



## BENEFICI DELLA MINDFULNESS

Gli studi di neuroimaging (risonanza magnetica funzionale) condotti su gruppi di pazienti che hanno effettuato il corso, documentano un cambiamento delle aree cerebrali coinvolte in tutta una serie di funzioni positive per l'essere umano (memoria, attenzione, regolazione emotiva, compassione, metacognizione).

Le nuove abilità cognitive, emotive e sensoriali apprese durante il programma di riduzione dello stress sono visibili mediante gli strumenti diagnostici che rilevano a livello della corteccia cerebrale un aumento del numero di sinapsi tra i neuroni e addirittura la nascita di nuove cellule nervose (neurogenesi).



## INFO

Ai partecipanti è richiesto il massimo impegno sia nell'assicurare la presenza agli incontri, sia nello svolgere il lavoro a casa.

Il corso avrà inizio a fine gennaio, previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (il gruppo sarà composto da un minimo di 8 fino a un massimo di 12 persone).

E' previsto un breve colloquio preliminare online, durante il quale verrà valutata la motivazione della persona e potranno essere approfondite eventuali curiosità sul corso e/o necessità individuali.



## INFO E ISCRIZIONI

**Sede:** Spazio MUI, Via Sabotino n°2 - 00195 - Roma

**Giorno e orario:** Il corso si terrà il giovedì dalle 18.00 alle 19.30 con cadenza settimanale. Tra il sesto e il settimo incontro, si terrà un breve ritiro nella giornata di sabato (dalle 9.00 alle 13.00)

**Costi:** il corso, comprensivo del materiale di supporto, ha un costo di 350 euro, rateizzabile in due tranches di pagamento (all'inizio e a metà del corso).

**Conduttrici del Corso:** **Dott.ssa Marina Russo**, Psicoterapeuta, Istruttrice Protocolli Mindfulness e Yoga.

**Dott.ssa Stefania Borghi**, Psichiatra, Psicoterapeuta Istruttrice Protocolli Mindfulness e Yoga.

### Info e iscrizioni:

Dott.ssa Marina Russo  
(Cell. 339 3314377, mrusso.mail@gmail.com)

Dott.ssa Stefania Borghi  
(Cell. 340 6873115,  
borghi.psicoterapia@gmail.com)

Segreteria Centro Clinico de Sanctis  
(06 97610421)

## CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA



## CORSO MBSR MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION



## COS'È IL PROTOCOLLO MBSR?

Il corso per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (*Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR*) è un protocollo di intervento terapeutico che si è sviluppato e diffuso a partire dagli anni '80: ad oggi esiste un'ampia mole di studi scientifici in grado di validarne l'efficacia e la stabilità dei cambiamenti prodotti nel funzionamento della mente.

Il termine *Mindfulness* indica una qualità della mente che ci permette di avere un contatto più consapevole e profondo con i pensieri, le sensazioni e le emozioni che attraversano il nostro mondo interiore. Tale capacità viene allenata attraverso l'utilizzo di specifiche pratiche meditative, mediante le quali è possibile potenziare il muscolo dell'attenzione focalizzata e un'attitudine più accogliente e compassionevole verso i propri stati interni.

Nella vita di tutti i giorni può capitare di perdersi nei contenuti del proprio mondo interiore (preoccupazioni, rimpianti, aspettative, paure, ect), rimanendo imbrigliati in pensieri rimuginativi e in un dialogo interno talvolta critico e depotenziante. L'evitamento, la disconnessione dal corpo, l'iper-controllo razionale sono solo alcune delle strategie che inconsapevolmente mettiamo in atto per far fronte ai momenti di stress emotivo. *Attraverso un percorso di mindfulness possiamo allenare la capacità di osservare in modo compassionevole aspetti importanti del nostro funzionamento interno, migliorando il rapporto con noi stessi e potenziando le qualità dell'empatia, dell'accettazione e della resilienza emotiva.*



## STRUTTURA DEL CORSO

Il programma MBSR prevede otto incontri, a cadenza settimanale, della durata di due ore ciascuno, più una giornata intensiva di quattro ore.

Durante gli incontri di gruppo i partecipanti:

- **Apprendono informazioni teoriche circa il funzionamento della mente e del corpo in condizioni di stress**
- **Sperimentano in modo diretto i benefici di una ritrovata connessione mente-corpo**
- **Apprendono strategie di regolazione emotiva e modalità più funzionali di gestione dei pensieri automatici;**
- **Percepiscono l'energia e la forza che si può sprigionare all'interno di un gruppo**
- **Lavorano a casa allenando quotidianamente il muscolo della consapevolezza grazie al supporto di dispense, audio, esercizi e letture consigliate sui temi affrontati.**



## A CHI PUO' ESSERE UTILE

Il programma di riduzione dello stress si è rivelato particolarmente efficace nel trattamento e nella gestione di:

- *Disturbi psicologici quali depressione, ansia, disturbi ossessivi, attacchi di panico, disturbi alimentari, fobie, dipendenze, disturbi del sonno, disturbi sessuali*
- *Dolore cronico, malattie autoimmuni, tumori;*
- *Disturbi psicosomatici quali cefalee, coliti, psoriasi, ipertensione, asma;*
- *Momenti di vita particolarmente stressanti per la persona (separazioni, conflitti, traumi, lutti)*

Inoltre essendo un programma mirato all'aumento della consapevolezza personale, è indicato per chiunque abbia il desiderio e la curiosità di approfondire la conoscenza del proprio corpo e della propria mente, riscoprendo un modo di vivere più autentico e ricco di significato.

