'uso della CPAP e terapia cognitiva per il trattamento della sindrome claustrofobica da CPAP</b>
▶ 16.00	<b>Applicazioni della terapia cognitivo comportamentale ai disturbi del ritmo circadiano</b>
▶ 16.45	<b>Pausa caffè</b>
▶ 17.00	<b>Approccio comportamentale all'ipersonnolenza nella narcolessia Approccio cognitivo comportamentale alle parasonnie e al disturbo da incubi</b>
▶ 17.30	<b>Descrizione di casi clinici</b>
▶ 18.30	<b>Valutazione degli apprendimenti e chiusura del corso</b>

## Faculty

▶ dott.ssa Teresa Agnello	<b>Psicologa, Ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia U.O. Psichiatria II Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP</b>
▶ dott. Alessandro Bianchi	<b>Psicologo psicoterapeuta, Presidente Istituto di Psicologia Funzionale di Firenze, Didatta Scuola Europea di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale</b>
▶ dott.ssa Enrica Bonanni	<b>Responsabile del Centro di medicina del sonno, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP</b>
▶ dott.ssa Alessandra Devoto	<b>Dottore di Ricerca, Psicologa Esperta in Disturbi del Sonno, Accreditata Associazione Medicina del Sonno (AIMS) Member of CBT-I Roster</b>
▶ dott.ssa Monica Fabbrini	<b>Neurologa, Centro di medicina del sonno - U.O. Neurologia Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP</b>
▶ dott. Ugo Faraguna	<b>Ricercatore in Fisiologia Umana, Dip. di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia, Università di Pisa</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. Michelangelo Maestri	<b>Neurologo, Centro di medicina del sonno - U.O. Neurologia Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP</b>
▶ prof. Mauro Mauri	<b>Direttore U.O. Psichiatria II Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP</b>
▶ dott. Irene Mazzei	<b>Psicologa psicoterapeuta, Ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia, U.O. Psichiatria II Universitaria, Dip. di Medicina Clinica e Sperimentale, AOUP</b>
▶ dott.ssa Laura Palagini	<b>Psichiatra, Coordinatore ambulatorio per il trattamento dei disturbi del sonno in psicopatologia U.O. Psichiatria II Universitaria AOUP</b>
▶ dott. Antonio Palagini	<b>Psicologo, Cooperativa Sociale Matrix Onlus</b>
▶ dott.ssa Elisa Palagini	<b>Sociologa, Cooperativa Sociale Matrix Onlus</b>

## ECM

Per l'evento sono stati chiesti 21 crediti formativi per un massimo di 25 partecipanti, previa partecipazione al 100% dei lavori scientifici e alla verifica positiva

dell'apprendimento, accertato mediante questionario. Discipline per cui sono stati richiesti crediti: **psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, neurologi, medici in formazione.**

## informazioni generali e scientifiche

▶ Durata totale del corso	<b>14 ore</b>
▶ Quota di partecipazione	<b>200,00 €</b> (la quota comprende iscrizione al corso, coffee break, cocktail di benvenuto, tutor di madrelingua inglese, attestato di partecipazione, materiale scientifico)
▶ Coffee point	<b>La Ménagère, via De' Ginori 8r, 50123 Firenze</b>
▶ informazioni per l'iscrizione	<b>ecm.coopmatrix.it</b>

## organizzazione scientifica

### **PRESIDENTI DEL CORSO**

dott.ssa Enrica Bonanni, prof. Mauro Mauri

### **COORDINATORI DEL CORSO**

dott.ssa Laura Palagini

### **COMITATO SCIENTIFICO LOCALE**

dott. Ugo Faraguna, dott.ssa Monica Fabbrini, dott. Michelangelo Maestri

### **SEGRETERIA SCIENTIFICA**

dott.ssa Teresa Agnello, dott.ssa Irene Mazzei, dott. Antonio Palagini, 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

**via De' Ginori 16, Firenze  
c/o Associazione Macellai di Firenze.**