

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Formazione sull'insonnia e i problemi del sonno: CBT-I e i migliori interventi per migliorare il trattamento di PTSD, ansia, depressione e altro

Metodo Didattico:

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD asincrona, il corsista potrà accedere h24, in autonomia potendo fruire online e offline di differenti tipologie di risorse formative, come ad esempio video lezioni, ebook di approfondimento.

Piano del corso

Questo corso è progettato per fornire una preparazione completa e aggiornata sul trattamento dell'insonnia e dei disturbi del sonno attraverso la CBT-I e altri interventi evidence-based. Il corso approfondisce strategie cliniche efficaci per integrare il lavoro sul sonno con il trattamento di PTSD, ansia, depressione, dolore cronico e altre condizioni complesse. Ampio spazio sarà dedicato anche agli interventi non farmacologici, alla regolazione dei ritmi circadiani e alla gestione di problematiche associate come ADHD, apnea del sonno e jet lag cronico.

Obiettivo Formativi

- Apprendere l'utilizzo della CBT-I (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia) nel trattamento dell'insonnia.
- Integrare interventi evidence-based per migliorare il sonno in pazienti con PTSD, ansia, depressione e dolore cronico.
- Sviluppare competenze nella valutazione dei disturbi del sonno e delle problematiche concomitanti.
- Applicare tecniche di Stimulus Control, Sleep Restriction Therapy e strategie di regolazione dell'arousal.
- Promuovere il riallineamento dei ritmi circadiani e il miglioramento del funzionamento cognitivo e fisico.
- Utilizzare strumenti pratici come sleep logs, worksheet e altri protocolli clinici immediatamente spendibili.
- Intervenire efficacemente su problematiche complesse associate ai disturbi del sonno, come ADHD, apnea del sonno, Restless Leg Syndrome e jet lag cronico.
- Acquisire strategie non farmacologiche per favorire il sonno e ridurre la dipendenza da farmaci.

Programma:

Durata ore 18 - Corso attivo dall'08/06/2026 al 07/06/2027

Piano Formativo

Modulo 1: Soluzioni CBT per insonnia, ansia, disturbo da stress post-traumatico, depressione e altro

Nel primo modulo i partecipanti apprenderanno come applicare concretamente la CBT-I nella pratica clinica, acquisendo strumenti immediatamente utilizzabili con i propri pazienti. Verranno approfondite strategie cognitive per ridurre l'ansia legata al sonno e modificare convinzioni disfunzionali, insieme a tecniche per affrontare i problemi del sonno nelle diverse fasi della terapia. Il modulo offre inoltre competenze specifiche per valutare i disturbi del sonno e le condizioni associate, implementare strategie di regolazione dell'arousal e aiutare i pazienti a ristabilire un sonno realmente riposante.

Modulo 2: Trattamento mirato dell'insonnia per migliorare i risultati in caso di disturbo da stress post-traumatico, dolore cronico e altro

Il secondo modulo presenta strategie evidence-based per aiutare i pazienti a migliorare la qualità del sonno, aumentare l'energia durante il giorno e recuperare più facilmente il sonno dopo i risvegli notturni. I partecipanti apprenderanno come integrare questi interventi nei trattamenti già in corso per trauma, ansia, depressione e dolore cronico, attraverso strumenti pratici di valutazione, diari del sonno, worksheet clinici e protocolli operativi.

Bonus 1: Intervento non farmacologico per ripristinare il sonno

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Formazione sull'insonnia e i problemi del sonno: CBT-I e i migliori interventi per migliorare il trattamento di PTSD, ansia, depressione e altro

In questo modulo si approfondiscono interventi non farmacologici per migliorare il sonno in pazienti con differenti quadri clinici, tra cui ansia, depressione, trauma e disturbo bipolare. I partecipanti acquisiranno strumenti per riconoscere e valutare i disturbi del sonno distinguendoli dai sintomi psicopatologici, apprendendo tecniche pratiche per promuovere un sonno più sano in bambini, adolescenti e adulti. Verranno inoltre presentate strategie comportamentali per modificare le abitudini disfunzionali che compromettono il riposo e competenze specifiche per lavorare con pazienti che presentano problematiche associate, come ADHD, apnea del sonno e jet lag cronico.

Obiettivi Formativi Tecnico Professionali

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.

Acquisizione obiettivi formativi Tecnico Professionali

Questo corso mira a fornire competenze avanzate nel trattamento dell'insonnia e dei disturbi del sonno attraverso la CBT-I e altri interventi evidence-based. I partecipanti acquisiranno strumenti pratici per valutare e trattare problematiche del sonno anche in presenza di condizioni cliniche complesse come PTSD, ansia, depressione e ADHD.

Quota di Partecipazione

397€

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti:

18

Test valutazione Finale:

Questionario ECM a risposta chiusa composto da 54 domande

Responsabile del corso (o responsabile scientifico):

Maria Assunta Giusti

Docenti

Donn Posner

Donn Posner, PhD, DBSM, è il fondatore e presidente di Sleepwell Consultants e fornisce consulenza a organizzazioni e privati su un'ampia gamma di questioni relative alla salute del sonno, tra cui l'insonnia, i disturbi del ritmo circadiano, l'aderenza alla terapia CPAP e le parasomnie. È professore associato presso il dipartimento di psichiatria e scienze comportamentali della Facoltà di Medicina dell'Università di Stanford e psicologo consulente per il Palo Alto VA. Il dottor Posner lavora su una serie di progetti di ricerca che esplorano gli effetti della CBT-I nei veterani della Guerra del Golfo e nei veterani affetti da insonnia e trauma cranico lieve. Sta inoltre conducendo uno studio pilota volto a utilizzare le tecniche della CBT-I per ridurre l'affaticamento nelle donne sopravvissute al cancro al seno, aumentando il tempo totale di sonno. Il dottor Posner ha ricoperto per 25 anni il ruolo di direttore di medicina comportamentale del sonno presso il Centro per i disturbi del sonno degli ospedali Lifespan ed è stato professore associato clinico presso il Dipartimento di Psichiatria e Comportamento Umano della Warren Alpert School of Medicine della Brown University. È membro dell'American Academy of Sleep Medicine ed è uno dei primi specialisti certificati in medicina comportamentale del sonno riconosciuti da tale associazione. È membro fondatore della Society of Behavioral Sleep Medicine e ha ottenuto lo status di Diplomate of Behavioral Sleep Medicine (DBSM).

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Formazione sull'insonnia e i problemi del sonno: CBT-I e i migliori interventi per migliorare il trattamento di PTSD, ansia, depressione e altro

Colleen Carney

Colleen E. Carney, PhD, è docente presso il dipartimento di psicologia della Toronto Metropolitan University, dove ricopre il ruolo di direttrice del laboratorio sul sonno e la depressione. È una delle massime esperte nei trattamenti psicologici dell'insonnia, in particolare nel contesto di disturbi di salute mentale concomitanti. Il suo lavoro è stato citato dal *New York Times* e vanta oltre 100 pubblicazioni sull'insonnia. La dott.ssa Carney tiene spesso corsi di formazione per studenti e operatori della salute mentale sulla CBT per l'insonnia in occasione di conferenze internazionali. La dott.ssa Colleen Carney è membro della Canadian Association of Cognitive and Behavioural Therapies, della Canadian Psychological Association, dell'Association for Behavioural and Cognitive Therapies (ABCT) e della Canadian Sleep and Circadian Network, della Canadian Sleep Society, della Sleep Research Society e della Canadian Association for Cognitive Behaviour Therapy.

Catherine Darley

Catherine Darley, ND, è una figura di spicco nel campo della medicina integrativa del sonno. Nel 2003 ha fondato l'Institute of Naturopathic Sleep Medicine, Inc. e da allora ha aiutato persone di tutte le età a dormire bene, utilizzando approcci comportamentali e naturopatici per il trattamento dei disturbi del sonno. La dottoressa Darley ha guidato l'iniziativa Start School Later a Seattle, che è riuscita a migliorare l'orario scolastico per oltre 50.000 studenti. Insegna alla Bastyr University e al National College of Natural Medicine e fa parte del comitato inaugurale di esperti dello Sleep Cycle Institute. La dottoressa Darley ha pubblicato su numerose riviste specializzate, è stata citata in diverse riviste popolari ed è apparsa in TV per condividere la sua esperienza. Ha conseguito il dottorato in Medicina Naturopatica presso la Bastyr University e ha completato un tirocinio presso lo Stanford University Sleep Disorders Center.