



Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l.

TITOLO EVENTO:

**LA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE DEI
DISTURBI DEL SONNO.**

**Dal ruolo del sonno per la salute mentale al trattamento psicologico
del disturbo di insonnia**

TIPOLOGIA EVENTO FAD:

Formazione a distanza con uso di materiali cartacei

PRESENTAZIONE:

Il volume ha l'obiettivo di guidare gli psicoterapeuti alla valutazione e al trattamento delle problematiche associate al sonno, in popolazioni di diverse età e con diverse condizioni cliniche. Il manuale è ricco di contributi di esperti in psicologia e medicina del sonno, così come di terapia cognitivo-comportamentale.

Il sonno è una delle funzioni più importanti del nostro organismo: abbiamo bisogno di dormire come ne abbiamo di mangiare e bere. Il sonno è necessario per la salute e il funzionamento del nostro cervello e del nostro corpo e, conseguentemente, ha un impatto diretto sul nostro umore e in generale sul nostro benessere.

Le difficoltà di inizio e mantenimento del sonno sono molto comuni nella popolazione generale e circa il 10% degli individui soffre di un disturbo di insonnia clinicamente rilevante. Le linee guida e la letteratura sul tema concordano nell'indicare la terapia cognitivo comportamentale come trattamento di elezione per il disturbo di insonnia. Le stesse linee guida segnalano come il trattamento farmacologico dovrebbe essere offerto solo se l'intervento psicologico non dovesse risultare efficace o disponibile. Oltre al disturbo di insonnia, la terapia cognitivo comportamentale è consigliata per altre difficoltà del sonno, come i disturbi del ritmo circadiano e i disturbi da incubi. Questo libro offre un contributo ampio e approfondito alla comprensione e al trattamento psicologico e psicoterapico di tutte queste condizioni. L'obiettivo del volume è quello di guidare gli psicoterapeuti e gli psicologi clinici alla presa in carico delle problematiche associate al sonno, in popolazioni di diverse età e con diverse condizioni cliniche. Il manuale è ricco di contributi di esperti in psicologia e medicina del sonno, così come di terapia cognitivo comportamentale. Nel perseguire un'ottica multidisciplinare, la ricchezza del volume è nel riconoscimento e nell'unione delle diverse competenze che concorrono alla presa in carico dei pazienti con disturbi del sonno. Il volume propone un approccio indispensabile alla comprensione della complessità del tema e una guida che accompagna il professionista nell'applicazione delle tecniche e dei protocolli.



Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l.

Titolo Libro: La terapia cognitivo comportamentale dei disturbi del sonno

Autori: Chiara Baglioni, Carlo Buonanno

Editore: Franco Angeli Editore

Pagine: 352

Pubblicazione: 1a edizione 2025

ISBN: 9788835172017

PROGRAMMA:

Durata 30 ore - Corso attivo dal 10/03/2026 al 30/12/2026

OBIETTIVO:

18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere;

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

Euro 80,00 + iva (tot. **Euro 97,60**)

DESTINATARI (Professioni/Discipline):

Psicologo, Psicologo Psicoterapeuta, Medico Psichiatra, Medico Psicoterapeuta, Medico Neuropsichiatra Infantile, Assistente Sanitario, Infermiere, Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva, Educatore Professionale, Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica, Tecnico di Neurofisiopatologia, Logopedista.

N. CREDITI ECM:

30

TEST VALUTAZIONE FINALE:

Questionario a risposta multipla online con doppia randomizzazione

RESPONSABILE SCIENTIFICO:

Prof. Francesco Mancini

Francesco Mancini, medico, specialista in neuropsichiatria infantile, psicoterapeuta cognitivista, dirige le scuole di specializzazione in psicoterapia cognitiva dell'Associazione di Psicologia



Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l.

Cognitiva (APC) e della Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC). Professore Associato di Psicologia Clinica, Università Guglielmo Marconi.

DOCENTI:

Chiara Baglioni, professore associato di Psicologia Clinica presso il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università G. Marconi di Roma e visiting researcher presso il Dipartimento di Psichiatria e Psicoterapia dell'Università di Freiburg in Germania. Membro del Direttivo dell'Accademia Europea per il Trattamento Cognitivo Comportamentale del Disturbo di Insonnia. Psicologa e psicoterapeuta, è esperta internazionale di psicologia clinica del sonno e del disturbo di insonnia.

Carlo Buonanno, psicologo psicoterapeuta, docente e didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva e del network delle Scuole di Psicoterapia Cognitiva. Da anni, si occupa di psicopatologia dello sviluppo e psicoterapia. Supervisore della Clinica per la Psicoterapia del sonno della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva.

PROVIDER ECM

SPC srl- Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl - Provider ECM Standard ID 3958

Viale Castro Pretorio, 116 – 00185 – Roma

www.apc.it

Info: corsi@apc.it - 3473566781