

Mindfulness Based Stress Reduction Method (MBSR)

Venerdì : ore 20:45 (data di inizio da stabilire, orientativamente dal 19-01-'09 in base all'adesione dei partecipanti)

Sede: Centro Asia, via Lancillotto, 24, Modena

Conduzione: Dr. Stefano Setti e Dr.ssa Alessandra Brugnoli

Per informazioni e iscrizioni : cell. 347-3084972 , e-mail: alessandra.brugnoli@gmail.com

(per le adesioni il termine ultimo è 30 Dicembre 2008)

Il corso si articola in otto incontri di gruppo della durata di 90 – 100 minuti con frequenza settimanale.

Numero massimo di partecipanti previsto per il gruppo: 10

Criteri di inclusione: Età compresa 18-65 anni con storia caratterizzata da difficoltà su base ansiosa, depressiva e relazionale; disturbi psicosomatici o organici per le quali si suppone una base stressogena.

Criteri di esclusione: Disturbi psichiatrici gravi, attuale abuso di sostanze.

I candidati, comunque, verranno valutati caso per caso.

Saranno somministrati test psicometrici pre e post corso.

Obiettivi del corso:

Gli interventi sono mirati ad aumentare la consapevolezza metacognitiva per ridurre l' "automaticità" dell'usuale funzionamento mentale, favorire una " disidentificazione- distacco- deautomatizzazione" dai pensieri e dalle emozioni ed una maggiore "accettazione- apertura" all'esperienza; riduzione della ripetitività automatica della ruminazione depressiva o del rimuginio ansioso, favorendo una differenziazione dalla realtà ed un decentramento dagli stessi; riduzione del contributo della riattivazione di pattern di pensieri depressivi sulla ricaduta/ ricorrenza depressiva, riduzione della gravità dei sintomi depressivi- ansiosi, riduzione dell'influenza dei sintomi sulla qualità di vita.

Gli esercizi di Mindfulness forniscono una guida su come vedere con chiarezza il funzionamento mentale più che i contenuti. Tutto ciò che si vede, si ode, si annusa, si gusta, si tocca, le nostre sensazioni, emozioni, sentimenti, ricordi e pensieri, sono mutevoli condizioni della nostra mente, che vengono accolte nel loro sorgere e passare nel più vasto ambiente interno della consapevolezza, caratterizzato da lucidità, chiarezza, tranquillità.

In questo modo si acquista una comprensione in prima persona della realtà interna ed esterna.

Nel corso degli incontri:

1. verrà presentato del materiale teorico relativo agli aspetti clinici dei disturbi da stress, della meditazione, della connessione corpo- mente ed una bibliografia.
2. verranno proposte delle esperienze pratiche in gruppo di meditazione seduta, sdraiata, a cui seguiranno una condivisione tra i partecipanti e l'istruttore sul vissuto e sulla valutazione degli ostacoli incontrati nella pratica meditativa comune e in quella quotidiana individuale.
3. verranno assegnati esercizi a casa da svolgere

Il costo del corso è di 50 euro a seduta. La quota può essere pagata in un' unica soluzione ad inizio corso o in due soluzioni alla prima e alla quinta seduta.