

## Relatori:

**Dr.ssa Annalisa Da Ros**, psicologa, psicoterapeuta cognitivista, Specialista Ambulatoriale Interna presso Servizio Dipendenze e Ambulatorio Disturbi Alimentari e Obesità Ulss13 Mirano-Dolo, libera professionista presso studio privato a Mestre.

**Dr. Simone Del Negro**, psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, socio ordinario SITCC, codidatta c/o Studi Cognitivi. Svolge in libera professione attività clinica, consulenza e formazione.

**Dr. Nicola Gentile**, dirigente medico, specialista in tossicologia, psicoterapeuta, responsabile presso Servizio Dipendenze e Ambulatorio Disturbi Alimentari e Obesità, Ulss13 Mirano-Dolo.

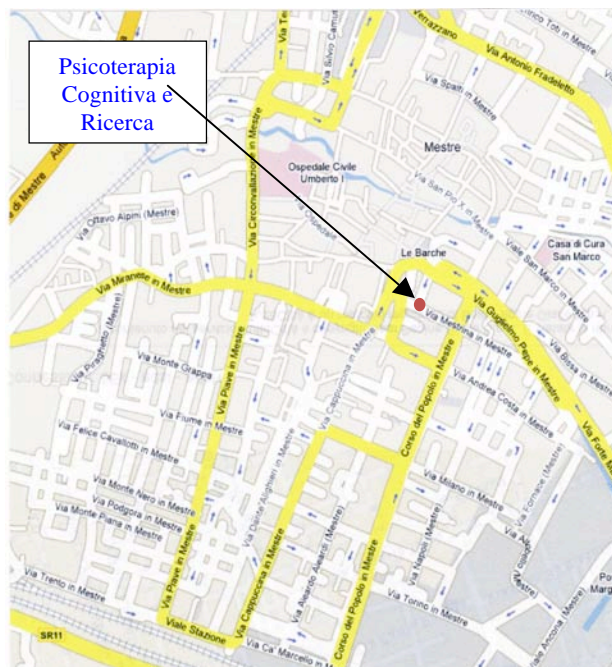
**Dr. Roberto Framba**, psicologo e psicoterapeuta. Didatta della Soc. It. Terapia Cognitivo-Comportamentale e di Studi Cognitivi. Responsabile della Scuola di specializzazione in psicoterapia "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca", sede di Bolzano. Presidente Psychoarea, Associazione per il benessere psicologico. Esercita la libera professione a Verona, Milano, Piacenza e è supervisore di numerose comunità terapeutiche psichiatriche. Si interessa di disturbi della personalità ed è Socio IACEFT per la terapia di coppia.

**Dr.ssa Laura Prosdocimo**, psicologa, libera professionista, responsabile scientifico della Associazione onlus APA Ansia Panico Agorafobia e docente di corsi di Mindfulness. Si occupa di psicologia mente corpo in ambito oncologico e specializzata in educazione alimentare per la prevenzione e cura dell'obesità.

**Dr.ssa Sandra Sassaroli**, psichiatra, psicoterapeuta, autrice di numerosi libri e pubblicazioni internazionali sul modello cognitivo dei disturbi alimentari e d'ansia. Direttore delle Scuole di Psicoterapia: "Studi Cognitivi"

**Dr.ssa Roberta Situlin**, medico, specialista in Scienza dell'Alimentazione, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, ricercatore in Nutrizione presso l'Università degli Studi di Trieste.

**Dr.ssa Elisa Vezzi**, psicologa, psicoterapeuta cognitivista, psicologa presso Servizio Cittadinanza delle donne e cultura delle differenze del Comune di Venezia, docente di corsi di Mindfulness, libera professionista.



Via Mestrina, 6 scala C  
30172 Mestre (VE)

[www.ptcr.it](http://www.ptcr.it)

### **Direzione scientifica:**

Dr. Roberto Framba

### **Coordinamento Didattica:**

Dr. Simone Del Negro

### **Responsabile dell'organizzazione:**

Dr.ssa Laura Prosdocimo

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI E' GRADITA LA RICHIESTA DI  
ISCRIZIONE AL SEGUENTE INDIRIZZO E-MAIL:

[lprosdocimo@ptcr.it](mailto:lprosdocimo@ptcr.it)

PER INFORMAZIONI : cell. 333 9300221 – 349 2574530



## **I VENERDI' DEL COGNITIVISMO**

**Offerta formativa  
"Psicoterapia Cognitiva e Ricerca"**

**Gratuita e aperta a tutti gli  
interessati**

**Dalle 18:30 alle 20:30  
presso**

*Centro di Psicologia e Psicoterapia  
Cognitivo-Comportamentale "Psicoterapia  
Cognitiva e Ricerca"*

*Via Mestrina, 6 scala C  
Mestre (VE)*

[www.ptcr.it](http://www.ptcr.it)

In collaborazione con:



## Programma

3 Ottobre (18:30-20:30)

### **Adolescenza e il fascino delle sostanze**

**Dr. Nicola Gentile e Dr.ssa Annalisa Da Ros**

L'uso di sostanze psicoattive si sta trasformando in veicolo di comunicazione e divertimento tra gli adolescenti. Sempre più in aumento la richiesta di consulenza per abuso di cannabinoidi e alcol. La scarsa consapevolezza del problema tra gli adolescenti e la difficoltà nell'aggancio necessitano di alcune riflessioni. La costruzione di alcune convinzioni "tipicamente" adolescenziali si scontrano con la gravità clinica, ma quali strumenti sono i più efficaci per farsi ascoltare e iniziare ad insinuare dei dubbi?

17 Ottobre (18:30-20:30)

### **Perdere peso mangiando: mito o realtà ?**

**Dr.ssa Roberta Situlin**

Essere a dieta è una pratica molto comune nella società attuale, attenta alla linea, alla salute e al benessere. Ma di dieta non c'è n'è una sola. Le proposte si sono moltiplicate negli anni con un gran numero di "schemi ottimali", di sicuro successo, almeno per le star del momento. La dieta, come i farmaci, tuttavia non è senza effetti collaterali, a volte lievi e accettabili, altre volte pesanti, anche se spesso non ne siamo consapevoli. Capire come funzionano le diete sul piano fisico, emotivo e del comportamento è la base per affrontarle al meglio.

31 ottobre (18:30-20:30)

### **La paura di stare male: dai momenti di Ansia al Panico**

**Dr. Simone Del Negro**

Oggi si sente sempre più spesso parlare di episodi di ansia e momenti di panico: termini diventati ormai di uso comune, ad indicare esperienze di disagio sempre più diffuse. Il Disturbo di Panico rappresenta una condizione di sofferenza tra le più invalidanti, in grado di compromettere seriamente l'autonomia personale, le relazioni sociali e la qualità della vita. Analizzeremo

assieme i molteplici fattori che ne favoriscono l'insorgenza e il mantenimento e quali sono le modalità attualmente più efficaci per fronteggiarlo.

Seguirà la presentazione dell'esperienza dei gruppi di auto-mutuo-aiuto AMA della Associazione APA (a cura della dr.ssa **Laura Prodocimo**)

14 Novembre (18:30-20:30)

### **La trappola del Controllo: manie ed ossessioni nel quotidiano**

**Dr. Simone Del Negro e Dr.ssa Elisa Vezzi**

Ripetere alcune volte lo stesso gesto per scaramanzia, per paura, per evitare un improbabile contagio o qualcosa di peggio. Ripeterlo poi altre volte, ed altre ancora, con l'incertezza ed il timore di non averlo eseguito correttamente, fino a non riuscire quasi più a fermarsi, come fosse "più forte di noi".

Il bisogno di controllare le nostre azioni e ciò che ci accade nella vita quotidiana può diventare una trappola da cui è sempre più difficile uscire, sviluppando, così, manie ed ossessioni sempre più imbarazzanti.

28 Novembre (18:30-20:30)

### **Il nostro disagio nella storia di vita (il modello Libet come strumento di analisi e di intervento)**

**Dr.ssa Sandra Sassaroli**

Le persone soffrono perché hanno temi dolorosi e reagiscono a questi temi con piani di vita inflessibili e rigidi. La comprensione e la messa in discussione di questi piani aiuta le persone a affrontare la vita in modo più aperto. Quando un piano di vita è messo in crisi appaiono spesso i sintomi e i circoli viziosi che sono il target dell'intervento cognitivo comportamentale.

La concettualizzazione del caso clinico è importante per organizzare l'intervento clinico.

12 Dicembre (18:30-20:30)

### **Anoressia: un cuore in gabbia...**

**Dr.ssa Annalisa Da Ros**

L'anoressia e la difficoltà a capire ed esprimere le emozioni vanno sempre a braccetto. Lo scarso accesso alle emozioni, come fossero chiuse in una gabbia, impedisce la costruzione di una buona relazione con il sé e con gli altri. Il senso di identità nell'anoressia si definisce attraverso il controllo del corpo e del cibo, sintomo illusorio di autoefficacia. L'apprendimento di un "alfabeto emotivo" diventa l'unica chiave di apertura e permette una comunicazione efficace e funzionale del disagio emotivo.

16 Gennaio 2015 (18:30-20:30)

### **Gestione dello Stress e Mindfulness**

**Dr.ssa Laura Prodocimo e Dr.ssa Elisa Vezzi**

L'esperienza Mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto profondo con le proprie esperienze e favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, aiutando a rivedere il consueto atteggiamento nel reagire ad esse. I percorsi Mindfulness possono essere adatti a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità ed il disagio della vita, derivanti dalla difficoltà di gestire eventi stressanti.

30 Gennaio 2015 (18:30-20:30)

### **Impulsivi si nasce o si diventa ?**

**Dr. Roberto Framba**

L'impulsività è una disposizione alla reazione rapida e non pianificata ad uno stimolo interno o esterno senza pensare alle conseguenze. Essa si esprime sia sul versante comportamentale (shopping compulsivo, assunzione di cibo o alcol, aggressioni, autolesionismo, ecc.) che cognitivo (scarsa concentrazione, disorganizzazione, interferenze del pensiero, ecc.) e produce molte difficoltà nelle relazioni e nella qualità della vita delle persone, E' necessario capirne i meccanismi che la producono e le modalità con cui regolarla.