

**STUDI
COGNITIVI
FORMAZIONE**

**PROGRAMMA
EVENTO FORMATIVO**

**“Trattamento MCT per il disturbo
d’ansia generalizzata”**

PROGRAMMA EVENTO FORMATIVO ECM

DETTAGLI EVENTO FORMATIVO

NOME EVENTO: TRATTAMENTO MCT PER IL DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATA

DURATA¹: 5 ORE

DATA²: 05/04/23 AL 31/12/23

N. PAX: 500

SEDE: ONLINE

PROGRAMMA

La **Terapia Metacognitiva** (Metacognitive Therapy o MCT) è una forma di psicoterapia di recente sviluppo che ha introdotto un nuovo modo di concettualizzare e trattare i disturbi psicologici.

L'approccio MCT è basato su una teoria introdotta da Adrian Wells e Gerald Matthews (1994) ed è stato applicato inizialmente al trattamento del Disturbo d'Ansia Generalizzata (Wells, 1995, 2000). In seguito la Terapia Metacognitiva è stata estesa a tutti i disturbi d'ansia e alla depressione con numerose evidenze sull'efficacia del trattamento che propone (per una sintesi vedi Norma, van Emmerik e Molina, 2018).

La metacognizione è l'aspetto del funzionamento mentale che controlla i processi attentivi e di pensiero. Molte persone hanno dirette esperienze metacognitive, per esempio quando sono incapaci di ricordare il nome di una persona pur sapendo di conoscerlo. Questo esempio chiarisce come le componenti metacognitive lavorino per informare una persona che un ricordo è immagazzinato da qualche parte nella memoria anche se le persone non sono in grado di ricordarlo. Molti altri aspetti della metacognizione operano al di fuori della nostra coscienza.

Una delle caratteristiche dei disturbi psicologici come ansia e depressione è che il pensiero ripetitivo negativo (nelle forme di rimuginio o ruminazione) viene percepito come difficile da controllare o tendenzialmente produce prospettive distorte della realtà che alimentano stati d'animo negativi.

Questa modalità di funzionamento viene definita **Sindrome Cognitivo-Attentiva** (cognitive attentional syndrome o CAS). La CAS consiste solitamente in rimuginio, ruminazione, fissazione dell'attenzione su stimoli minacciosi e strategie di coping disfunzionali. La CAS è controllata da credenze e regole metacognitive.

La Terapia Metacognitiva ha come obiettivo ridurre questo stile di pensiero, vale a dire rimuovere la CAS, e riportarla sotto il controllo cosciente, aiutando i pazienti a sviluppare nuovi modi di reagire ai pensieri negativi attraverso nuovi modi di controllare l'attenzione e modificando regole metacognitive controproducenti.

Protocolli di intervento basati sulla teoria metacognitiva sono stati sviluppati per il trattamento dei disturbi d'ansia e della depressione (Wells, 2008).

¹ Indicare il totale delle ore dell'evento (es. 8 h su 2 giorni: durata 16h)

² In caso di eventi di più giorni, indicare la prima e l'ultima data

Il corso presenta una introduzione tecnica all'applicazione del modello di trattamento MCT per i disturbi d'ansia e in particolare per il Disturbo d'Ansia Generalizzata.

Saranno presentati i fondamenti teorici del modello, le tappe di trattamento, molte esemplificazioni tecniche e simulazioni dettagliate sull'applicazione di ciascuna tecnica e una serie di indicazioni ed esempi per renderne l'applicazione efficace e superare ostacoli e imprevisti.

Struttura del corso

MODULO 1: Introduzione alla Terapia Metacognitiva

MODULO 2: Presentazione del Disturbo d'Ansia Generalizzato (GAD)

MODULO 3: Il modello metacognitivo del GAD

MODULO 4: La formulazione del caso

MODULO 5: La Familiarizzazione con il modello

MODULO 6: Introduzione alla consapevolezza distaccata e rinvio del rimuginio

MODULO 7: Modificare le credenze metacognitive di incontrollabilità

MODULO 8: Modificare le credenze metacognitive di pericolo

MODULO 9: Modificare le credenze metacognitive positive

MODULO 10: Prevenzione delle ricadute e dati di efficacia

RELATORI E RESPONSABILE SCIENTIFICO

DOCENTE	CV BREVE (MAX 100 PAROLE)
Gabriele Caselli	Svolge attività di psicoterapia cognitivo comportamentale e di direzione formazione e insegnamento di psicoterapia cognitivo comportamentale in istituti italiani. Ha pubblicato ricerche empiriche su modelli e trattamenti cognitivo comportamentali per l'abuso di sostanze e disturbi da dipendenza, ansia e disturbo ossessivo compulsivo. I suoi principali risultati scientifici sono l'esplorazione del ruolo svolto dal pensiero desiderante, dai processi di rimuginio e dalle convinzioni di controllo nell'abuso di sostanze e nei disturbi della dipendenza.