

**STUDI
COGNITIVI
FORMAZIONE**

**PROGRAMMA
EVENTO FORMATIVO ECM**

PROGRAMMA EVENTO FORMATIVO ECM

DETTAGLI EVENTO FORMATIVO

NOME EVENTO: RIMUGINIO – TEORIA E TERAPIA DEL PENSIERO RIPETITIVO

EDIZIONE: 1

CREDITI ECM PREVISTI: 30

DENOMINAZIONE PROVIDER: STUDI COGNITIVI S.R.L.

N. PROVIDER: 6137

PRESENTAZIONE - PROGRAMMA

Il rimuginio rappresenta una modalità di pensiero disfunzionale e persistente che alimenta e perpetua la sofferenza emotiva. A differenza di una semplice riflessione o di una preoccupazione temporanea, il rimuginio è caratterizzato dalla tendenza a ripetere mentalmente situazioni negative, senza arrivare a soluzioni o alla reale elaborazione delle esperienze. Ciò accade perché, anziché cercare di risolvere i problemi o accettare la realtà, la mente rimane intrappolata in pensieri ciclici su:

- **Possibili eventi negativi futuri:** ad esempio, le preoccupazioni su cosa potrebbe andare storto o su pericoli immaginari, spesso amplificati rispetto alla loro reale probabilità.
- **Errori e fallimenti passati:** un continuo ruminare su situazioni in cui ci si sente inadeguati o responsabili di errori, anche a distanza di tempo.
- **Frustrazioni e desideri insoddisfatti:** il rimuginio può focalizzarsi su ciò che si desidera ma che appare irraggiungibile, producendo sentimenti di tristezza o risentimento.
- **Ingiustizie subite:** si rimugina su offese e torti percepiti, spesso rimandando mentalmente a episodi di vita passata o a interazioni che generano rabbia e amarezza.

Il rimuginio crea un ciclo di sofferenza emotiva, poiché la persona resta focalizzata su questi pensieri senza giungere a una soluzione, ma alimentando ansia, stress, e umore negativo. Col tempo, il rimuginio si associa a un abbassamento del tono dell'umore e all'aumento dell'ansia e può contribuire allo sviluppo di disturbi psicologici come la depressione, i disturbi d'ansia, e il disturbo ossessivo-compulsivo.

In terapia cognitiva, uno degli obiettivi è insegnare al paziente a **riconoscere il rimuginio** come pattern disfunzionale e a sviluppare strategie per interrompere questo circolo vizioso, tra cui:

- **Consapevolezza e identificazione dei pensieri ripetitivi:** imparare a distinguere il rimuginio da una preoccupazione normale o da una riflessione costruttiva.
- **Sfidare la validità e l'utilità dei pensieri ripetitivi:** aiutare il paziente a mettere in discussione quanto quei pensieri siano veritieri o utili per il suo benessere.
- **Promuovere un'attenzione orientata al presente:** tecniche come la mindfulness e la meditazione aiutano a ridurre il rimuginio, insegnando a riportare l'attenzione al momento presente senza soffermarsi su pensieri intrusivi.

Affrontare il rimuginio diventa quindi un passo fondamentale per il benessere psicologico, aiutando il paziente a sviluppare uno stile di pensiero più funzionale e orientato alla soluzione.

Il testo ricapitola i risultati teorici, empirici e clinici della letteratura internazionale e del percorso di ricerca degli autori. Si propone un impianto teorico chiaro ed esaustivo sui processi cognitivi di base e sul ruolo della conoscenza metacognitiva. Si chiarisce inoltre come le forme del rimuginio si interfacciano con i disturbi psicologici e si mostra ai clinici come intervenire sulle credenze metacognitive che orientano il rimuginio e sugli aspetti comportamentali che lo mantengono nel tempo.

DESTINATARI DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

Tutte le professioni

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Grazie a questo testo, i clinici dispongono di un modello teorico solido e di strumenti pratici per intervenire efficacemente sul rimuginio. Con l'utilizzo di tecniche di intervento cognitivo-comportamentale e metacognitivo, si possono aiutare i pazienti a ridurre il rimuginio, promuovendo un cambiamento duraturo nei loro schemi di pensiero.

OBIETTIVO FORMATIVO AGENAS

Obiettivi formativi di sistema

2. Linee guida protocolli procedure

DOCENTI

DOCENTE	PROF. SANDRA SASSAROLI
Professione	Medico Chirurgo
Disciplina	Psichiatra psicoterapeuta sistemica e cognitivo comportamentale
Breve CV (massimo 100 parole)	Laureata in Medicina e chirurgia nel 1975, si è specializzata in Psichiatria nel 1979 e, successivamente, si è formata in psicoterapia sistemica nel 1977 con il prof. Carl Whitaker (Madison, Wisconsin - USA) e in psicoterapia cognitiva e cognitivo-comportamentale dall'80 all'84 con il dott. Vittorio F. Guidano. Dal 1980 al 1984 ha lavorato come medico specialista (Contratto SUMAI) nei Servizi Pubblici (Centri di Igiene Mentale USL RM 18). È stata docente di "Psicoterapia Cognitiva" nel Corso di Specializzazione in Psichiatria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma dal 1981 al 1985. È Socio Didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) dal 1982 e nel 2019 ha fondato l'associazione nazionale CBT-Italia insieme a un gruppo di colleghi diventandone Presidente nel 2023. Fa parte del comitato editoriale della rivista italiana Psicoterapia cognitiva comportamentale dal 2019. Dal 1990 al 2013 è stata Professoressa al Corso Post-Laurea di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista all'Università di Barcellona con il Prof. Manuel Villegas. È Direttrice del Dipartimento di Psicologia della SFU Milano dalla sua fondazione nel 2014. È Direttrice della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale Studi Cognitivi con sedi a Milano, Modena e San Benedetto del Tronto da luglio 2001. Da marzo 2023 è Amministratore Delegato del gruppo Studi Cognitivi.

DOCENTE	PROF. GABRIELE CASELLI
Professione	Psicologo
Disciplina	Psicologo psicoterapeuta cognitivo comportamentale
Breve CV (massimo 100 parole)	Ha conseguito il dottorato di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia della London South Bank University con una tesi di dottorato inerente alla validazione di un modello metacognitivo del desiderio. Si è specializzato in psicoterapia cognitivo-comportamentale presso la scuola di specializzazione di Studi Cognitivi e successivamente, in psicoterapia metacognitiva presso il Metacognitive Therapy Institute (MCT-I). Per Studi Cognitivi è didatta della scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale e membro della Direzione Scientifica. I suoi principali interessi di ricerca riguardano la terapia metacognitiva, la psicopatologia del desiderio e i processi cognitivi di rimuginio e ruminazione. È socio ordinario della Società Italiana di Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), della Società Italiana Alcolologia (SIA), dell'Associazione Italiana di Psicologia (AIP) e dell'Associazione Italiana di Scienze Cognitive (AISC). È revisore per diverse riviste scientifiche internazionali e membro dell'editorial board di Addictive Behaviors Reports.

DOCENTE	PROF. GIOVANNI MARIA RUGGIERO
Professione	Medico Chirurgo
Disciplina	Psichiatra psicoterapeuta cognitivo comportamentale
Breve CV (massimo 100 parole)	Medico chirurgo dal 1992, specialista in Psichiatria dal 1998, si è specializzato in psicoterapia cognitivo-comportamentale presso Studi Cognitivi nel 2000. Dal 2004 è Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia cognitivo-comportamentale "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca", con sedi a Milano, Bolzano e Mestre. E' inoltre Full professor presso la Sigmund Freud University di Vienna e Milano. Ha frequentato diversi training internazionali certificati, quali: Advanced Training in Mentalization Based Therapy (MBT) all' Anna Freud Institute in London (UK), Supervisor Training in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) all' Albert Ellis Institute di New York (USA), Masterclass in Metacognitive Therapy (MCT) al Metacognitive Institute di Manchester (UK), Core Essentials, Anxiety, Depression and Personality Disorders in cognitive behavioral therapy (CBT) al Beck Institute di Philadelphia. E' ricercatore e autori di volumi sulla formulazione del caso (2020), l'ansia (2004; 2017), i disturbi alimentari (2010) e la psicoterapia cognitiva (2013). I suoi principali risultati scientifici includono l'esplorazione del ruolo della formulazione del caso nella gestione degli aspetti tecnici e relazionali in psicoterapia cognitiva, il ruolo svolto dai processi di rimuginio e dalle credenze di controllo nei disturbi d'ansia e disturbo ossessivo compulsivo, e l'indagine dei fattori culturali nei disturbi alimentari.

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

RESPONSABILE SCIENTIFICO

DOCENTE	CV BREVE (MAX 100 PAROLE)
Sandra Sassaroli	Laureata in Medicina e chirurgia nel 1975, si è specializzata in Psichiatria nel 1979 e, successivamente, si è formata in psicoterapia sistemica nel 1977 con il prof. Carl Whitaker (Madison, Wisconsin - USA) e in psicoterapia cognitiva e cognitivo-comportamentale dall'80 all'84 con il dott. Vittorio F.Guidano. Dal 1980 al 1984 ha lavorato come medico specialista (Contratto SUMAI) nei Servizi Pubblici (Centri di Igiene Mentale USL RM 18). È stata docente di "Psicoterapia Cognitiva" nel Corso di Specializzazione in Psichiatria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma dal 1981 al 1985. È Socio Didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) dal 1982 e nel 2019 ha fondato l'associazione nazionale CBT-Italia insieme a un gruppo di colleghi diventandone Presidente nel 2023. Fa parte del comitato editoriale della rivista italiana Psicoterapia cognitiva comportamentale dal 2019. Dal 1990 al 2013 è stata Professoressa al Corso Post-Laurea di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista all'Università di Barcellona con il Prof. Manuel Villegas. È Direttrice del Dipartimento di Psicologia della SFU Milano dalla sua fondazione nel 2014. È Direttrice della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale Studi Cognitivi con sedi a Milano, Modena e San Benedetto del Tronto da luglio 2001. Da marzo 2023 è Amministratore Delegato del gruppo Studi Cognitivi.