



**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 2019 – ottobre / novembre 2019*  
*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](mailto:ass.amrer@alice.it) - [www.amrer.it](http://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**

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

**Dal 4 ottobre al 29 novembre 2019 (la lezione del 1 novembre Festa di tutti i Santi non sarà svolta)**

**- il Venerdì dalle ore 14.00 alle 16.30 / 8 incontri con cadenza settimanale**

**Date: ven. 4 ott. / 11 ott. / 18 ott. / ven. 25 ott. / 8 nov. / 15 nov. / 22 nov. / 29 nov.**

**Dal 7 ottobre al 25 novembre 2019**

**- il Lunedì dalle ore 16.30 alle 19.00 / 8 incontri con cadenza settimanale**

**Date: lun. 7 ott. / 14 ott. / 21 ott. / 28 ott. / 4 nov. / 11 nov. / 18 nov. / 25 nov.**

**Data incontro follow-up: da concordare con i corsisti**

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

**Docente incaricato: Dr.ssa Giulia Rubini e Dott. Marco Tamelli - Psicologi Psicoterapeuti, Trainer ACT, Esperti in Terapie di Terza Generazione, Istruttori Mindfulness.**

**Sede di realizzazione:**

**Centro Mindfulness in Corso Garibaldi, 24 • Reggio Emilia**

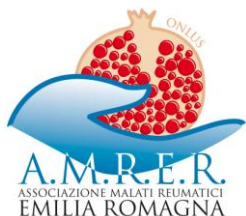
**Scopo / Obiettivi:**

- **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](mailto:ass.amrer@alice.it) – Wapp 3495800852 assieme alla copia del versamento **C.A. Progetto Mindfulness – Reggio Emilia**

#### **CONTO CORRENTE POSTALE**

c.c.p. n. **12172409**  
(con classico bollettino postale / oppure postagiuro)  
oppure bonifico su  
**IBAN IT70 L076 0102 4000 00012172409**

Intestato ad:  
**A.M.R.E.R. Onlus**  
**Via Ca' Selvatica, 10/b - 40123 Bologna**

Causale:  
**Contributo Progetto Mindfulness Reggio Emilia**

#### **CONTO CORRENTE UNICREDIT BANCA**

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:  
**ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA  
ROMAGNA - Via Ca' Selvatica, 10/b - 40123 Bologna**

Causale:  
**Contributo Progetto Mindfulness Reggio Emilia**

Sul sito di AMRER è possibile versamento con carta di credito senza costi aggiuntivi (*link in sez. diventa socio*).



**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](mailto: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 ottobre /novembre 2019

- da Venerdì 4/10/2019 - dalle ore 14.00 alle 16.30 / 8 incontri + follow up
- da Lunedì 7/10/2019 - dalle ore 16.30 alle 19.00 / 8 incontri + follow up

**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](mailto: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](mailto:ass.amrer@alice.it) manifestando le vostre intenzioni.

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