



Percorso di Mindfulness – Reggio Emilia
applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction
(MBSR)

Promosso da **AMRER Onlus**

Percorso di Mindfulness
dedicato a pazienti con Malattia Reumatica
3° Turno 2018 – settembre / dicembre 2018
Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

- *REGGIO EMILIA* -



AMRER Onlus
Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna
Via Ca' Selvatica, 10/B - 40123 Bologna
Tel. 051.249045 - Fax. 0510420251 - Cell 349.5800852
ass.amrer@alice.it - www.amrer.it

Orario segreteria: lunedì 9.30-16.30 / mercoledì - giovedì - venerdì 9.30 – 12.30



Percorso di Mindfulness – Reggio Emilia applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Promosso da AMRER Onlus

PERCORSO DI MINDFULNESS applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) per persone affette da patologie reumatiche

Presentazione

Il progetto vuole essere una applicazione di quanto emerso e sperimentato nei convegni sul dolore e sulla Fibromialgia organizzati da AMRER nel 2013, 2015 e 2017 così come richiesto da alcuni partecipanti che hanno potuto sperimentare le tecniche di meditazione o mindfulness.

La persona ammalata di una **malattia cronica** spesso prova un senso di solitudine, di abbandono e di disinteresse da parte degli altri. **Ha necessità di essere riconosciuta e non svalutata**, in ciò che esprime e porta, sia nella relazione coi curanti sia con i familiari e ha necessità di assistenza lungo tutto il decorso della malattia.

Contemporaneamente è necessario che sia **attiva nella sua cura**, cosa non semplice quando si ha molto dolore e il dolore occupa tutti i pensieri.

La malattia cronica obbliga a confrontarsi con problematiche quali l'integrità fisica, l'integrità narcisistica (possibilità di investimento rispetto ad un corpo imperfetto e debole, che porta un deterioramento del senso di sé e dello schema corporeo), la morte.

Si esprime un vissuto psicologico particolare, poiché la vita si riorganizza intorno a tale evento traumatico e si determina una ferita che può far emergere sentimenti di mancanza, colpa, punizione, vergogna del proprio corpo malato e difettoso, depressione intesa anche come perdita del senso della propria vita (il dolore a volte è molto invalidante).

In una concezione multidimensionale il dolore non è sempre collegabile alla quantità di tessuto danneggiato; si parla di un dolore di tipo "funzionale", nella fibromialgia, con il coinvolgimento di fattori psicologici:

- **affettivi** (ansia, paura, rabbia, depressione)
- **cognitivi** (relativi alla personalità, convinzioni, immaginazione, attenzione)
- **comportamentali** (comportamenti riflessi del dolore, interazione con la famiglia: *fugge, rifiuta, non sopporta, sono un peso??*)
- atteggiamento che le persone hanno nei confronti del dolore

COME il paziente sente il SUO dolore, non è strettamente legato alla malattia, poiché ogni paziente vive l'evento "malattia" e la sofferenza in modo diverso secondo:

- 1) la sua **personalità** (la stabilità dell'umore, l'uso dell'immaginazione e della fantasia nonché le capacità adattive di fronte agli eventi nuovi o negativi della vita);
- 2) i suoi **antecedenti evolutivi e le precedenti esperienze di vita** (la malattia può far emergere alcuni disturbi della personalità che in condizioni ambientali ottimali sarebbero rimasti silenti per lungo tempo).

Inoltre i pazienti arrivano con il loro sintomo e con il loro disagio, ma anche con la loro storia recente e passata.



Percorso di Mindfulness – Reggio Emilia applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Promosso da AMRER Onlus

Mindfulness e nello specifico della meditazione per dare un aiuto a chi soffre di una patologia cronica

La **Mindfulness** è:

- una **forma di consapevolezza** in cui si attivano nella persona risposte biochimiche che influenzano lo stato fisico e psichico e di conseguenza relazionale.
- un essere **profondamente radicati nella realtà** - NON una fuga dalla realtà
- **mente mindful**, caratterizzata da **lucidità e chiarezza** - NON è una forma di trance
- **superare la divisione corpo e mente**, NON è una condizione "mistica"

La **Meditazione** sviluppa questa forma di consapevolezza.

Per Meditazione in ambito sanitario si intende un “*Addestramento alla presenza mentale che attraverso l’acquietamento della mente e un livello profondo di consapevolezza agisce sul piano fisico, energetico, psicologico e spirituale contribuendo alla guarigione e al benessere*” (Pagliaro, 2004). Vi sono studi scientifici sin dal 1935 che ne attestano l’efficacia e negli anni '60 il cardiologo H. Benson della Harvard Medical School lo dimostra al mondo scientifico occidentale per il trattamento di ansia, depressione, stress, panico e **la associa alla terapia farmacologica per ipertensione, disturbi digestivi, patologie cardio-vascolari, colon irritabile, cefalee e dolore.**

Secondo recenti stime circa il 20-30% della popolazione soffrirebbe di qualche forma di dolore cronico (Verhaak et al. 1998). Tra le forme più diffuse vi sarebbero il dolore di tipo muscolo-scheletrico, la fibromialgia e l’artrite reumatoide. Inoltre, sembra che gli analgesici più potenti attualmente disponibili non riducano il dolore di oltre il 30-40% in non più del 50% dei pazienti (Turk 2002). Di conseguenza approcci complementari che possano aiutare i pazienti affetti da dolore cronico a relazionarsi col dolore in maniera più adattiva e flessibile appaiono quanto mai necessari. Ad oggi, le evidenze scientifiche suggeriscono come la relazione che un soggetto ha con la sintomatologia dolorosa influenzi l’intensità e le limitazioni correlate al dolore stesso.

Si ritiene utile quindi creare uno **specifico spazio di pratica incentrato sugli interventi basati sulla Mindfulness**, il cui fine è insegnare ai pazienti a relazionarsi in maniera più accettante e meno giudicante con l’esperienza del momento presente, qualunque essa sia. Il **Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)** sembra essere l’intervento con maggiore utilità clinica per tale popolazione di pazienti (Chiesa e Serretti 2011a).

I benefici possono riguardare sia un **benessere di tipo fisico** (*miglioramento generale della gestione del dolore, un miglioramento della qualità del sonno, regolazione pressione, ecc*) che di **tipo psicologico** (*sviluppare un’attenzione consapevole e non giudicante rispetto a se stessi in particolare alla propria malattia e al proprio dolore, una maggiore sensazione di benessere e miglioramento la qualità della vita, nonché una elevazione del tono dell’umore*).

Di seguito la proposta di attività specifica.



Percorso di Mindfulness – Reggio Emilia
applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction
(MBSR)

Promosso da AMRER Onlus

PERCORSO MINDFULNESS
proposto da AMRER Onlus

A chi si rivolge il percorso

**Persone a cui è stata diagnosticata una patologia reumatica (età compresa tra i 18 /65 anni).
Lavoro di gruppo con un numero massimo di 15 partecipanti (minimo 10 persone).**

Dettaglio del percorso proposto

Un CORSO prevede un totale di 8 incontri + 1 follow-up / durata complessiva 2,30 h/incontro.

**Dal 24 settembre al 12 novembre 2018 nella giornata di lunedì si terranno 2 corsi:
1° dalle ore 14.00 alle 16.30 / 8 incontri con cadenza settimanale (*corso aggiuntivo*)
2° dalle ore 17.00 alle 19.30 / 8 incontri con cadenza settimanale (*primo corso da riempire*)**

Date di incontro:

**24 settembre 2018 – 1 ottobre 2018 – 8 ottobre 2018 – 15 ottobre 2018
22 ottobre 2018 – 29 ottobre 2018 – 5 novembre 2018 – 12 novembre 2018
Data di follow-up da concordare con i corsisti**

Ciascun incontro avrà la durata di h 2,30 con un docente/mediatore professionista sanitario.

Docente incaricato: Dr.ssa Giulia Rubini- Psicologa Psicoterapeuta, Trainer ACT, Esperta in Terapie di Terza Generazione, Istruttore Mindfulness.

Sede di realizzazione:

Centro Mindfulness in Corso Garibaldi, 24 • Reggio Emilia

Scopo / Obiettivi:

- **Miglioramento della qualità della vita**
- **Riduzione dello stress correlato alla propria sintomatologia dolorosa e fisica**
- **Riduzione degli aspetti depressivi e ansiosi correlati a dolore cronico**
- **Rispondere agli stimoli senza reagire automaticamente**
- **Sviluppare la capacità di restare in contatto con il nostro mondo interiore senza ricorrere a comportamenti dannosi o di fuga**
- **Aumentare la consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle motivazioni che guidano i nostri comportamenti**

Svolgimento degli incontri:

Il corso si svolge in 8 incontri di gruppo a cadenza settimanale, durante i quali si apprenderanno:

- **competenze pratiche specifiche per imparare ad affrontare situazioni difficili e stressanti, nonché il proprio dolore fisico ed emotivo;**
- **tecniche per diventare più consapevoli dell'interazione mente/corpo;**
- **modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri.**



Percorso di Mindfulness – Reggio Emilia applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Promosso da **AMRER Onlus**

Attraverso:

- pratiche di meditazione guidate;
- apprendimento di conoscenze teoriche;
- condivisione tra i partecipanti dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche relative alle esperienze pratiche svolte in sessione;
- consegna di materiale audio e dispense per il supporto della pratica a casa;
- bibliografia per permettere di approfondire gli argomenti trattati.

Si consiglia abbigliamento comodo: tuta e calze anti-scivolo.

Presso il centro sarà fornito il materiale di supporto necessario allo svolgimento del corso.

Strumenti di valutazione:

Gli incontri saranno preceduti dalla somministrazione all'inizio del primo incontro e alla fine dell'ultimo i seguenti test:

- SF36 qualità della vita
- HADS profilo degli stati dell'umore (o analoghi test per ansia e depressione)
- Questionario di gradimento

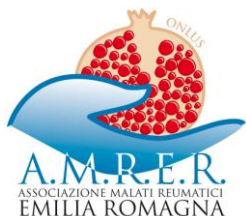
L'attività sarà valutata tramite un questionario anonimo e l'elaborazione dei test somministrati.

Modalità di iscrizione al percorso e contributo alle spese

Per partecipare al corso è necessario seguire la seguente procedura di iscrizione:

- Contattare **Segreteria AMRER (Rif. Erica Lenzi) al numero 051.249045 – orario ufficio (lunedì 9.30-16.30 / mercoledì – giovedì – venerdì 9.30 – 12.30) – per verificare la disponibilità di posti. Solo in caso di urgenza è possibile contattare Cell. 349.5800852 – Daniele Conti**
- E' richiesto un contributo **per i 9 incontri di complessivi 130€ + 20€ di quota annuale di iscrizione ad AMRER da versarsi anticipatamente su C/C bancario o postale con causale: "Contributo Progetto Mindfulness – Reggio Emilia"**
- Riempire in modo leggibile il modulo di iscrizione che trovate allegato ed inviarlo al n. di fax **051.0420251** - mail ass.amrer@alice.it – Wapp 3495800852 assieme alla copia del versamento **C.A. Progetto Mindfulness – Reggio Emilia**

CONTO CORRENTE POSTALE	CONTO CORRENTE UNICREDIT BANCA
c.c.p. n. 12172409 (con classico bollettino postale / oppure postagiò) oppure bonifico su IBAN IT70 L076 0102 4000 00012172409	c/c n. 103186729 (con versamento presso filiale Unicredit - senza costi oppure bonifico o giroconto su: IBAN IT 10 L 02008 02416 000103186729
Intestato ad: A.M.R.E.R. Onlus Via Ca' Selvatica, 10/b - 40123 Bologna	Intestato ad: ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA ROMAGNA - Via Ca' Selvatica, 10/b - 40123 Bologna
Causale: Contributo Progetto Mindfulness Reggio Emilia	Causale: Contributo Progetto Mindfulness Reggio Emilia
	Sul sito di AMRER è possibile versamento con carta di credito senza costi aggiuntivi (<i>link in sez. diventa socio</i>).



Percorso di Mindfulness – Reggio Emilia
applicazione del Protocollo Mindfulness Based Stress Reduction
(MBSR)

Promosso da **AMRER Onlus**

Scheda di Iscrizione

Inviare compilato al n. di fax 0510420251 oppure ass.amrer@alice.it

Oppure WhatsApp al n. di cell. 349.5800852

Il/La sottoscritto/a.....
nome cognome

nato/a a..... il.....

Residente Via..... CAP..... Prov.
città

Telefono..... - Cellulare.....
Obbligatorio uno dei due dati (Telefono fisso o Cellulare)

E_mail.....

CHIEDE D'ISCRIVERSI al corso:

Mindfulness MBSR • Reggio Emilia dal 24 settembre all'12 novembre 2018

- dalle ore **14.00 alle 16.30** / 8 incontri con cadenza settimanale (*corso aggiuntivo*)
 dalle ore **17.00 alle 19.30** / 8 incontri con cadenza settimanale (*primo corso da riempire*)


Il versamento di contributi onerosi ad AMRER Onlus - DEVONO AVVENIRE ESCLUSIVAMENTE ATTRAVERSO VERSAMENTI SU:

- **CONTO CORRENTE POSTALE n. 12172409** (con bollettino postale o tramite **POSTAGIRO**)
Oppure bonifico su IBAN – IT70 L0760102400000012172409
- **CONTO BANCARIO IBAN: IT 10 L 02008 02416 000103186729**
Il versamento in contanti presso filiali Unicredit non ha costi / bonifico è gratuito da conti Unicredit

Data:..... Firma..... 

Autorizzazione al trattamento dei dati secondo la DLgs 196/03 e ss. (legge sulla "privacy") – Reg UE n.679/2016 ("GDPR"): il sottoscritto autorizza, ai sensi della legge, il trattamento delle informazioni che ci vengono date o che ci verranno fornite in tempi successivi per le finalità legate alla realizzazione del presente progetto e per quanto lo Statuto AMRER assegna all'Ass. Malati Reumatici Emilia Romagna ODV - Via Ca' Selvatica 10/B – 40123 Bologna – CF 80095010379 – ass.amrer@alice.it. Si autorizza inoltre AMRER ODV al trasferimento e gestione da parte di soggetti / società terze dei relativi dati e documenti legati al presente progetto.

Durante il corso saranno eseguite interviste, rilevazioni di gradimento e realizzato materiale foto/video che sarà utilizzato esclusivamente per attività istituzionale per documentare le attività e darne notizia tramite i canali dell'Associazione.

Firmando la presente si autorizza AMRER ODV e le Società collegate e coinvolte nella presente attività all'utilizzo di quanto sopra descritto. Per eventuali modifiche e cancellazione di questa autorizzazione potete scrivere all'attenzione del Presidente AMRER Onlus alla mail ass.amrer@alice.it manifestando le vostre intenzioni. 

Data:..... Firma.....