
Docente

Prof.ssa Rossana de Beni

Studiosa Senior Università degli Studi di Padova, già Professore Ordinario di Psicologia Generale – Docente di Psicologia della Personalità e delle Differenze Individuali.

Autrice di più di 300 pubblicazioni scientifiche e di numerosi programmi di intervento sui processi cognitivi ed emotivo motivazionali nell'arco di vita

Psicologa – Psicoterapeuta – Istruttrice *Mindfulness*

Iscrizione

Il PEM-CD è gratuito e riservato ai soci HEMOVE in regola con la quota associativa 2024. Tutti possono iscriversi donando minimo 20€ a HEMOVE Onlus:

Causale: donazione

Codice Iban:

IT92S0306909606100000143832

Il numero di partecipanti al PEM-CD è limitato, potranno accedere 30 soci accettati in ordine di prenotazione a partire dal 21 dicembre tramite email a segreteria@hemove.com o telefonando al 3923881313.

A chi si rivolge

Il dolore è definito dalla comunità scientifica come una sensazione fisica e/ o emotiva spiacevole associata a danno tissutale, reale o potenziale.

Quando tale condizione persiste per un periodo di tre mesi prende il nome di dolore cronico. Il PEM-CD è pensato per le persone che vivono la condizione di dolore cronico e che scelgono di prendersi cura di loro stesse per ottenere un maggior benessere psicofisico.

Non esistono requisiti per partecipare al PEM-CD ma la ricerca scientifica e l'esperienza professionale indicano che il massimo beneficio si ottiene con la corretta motivazione e la costanza nell'impegno.

Calendario

L'incontro di presentazione, aperto a tutti, si terrà online il 20 dicembre 2023 alle ore 18:00. Per avere il link al collegamento scrivere a segreteria@hemove.org o telefonare al 3923881313.

Il PEM-CD si articola in 8 incontri settimanali consecutivi il mercoledì dalle 18 alle 20 con inizio il 10 gennaio e termine il 28 febbraio 2024

Durante gli incontri verranno date indicazioni per il lavoro da svolgere a casa.

Percorso Esperienziale di *Mindfulness* per il dolore cronico associato alle malattie reumatologiche (PEM CD)

A cura di Prof.ssa Rossana de Beni



Presentazione

Le malattie reumatologiche sono affezioni dolorose molto frequenti e, data la loro cronicità, rientrano tra le maggior cause di disabilità, di assenza dal lavoro e di richiesta di invalidità nella popolazione. Nella maggior parte dei casi sono dovute ad un disordine del sistema immunitario e colpiscono il sesso femminile. Sebbene i meccanismi che le causano non siano completamente conosciuti, sembra che un ruolo rilevante sia determinato dallo stress, che può indurre lo scatenamento, ma anche la riaccensione e la resistenza alle terapie. Per questo, nel moderno approccio alla cura di queste malattie rientrano le tecniche di supporto psicologico anti-stress, quali la *mindfulness*.

La pratica della *mindfulness*

La pratica della *mindfulness* (meditazione di consapevolezza *embodied*) affonda le sue radici nelle tradizioni contemplative orientali e occidentali, con particolare riferimento alla tradizione Buddista. In oltre 25 secoli la meditazione è stata largamente adattata ai numerosi contesti in cui è stata impiegata, tanto antichi quanto moderni, e tanto spirituali quanto secolari. In particolare, negli ultimi 4 decenni la *mindfulness* è stata largamente impiegata come approccio secolare nel contesto della psicologia e della medicina e in numerosi ambiti che spaziano dalla cura del dolore cronico a quella dell'ansia, della depressione allo stress in una società di individui sempre più appesantiti dalla frenesia e dall'incertezza e bisognosi di tornare alle proprie radici: un più profondo contatto con le proprie emozioni e con il proprio corpo, così come con l'esperienza del qui ora, momento dopo momento.

Mindfulness significa infatti prestare attenzione al momento presente, in modo attento, intenzionale e non giudicante, per mettersi in una relazione diversa, più gentile e compassionevole, con la propria esperienza e accogliere momento per momento quello che accade dentro di noi, in termini di sensazioni, pensieri, emozioni.

Requisiti logistici

Tutte le attività verranno svolte attraverso meeting online. Ogni partecipante dovrà essere provvisto di postazione informatica dotata di webcam, microfono e connessione ad internet. Verranno fornite le istruzioni per accedere all'aula virtuale.

Ricavarsi due ore settimanali di tranquillità in cui non si viene disturbati per partecipare agli incontri e mezz'ora al giorno per la pratica personale

Abbigliamento comodo e caldo