



# **CENTRO di MEDICINA PSICOSOMATICA**

**Responsabile dott.ssa Luciana Harari**



**Edizione 2016**

# A CHI SI RIVOLGE

Il **Centro di Medicina Psicosomatica** si occupa del trattamento dei **correlati psichici e somatici dello stress**, dei **disturbi d'ansia** e di **situazioni depressive** legate a fasi critiche del ciclo di vita.

Spesso i correlati psichici e somatici dello stress possono manifestarsi a danno dell'**apparato gastrointestinale** con ad esempio gastrite, colite, ulcera; dell'**apparato cardiocircolatorio** con tachicardia, aritmia, ipertensione; dell'**apparato respiratorio** con ad esempio asma e iperventilazione; dell'**apparato urogenitale** con dolori mestruali, impotenza, eiaculazione precoce; della **pelle** con ad esempio psoriasi, acne, dermatite, prurito, orticaria, secchezza cutanea e delle mucose, sudorazione eccessiva; del **sistema muscolare** con cefalea, crampi, tensioni cervicali e lombari, mialgia, fibromialgia, artrite; e del **sistema immunitario**.

Il Centro propone **attività di Psicoterapia Individuale e di Gruppo, Percorsi Terapeutici di Gruppo** finalizzati ad una maggiore consapevolezza e riduzione dello stress, tramite l'acquisizione di **tecniche di autocura**.

## CHI SIAMO?

### UNA EQUIPE DI SPECIALISTI

I trattamenti sono condotti e seguiti da uno **staff specializzato**, composta da **psicologi, psicoterapeuti ed esperti in tecniche corporee, ipnosi e mindfulness**.

# PERCORSI di PSICOTERAPIA

Il Centro di Medicina Psicosomatica propone **percorsi psicoterapeutici brevi**, che seguono una metodologia specifica ispirata al *Modello di Psicoterapia Breve Focale Integrata* sviluppato da Zapparoli, Gislon e coll. Le **caratteristiche principali** di questo modello sono:

- Una **durata limitata** nel tempo stabilita dal Contratto Terapeutico;
- L'individuazione dei **“focus”**: i nodi conflittuali più rilevanti nel momento in cui viene effettuata la richiesta;
- L'attenzione terapeutica viene mantenuta sulle dinamiche attive nel **“qui e ora”**, che sono di ostacolo per i compiti evolutivi;
- L'utilizzo di **tecniche psicodinamiche e cognitivo-comportamentali** ne costituisce il carattere *integrato*.

I **percorsi terapeutici proposti dal Centro prevedono** in base alle necessità terapeutiche soggettive:

## PSICOTERAPIA INDIVIDUALE

Il lavoro individuale si concentra sull'individuazione dei **Focus**, concordati insieme al paziente sulla base della propria storia personale. Si basa inoltre sulla possibilità di far leva sulle **risorse del paziente** e di formulare un **contratto a breve termine** che consenta di intravedere una possibile soluzione ai propri problemi in tempi compatibili con la prosecuzione della propria esistenza nei diversi ambienti di vita.

L'Obiettivo che ci si propone è quello di aiutare il paziente a sviluppare una **capacità autoriflessiva** e a sviluppare gli **strumenti adeguati** per gestire in assenza del terapeuta le proprie problematiche.

## PSICOTERAPIA DI GRUPPO

### *Ricomincio da me*

L'Obiettivo del percorso è quello di favorire la **consapevolezza del proprio corpo e dei propri vissuti** e di **sviluppare la capacità autoriflessiva**, competenza che permetterà di affrontare in autonomia eventuali problematiche future.

Il Percorso prevede:

- ❖ **16 incontri** a cadenza settimanale;
- ❖ Individuazione di **4 Focus di Gruppo**, ciascuno dei quali verrà trattato per 4 incontri, mediante l'utilizzo di *esercitazioni esperienziali*:
  - **Emozioni**
  - **Bisogni**
  - **Conflitti**
  - **Relazioni Interpersonali**

# MINDFULNESS

## *Introduzione alla meditazione di consapevolezza*

Il termine Mindfulness può essere tradotto con consapevolezza o presenza mentale. E' una modalità di essere che deriva dal direzionare l'attenzione all'esperienza del momento presente in modo aperto e non giudicante. I recenti protocolli di Mindfulness, pur utilizzando tecniche derivanti dalla tradizione spirituale buddhista, sono sviluppati in forma laica, adatta alla mentalità occidentale e non richiedono alcun tipo di adesione spirituale. In termini pratici, la Mindfulness consiste in un esplicito allenamento delle funzioni attentive tramite pratiche di attenzione al respiro, alle sensazioni corporee e pratiche di movimento in consapevolezza. Questa qualità di attenzione permette di entrare in contatto con le esperienze piacevoli e spiacevoli con modalità nuove e progressivamente più libere dalla morsa degli automatismi.

Attraverso le pratiche di Mindfulness è possibile incrementare le funzioni attentive, l'equilibrio emotivo, la capacità di sintonizzazione con gli altri e l'empatia. La meditazione si è rivelata uno strumento efficace nel promuovere il benessere in un'ampia gamma di problematiche legate allo stress come ansia, depressione, dolore cronico e utile nell'incrementare le difese immunitarie. La Mindfulness non si sostituisce e non si contrappone a psicoterapia, farmaci e interventi medici di varia natura, anzi si presenta come strumento in grado di sostenerne e promuoverne l'efficacia.

Il percorso è strutturato in otto incontri settimanali da un'ora e mezza e prevede degli esercizi da svolgere a casa quotidianamente per un tempo di 30-45 minuti. Si acquisiscono, in questo modo, gli strumenti necessari per una pratica autonoma e per sperimentarne i benefici.

### **TEMPI, MODI E LUOGHI**

Frequenza settimanale

Durata del percorso: 8 incontri

Luogo: Centro Diurno di Via Aldini, 72. Milano

Numerosità: 6-10 componenti

# RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

## *E adesso rilassiamoci*

### **Che cos'è il Rilassamento Muscolare Progressivo**

Emozioni e pensieri si influenzano reciprocamente e possono influire anche sul piano corporeo contribuendo a creare stati di tensione, irrigidimento, stress e somatizzazioni.

Per stare bene diventa quindi essenziale accedere a uno stato di rilassamento, favorendone il processo attraverso un *Training di distensione e gestione dello stress*.

### **Metodologia**

- Lavoro sul respiro e sul diaframma
- Educazione a un'osservazione della propria **condizione muscolare** mediante un ascolto consapevole del proprio corpo
- Insegnamento di una sequenza di esercizi di Rilassamento Muscolare Progressivo per condurre a una distensione globale utile a prevenire e curare il dolore
- Indicazione di esercizi quotidiani da ripetere a casa
- Utilizzo di un questionario di percezione del livello di stress somministrato all'inizio e alla fine del percorso per valutare i risultati.

### **Obiettivi**

Diventare sempre più consapevoli della differenza tra stato di tensione dei muscoli e il loro rilassamento, apprendere a distendersi in pochi secondi nelle situazioni in cui vogliamo sentirci calmi, lucidi e riposati. Questa tecnica diventa quindi una strategia a nostra disposizione per affrontare meglio le situazioni stressanti o attivanti della nostra vita quotidiana.

### **TEMPI, MODI E LUOGHI**

Frequenza settimanale

Durata del percorso: 8 incontri

Luogo: Centro Diurno di Via Aldini, 72. Milano

Numerosità: 6-10 componenti

# YOGA DELLA RISATA

## *Guarir dal ridere*

Lo **Yoga della Risata** si basa sull'evidenza scientifica per cui il corpo non distingue tra una risata indotta e una risata autentica. I benefici fisiologici e psicologici sono identici.

Tutti sappiamo che ridere "*fa buon sangue*": ridere è importante per ripristinare l'equilibrio, per sfogare energie ed emozioni spesso considerate negative. La rabbia, la tristezza e la paura se inespresse ci fanno ammalare.

Ridere ha un effetto liberatorio (catartico), è una purificazione dell'anima dai mali interiori.

Lo **Yoga della Risata** ci aiuta a stare meglio con noi stessi, ci regala più energia, rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione, è un antidoto contro la depressione e lo stress. Migliora la qualità delle relazioni e ci insegna a tenere "*alto lo spirito*" in tutte le sfide della vita.

### **Metodologia (sessione tipo)**

- Battito ritmico delle mani per stimolare l'energia basandosi sui principi dell'agopuntura accompagnato da vocalizzi che imitano un tipo di respirazione yoga
- Esercizi di distensione collo e spalle abbinati al respiro
- Esercizi di risate guidate
- Rilassamento conclusivo
- Utilizzo di un questionario di percezione del livello di stress somministrato all'inizio e alla fine del percorso per valutare i risultati.

### **TEMPI, MODI E LUOGHI**

Frequenza settimanale

Durata del percorso: 8 incontri

Luogo: Centro Diurno di Via Aldini, 72. Milano

Numerosità: 6-10 componenti

# IPNOSI LEGGERA

## *Ansia e stress? No grazie!*

### **FINALITÀ E PROGRAMMA TERAPEUTICO**

Lo **stress** è una risposta generica del nostro organismo: in condizioni normali è estremamente utile in quanto favorisce l'adattamento della persona ad improvvisi avvenimenti negativi (**eustress**); quando invece questa risposta è troppo intensa si parla di stress cronico (**distress**).

In condizioni di stress acuto si possono manifestare diversi sintomi che coinvolgono l'intero organismo (sistema endocrino, sistema nervoso autonomo, sistema immunitario, etc.), fino al manifestarsi in patologie psichiche come **disturbi d'ansia e/o disturbi psicosomatici**.

Lo scopo di questo percorso terapeutico è di intervenire nelle situazioni di **stress** sia a scopo preventivo che terapeutico (**disturbi di tipo ansioso e psicosomatico**).

Verranno utilizzate tecniche di rilassamento che **coniugano il training autogeno, il rilassamento muscolare frazionato e l'autoipnosi**.

La peculiarità di questo percorso è quella di utilizzare un **approccio integrato**, lavorando sul piano psichico e anche a livello corporeo. La finalità è fornire una semplice tecnica per ridurre l'ansia e riprodurre autonomamente lo stesso stato di rilassamento raggiunto nelle sedute. Questa pratica è efficace anche per attenuare la percezione soggettiva del dolore. Si tratta di una tecnica di autoipnosi, cioè di autoinduzione di uno stato di rilassamento profondo e di contatto con parti sconosciute del proprio sé.

Si utilizzano inoltre **visualizzazioni guidate** che aiutano ad acquisire consapevolezza di parti di sé ed emozioni profonde (rabbia, paura, conflitti).

### **TEMPI, MODI E LUOGHI**

Frequenza settimanale

Durata del percorso: 8 incontri

Luogo: Centro di Medicina Psicosomatica, PAD. 5, Ospedale Luigi Sacco. Via Gian Battista Grassi, 74. Milano

Numerosità: 6-10 componenti

# COME SI ACCEDE

- 1) Fissare il primo appuntamento telefonando al numero **331 2221698** ore 9.00 – 17.00 dal lunedì al venerdì
- 2) Farsi prescrivere dal proprio medico le seguenti prestazioni:
  - **Colloquio psicologico clinico**
  - **Somministrazione di Test Psicometrico**
- 3) Recarsi presso gli Sportelli dei Poliambulatori dell’Ospedale Luigi Sacco per pagare il **ticket**: colloquio psicologico clinico (Cod. 95B012) e test psicometrico (Cod. 95B005). Presentarsi all’appuntamento con **l’impegnativa e la ricevuta del pagamento del ticket.**

Al termine dell’iter diagnostico verrà proposto al paziente il **programma terapeutico** più idoneo.

# DOVE SIAMO

L’attività ambulatoriale viene svolta **in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale** presso il **Centro di Medicina Psicosomatica**, sito all’interno dell’Ospedale Luigi Sacco, **Padiglione 5 (vicino alla Chiesa).**

## COME RAGGIUNGERCI:

L’Ospedale si trova in **Via Gian Battista Grassi, 74 – Milano**, facilmente raggiungibile tramite:

- **TRAM:** Linea 12-19\_Fermata ROSERIO (Capolinea)
- **PASSANTE FERROVIARIO:** Fermata CERTOSA
- **IN AUTO:** Svincolo Autostrade A4 (TO-VE) e A8 (MI-LAGHI)\_Uscita CERTOSA

# Prenotazioni Prime Visite

## Informazioni

Tel. **331 2221698**

Ore 9.00 – 17.00 dal lunedì al venerdì