

1A EDIZIONE

MILANO

LA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE DELL'INSONNIA (CBT-I) FOCUS SUL PERIPARTUM

*Le sue applicazioni nel
disturbo del sonno*

Partecipa e ottieni il protocollo



E.C.M.
Educazione Continua in Medicina

16 CREDITI ECM





SPAZIO IRIS

Spazio IRIS - Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute è ente di formazione accreditato, con vocazione nazionale, che realizza da **oltre 5 anni** programmi formativi annuali e corsi di alta formazione per professionisti del settore sanitario, sociale, giuridico e assistenziale.

Sposando l'idea che una formazione di qualità sia direttamente proporzionale alla qualità dell'intervento diretto all'utente stesso, Spazio IRIS sceglie i suoi **docenti** per caratteristiche di professionalità clinica e di competenza all'insegnamento concreto.

I numerosi **accreditamenti**, il consolidato legame con il mondo delle istituzioni, le relazioni con le società scientifiche nazionali e internazionali hanno reso Spazio IRIS un punto di riferimento nell'alta formazione, in grado di attrarre ogni anno centinaia di partecipanti da tutta Italia.

Spazio IRIS è regolarmente accreditata a **livello nazionale** per l'erogazione dei crediti **ECM** per tutte le discipline sanitarie, per l'erogazione dei crediti formativi per **Assistenti Sociali** e per l'erogazione dei crediti formativi per **Avvocati**.

Nel 2017 Spazio IRIS ottiene la **Certificazione di Qualità ISO 9001** identificando un sistema di processi funzionali ed efficienti alla qualità della produzione e dell'organizzazione aziendale e nel rispetto dell'utente e della sua percezione di servizio.

CENTRO CLINICO SPAZIO IRIS

All'interno del **Centro Clinico Spazio IRIS** afferiscono più servizi, ciascuno specificatamente pensato per rispondere a bisogni mirati delle persone ed in relazione alle diverse forme di disagio. I servizi e le attività che il Centro Clinico propone si fondano su ciò che di buono viene fatto nel nostro paese in ambito sanitario, snellendone le dinamiche, dinamicizzandone i processi, riducendo i tempi e rendendo il tutto più accessibile economicamente...senza perdere di vista professionalità, formazione costante e tutela dei diritti e delle uguaglianze.



*ECM per le
professioni
sanitare*



*Crediti
Formativi
per avvocati*



*Crediti
Formativi per
Assistenti Sociali*



DESTINATARI

Il Corso è rivolto a
**Psicologi, Psicoterapeuti e
Medici, Psichiatri,
Neuropsichiatri e
Neurologi.**



OBIETTIVI FORMATIVI

Sappiamo che un sonno disturbato o di scarsa qualità ha effetti negativi sull'umore e sull'ansia, aumentando il rischio di sviluppare **disturbi depressivi o d'ansia o disturbi psichici in generale.**

Sempre più evidenze **correlano la riduzione del periodo di sonno notturno con l'aumento dell'obesità, delle patologie metaboliche e dei disturbi cognitivi**, e dati recenti hanno dimostrato una chiara correlazione fra l'insonnia con periodo di sonno ridotto e l'ipertensione arteriosa sistemica.

Il disturbo di Insonnia cronico isolato o comorbido con altre patologie (del sonno e non) costituisca un problema clinico rilevante anche alla luce della sua epidemiologia.

Ciononostante la terapia farmacologica dell'Insonnia è basata principalmente sull'uso di **farmaci ipnotici, la cui indicazione è quella di un breve periodo di utilizzo, mentre spesso il disturbo di Insonnia è cronico**, con un largo impiego di altri farmaci fuori linee guida, soprattutto antidepressivi e ansiolitici.

In questo scenario farmacologico scarsamente soddisfacente e poco definito, si è progressivamente affermata l'importanza di terapie non farmacologiche e in particolari sono stati raccolti moltissimi dati di evidenza scientifica sulla efficacia della Terapia Cognitivo Comportamentale dell'Insonnia (CBT-I).

La CBT-I è considerata dalle nuove linee guida internazionali sulla terapia dell'insonnia la terapia di prima scelta per il disturbo di Insonnia cronico

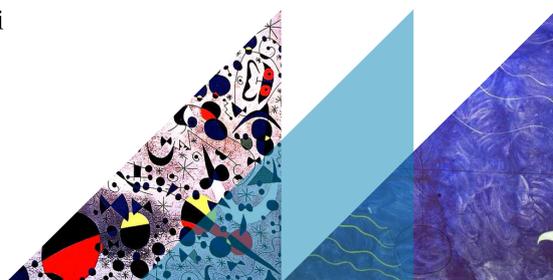
Durante il corso verranno:

- Esaminare le evidenze scientifiche sulla efficacia della CBT-I e sui suoi limiti
- Illustrare le varie componenti della CBT-I e le varie modalità di somministrazione
- Analizzare l'uso della CBT-I nelle Insonnie comorbide
- Esaminare l'uso della CBT-I in associazione a terapie farmacologiche in particolare nel peripartum
- Analizzare le indicazioni all'uso della CBT-I nel peripartum



SBOCCHI PROFESSIONALI

Il corso è rivolto alle discipline indicate tra i destinatari interessati a diventare più esperti nella somministrazione di tale tipo di terapia. Inoltre può costituire una occasione di incontro fra professionisti interessati a costituire una rete professionale.



PIANO FORMATIVO

GIORNO 1 - 17 NOVEMBRE 2018

8.30 - 9.15

Meccanismi di regolazione del sonno e principali disturbi del sonno (ACP AASM) - *L. Ferini-Strambi*

9.15 - 10.00

Insonnia caratteristiche e meccanismi: focus sul peripartum - *L. Palagini*

10.00 - 10.30

CBT-I come trattamento dell'insonnia cronica: evidenze, efficacia e limiti - *V. Castronovo*

10.30 - 13.30

Descrizione generale delle componenti del trattamento: Arousal e igiene del sonno - Tecnica della restrizione del sonno (TRS) - Tecnica del controllo degli stimoli (TCS) - *C. Lombardo, C. Fonti, A. Devoto, L. Palagini*

13.00 - 13.30

CBT-I in associazione al trattamento farmacologico dell'insonnia- quali farmaci nel peripartum? - *L. Palagini*

14.30 - 16.30

Discussione di casi clinici (casi CBT-I)

16.30 - 19.00

Discussione di casi clinici (casi CBT-I insonnia cronica in diversi contesti clinici)

DOCENTI

**prof. Luigi
Ferini-Strambi**

Medico Neurologo,
Responsabile Medicina del
Sonno Ospedale San Raffaele
di Milano

**dott.ssa Laura
Palagini**

Medico Psichiatra Azienda
Ospedaliera universitaria
di Pisa

**dott.ssa Vincenza
Castronovo**

Psicologa Ospedale San
Raffaele Milano

**dott.ssa Alessandra
Devoto**

Psicologa, Università
La Sapienza di Roma

**prof.ssa Caterina
Lombardo**

Psicologa, Università
La Sapienza di Roma

**dott.ssa Cristina
Fonti**

Psicologa Azienda-
ospedaliera Universitaria
S. Orsola Malpighi Bologna

**dott.ssa Susanna
Mondini**

Neurologa Azienda-
ospedaliera Universitaria
S. Orsola Malpighi Bologna

PIANO FORMATIVO

GIORNO 2 - 18 NOVEMBRE 2018

9.00 - 9.50

Diverse modalità di somministrazione della CBT-I a confronto: individuale e gruppo - *C. Castronovo*
Self-Help e altre modalità (web-app-telefono; nurse-
psicologo) - *L. Palagini*

9.50 - 10.30

CBT-I nell'Insonnia Comorbidità - *C. Lombardo*

11.00 - 12.00

Disturbo da incubi in gravidanza L'approccio CBT
(disturbo da Incubi): strategie e Indicazioni
terapeutiche - *L. Palagini*

12.00 - 12.45

L'approccio CBT-I nei bambini in età pediatrica - *A.
Devoto*

14.30 - 16.30

Esercitazioni Pratiche

16.30 - 17.00

Discussione e chiusura corso

17.00 - 17.30

Questionario ECM e Consegna Attestati

LIBERIAMOCI DALL'INSONNIA

Liberarsi dall'insonnia senza farmaci si può. Eliminando le cattive abitudini e resettando il nostro rapporto con il sonno. La conferma arriva da un articolo pubblicato sulla rivista *Annals of Internal Medicine*, che valuta l'efficacia della terapia cognitiva comportamentale dell'insonnia. Arrivando alla conclusione che si tratta di una soluzione efficace, sicura e meglio tollerata rispetto ai farmaci, perché riesce a scardinare l'ansia generata dalle ore passate a letto senza dormire, che è una delle principali cause dell'insonnia. I ricercatori australiani hanno preso in esame i risultati di ben venti studi. Da cui emerge che la terapia permette un generale miglioramento della qualità del sonno. E non solo. Chi la segue perché non riesce ad addormentarsi e si rigira nel letto per ore riesce ad addormentarsi - in media - venti minuti prima del solito. Coloro che, invece, soffrono di frequenti risvegli notturni, facendo questa terapia riescono a riprendere sonno molto più rapidamente, in media mezz'ora di meno di quanto non accada nella normalità di chi dorme poco e male. Insomma: la CBT è un metodo sicuramente efficace per trattare l'insonnia, anche se richiede impegno da parte degli interessati.

Tratto da: "Liberiamoci dall'insonnia" in *La Repubblica.it* del 15 ottobre 2015

ECM E ATTESTATO

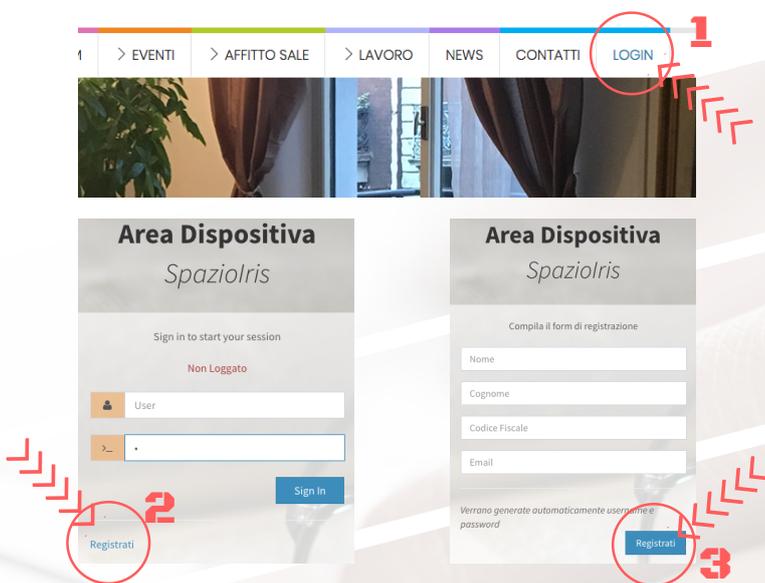
Spazio IRIS è società scientifica e provider per l'accreditamento di eventi ECM nazionali per tutte le figure sanitarie con numero di registrazione 4995. Per il Corso sono stati riconosciuti **16 crediti ECM** a favore delle professioni interessate. L'ultimo giorno si terrà il questionario ECM.

Per il conseguimento del titolo è necessario partecipare almeno all'80% dell'attività didattica.

Al termine del percorso verrà rilasciato l'**Attestato: "Protocollo CBT-I Focus Peripartum"**.

AREA RISERVATA

Sul **sito di Spazio IRIS** è possibile accedere all'area riservata con una login personale. **Area Riservata** è un'implementazione di servizio che Spazio IRIS offre ai suoi corsisti garantendo una qualità e una puntualità nella performance e nella comunicazione con la segreteria didattica.



L'area riservata permetterà al corsista di:

- rimanere aggiornato su informazioni di carattere generale relative al corso
- scaricare il materiale di ciascuna lezione in ogni momento
- scaricare i materiali didattici integrativi
- scaricare e stampare i documenti amministrativi e di fatturazione
- comunicare con la segreteria didattica con la certezza di ricevere una risposta entro 24 h
- controllare lo stato dei pagamenti e delle rateizzazioni
- scaricare e stampare l'attestato ECM e di fine corso
- seguire video-lezioni

TESTO DEL CORSO

Sarà fornita a tutti gli allievi una bibliografia personalizzata per l'accompagnamento al percorso formativo; inoltre Spazio IRIS regalerà uno dei testi principalmente adottato durante le lezioni:

"Il trattamento cognitivo-comportamentale dell'insonnia. Linee guida per la pratica clinica"

Michael Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith, Donn Posner, Laura Palagini, L. Bontempelli, Angelo Gemignani, Mario Guazzelli

Franco Angeli - Psicoterapie





CONVENZIONI

Pernottamento

I corsisti che necessitano di pernottamento possono usufruire di una convenzione attiva tra Spazio IRIS e l'**Hotel Cristallo**, sito a 500 mt dalla sede del corso, in Via Scarlatti 22 a Milano. La convenzione offre il pernottamento in camera singola a 50,00 a notte.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Accedere alla piattaforma sul sito **www.spazioiris.it** e compilare il profilo e il modulo d'iscrizione allegando la ricevuta del bonifico bancario.

È possibile iscriversi entro e non oltre il **16 novembre 2018**

Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di **massimo 35 partecipanti**.

MAIL - formazione@spazioiris.it

TEL - 02.94.38.28.21

WhatsApp - 392.96.00.97.0

COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo dell'intero Corso è di **250,00** euro ed è comprensivo d'IVA.

Con iscrizione effettuata entro il **1 novembre 2018** potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di **225,00** euro.

È possibile rateizzare la quota fino a 2 rate e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, ad iscrizione effettuata sarà possibile concordare con la segreteria organizzativa di Spazio IRIS la collocazione temporale delle rate.

SEDE DI SVOLGIMENTO

MILANO
Hotel Andreola Milano
Via Scarlatti 24



MM2/MM3 STAZIONE
CENTRALE
AUTOBUS 42-60-81-90-92
TRAM 5-9-10

PROMOZIONI E SCONTI

Gruppi

Per iscrizioni di gruppo avvenute nella stessa settimana (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5% pari a **212,00** euro.

Corsisti Master Psicologia, Psichiatria e Psicopatologia Perinatale

Per gli iscritti al master è previsto uno sconto totale del 20% ovvero **200,00** euro

