



## Percorso di rilassamento e consapevolezza con tecniche di Mindfulness e di Meditazione

Promosso da AMRER Onlus

### PERCORSI DI RILASSAMENTO E CONSAPEVOLEZZA DI SE' per persone con **Fibromialgia**

con le tecniche  
della MINDFULNESS e della MEDITAZIONE

#### Presentazione

Il progetto vuole essere una applicazione di quanto emerso e sperimentato nei convegni sul dolore e sulla Fibromialgia organizzati da AMRER nel 2013 e nel 2015 così come richiesto da alcuni partecipanti che hanno potuto sperimentare le tecniche di meditazione o mindfulness.

La persona ammalata di una malattia cronica quale la Fibromialgia spesso prova un senso di solitudine, di abbandono e di disinteresse da parte degli altri. **Ha necessità di essere riconosciuta e non svalutata** in ciò che esprime e porta sia nella relazione coi curanti sia con i familiari e ha necessità di assistenza lungo tutto il percorso della malattia.

Contemporaneamente è necessario che sia **attiva nella sua cura**, cosa non semplice quando si ha molto dolore e il dolore occupa tutti i pensieri.

La malattia cronica obbliga a confrontarsi con problematiche quali l'integrità fisica, l'integrità narcisistica (possibilità di investimento rispetto ad un corpo imperfetto e debole, che porta un deterioramento del senso di sé e dello schema corporeo), il dolore cronico.

Si esprime un vissuto psicologico particolare, poiché la vita si riorganizza intorno a tale evento traumatico e si determina una ferita che può far emergere sentimenti di mancanza, colpa, punizione, vergogna del proprio corpo malato e difettoso, depressione intesa anche come perdita del senso della propria vita (il dolore a volte è molto invalidante).

In una concezione multidimensionale il dolore non è sempre collegabile alla quantità di tessuto danneggiato; si parla di un dolore di tipo "funzionale" nella fibromialgia con il coinvolgimento di fattori psicologici:

- **affettivi** (ansia, paura, rabbia, depressione)
- **cognitivi** (relativi alla personalità, convinzioni, immaginazione, attenzione)
- **comportamentali** (comportamenti riflessi del dolore, interazione con la famiglia: *fugge, rifiuta, non sopporta, sono un peso??*)
- atteggiamento che le persone hanno nei confronti del dolore

COME il paziente sente il SUO dolore, non è strettamente legato alla malattia, poiché ogni paziente vive l'evento "malattia" e la sofferenza in modo diverso secondo:

- 1) la sua **personalità** (la stabilità dell'umore, l'uso dell'immaginazione e della fantasia nonché le capacità adattive di fronte agli eventi nuovi o negativi della vita)
- 2) i suoi **antecedenti evolutivi e le precedenti esperienze di vita** (la malattia può far emergere alcuni disturbi della personalità che in condizioni ambientali ottimali sarebbero rimasti silenti per lungo tempo)

Inoltre i pazienti arrivano con il loro sintomo e con il loro disagio, ma anche con la loro storia recente e passata.



## Percorso di rilassamento e consapevolezza con tecniche di Mindfulness e di Meditazione

Promosso da AMRER Onlus

### **Mindfulness e nello specifico della meditazione per dare un aiuto a chi soffre di Fibromialgia**

La **Mindfulness** è:

- una **forma di consapevolezza** in cui si attivano nella persona risposte biochimiche che influenzano lo stato fisico e psichico e di conseguenza relazionale.
- un essere **profondamente radicati nella realtà** - NON una fuga dalla realtà
- **mente mindful**, caratterizzata da **lucidità e chiarezza** - NON è una forma di trance
- **superare la divisione corpo e mente**, NON è una condizione "mistica"

La **Meditazione** sviluppa questa forma di consapevolezza.

Per Meditazione in ambito sanitario si intende un *“Addestramento alla presenza mentale che attraverso l’acquietamento della mente e un livello profondo di consapevolezza agisce sul piano fisico, energetico, psicologico e spirituale contribuendo alla guarigione e al benessere”* (Pagliaro, 2004). Vi sono studi scientifici sin dal 1935 che ne attestano l’efficacia e negli anni '60 il cardiologo H. Benson della Harvard Medical School lo dimostra al mondo scientifico occidentale per il trattamento di ansia, depressione, stress, panico e **la associa alla terapia farmacologica per ipertensione, disturbi digestivi, patologie cardio-vascolari, colon irritabile, cefalee e dolore.**

Si ritiene utile quindi creare uno **specifico spazio di pratica di esercizi di rilassamento e di meditazione** capace di attivare un benessere fisico (dolore, sonno, regolazione pressione, ecc) e di sviluppare un’attenzione consapevole e non giudicante rispetto a se stessi in particolare alla propria malattia e al proprio dolore, così da migliorare la qualità della vita dei partecipanti.

### **PERCORSO proposto da AMRER Onlus**

#### **A chi si rivolge il percorso**

**Persone con Fibromialgia primaria e secondaria (età compresa tra i 18 / 65 anni)**  
**Lavoro di gruppo con un numero massimo di 10 partecipanti (minimo 6 persone)**

#### **Dettaglio del percorso proposto**

**Svolgimento di 4 incontri di gruppo con supporto di un mediatore professionista sanitario.**  
**Docente incaricato: Dr.ssa Manuela Grippo**

#### **Periodo e sede di realizzazione:**

**Dal 22 ottobre al 10 dicembre 2015** con cadenza bisettimanale il **giovedì dalle 18.30 alle 19.30** per un totale di 4 incontri **presso i locali della sede (Aula VERDE)** messi a disposizione dall’associazione **AMRER - Via Gandusio, 12 - Bologna (Tel. 051.249045 - Cell. 349.5800852).**

#### **Date di incontro:**

**22 ottobre 2015 - 12 novembre 2015 - 26 novembre 2015 - 10 dicembre 2015**

#### **Scopo / Obiettivi:**

- **Miglioramento della qualità della vita in corso di patologia Fibromialgica**
- **Riduzione della sintomatologia dolorosa e fisica collegata a Fibromialgia**
- **Riduzione degli aspetti depressivi e ansiosi correlati a dolore cronico**



## Percorso di rilassamento e consapevolezza con tecniche di Mindfulness e di Meditazione

Promosso da **AMRER Onlus**

### Svolgimento degli incontri:

Gli incontri si svolgono in due tempi per un impegno di 1 ora complessiva di attività.

#### **Primo tempo**

Si utilizzeranno specifici esercizi attivi, molto semplici e da svolgere seduti, finalizzati al rilassamento psico-fisico e alla promozione di una attenzione consapevole su se stessi e il proprio stato mentale e corporeo.

#### **Secondo tempo**

Confronto e riflessione comune su quanto sperimentato da ciascun partecipante.

### Strumenti di valutazione:

Gli incontri saranno preceduti dalla somministrazione all'inizio del primo incontro e alla fine dell'ultimo i seguenti test:

- SF36 qualità della vita
- POMS profilo degli stati dell'umore (o analoghi test per ansia e depressione)

L'attività sarà valutata tramite un questionario anonimo e l'elaborazione dei test somministrati.

### Modalità di iscrizione al percorso e contributo alle spese

Per partecipare al corso è necessario seguire la seguente procedura di iscrizione:

- Contattare Segreteria AMRER al numero 051.249045 – oppure 349.5800852 orario ufficio (tutti i giorni tranne il martedì dalle 9.30 – 12.30 / lun fino alle 16.30) – per verificare la disponibilità di posti
- E' richiesto un contributo per le 4 giornate di complessivi 50 € da versarsi anticipatamente su C/C bancario o postale con causale: **“Contributo Progetto Mindfulness Fibromialgia”**
- Riempire in modo leggibile il modulo di iscrizione che trovate allegato ed inviarlo al n. di fax **051.0420251** - assieme alla copia del versamento **C.A. Progetto Mindfulness Fibromialgia**

CONTO CORRENTE POSTALE	CONTO CORRENTE UNICREDIT BANCA
c.c.p. n. <b>12172409</b> (con classico bollettino postale / oppure postagiuro) oppure bonifico su <b>IBAN IT70 L076 0102 4000 00012172409</b>	c/c n. <b>103186729</b> (con versamento presso filiale Unicredit - senza costi oppure bonifico o giroconto su: <b>IBAN IT 10 L 02008 02416 000103186729</b>
Intestato ad: <b>A.M.R.E.R. Onlus</b> <b>Via Gandusio, 12 - 40128 Bologna</b>	Intestato ad: <b>ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA ROMAGNA - Via Gandusio, 12 - 40128 Bologna</b>
Causale: <b>Contributo Progetto Mindfulness Fibromialgia</b>	Causale: <b>Contributo Progetto Mindfulness Fibromialgia</b>
	Sul sito di AMRER è possibile versamento con carta di credito senza costi aggiuntivi.



## Percorso di rilassamento e consapevolezza con tecniche di Mindfulness e di Meditazione

Promosso da AMRER Onlus

### Scheda di Iscrizione

Inviare compilato al n. di fax 0510420251 oppure [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it)

Il/La sottoscritto/a.....  
nome cognome

nato/a a..... il.....

Residente ..... Via..... CAP..... Prov. ....  
città

Telefono..... - Cellulare.....  
Obbligatorio uno dei due dati (Telefono fisso o Cellulare)

E\_mail.....

#### CHIEDE D'ISCRIVERSI al corso:

- Mindfulness** (con impegno di versare un contributo alla realizzazione del percorso di 50 €)
- TAI CHI** (con impegno di versare un contributo relativo alle lezioni frequentate)

**L'Iscrizione ed il sostegno** attraverso i contributi onerosi ad AMRER Onlus - **DEVONO AVVENIRE ESCLUSIVAMENTE ATTRAVERSO VERSAMENTI SU:**

- **CONTO CORRENTE POSTALE n. 12172409** (con bollettino postale o tramite POSTAGIRO)  
*Oppure bonifico su IBAN – IT70 L0760102400000012172409*
- **CONTO BANCARIO IBAN: IBAN IT 10 L 02008 02416 000103186729**  
*Il versamento presso filiali Unicredit non ha costi*
- **CARTA DI CREDITO - sul sito [www.amrer.it](http://www.amrer.it)**  
*Il versamento non ha costi di transazione*

Autorizzo a trattare i miei dati secondo la Legge 675/96 e ss. (legge sulla “privacy”): ai sensi della legge, le informazioni che ci vengono date o che ci verranno fornite in tempi successivi, saranno trattate esclusivamente per le finalità che lo Statuto assegna all’Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna. Per eventuali modifiche e cancellazioni potete scrivere all’attenzione del Presidente AMRER Onlus, manifestando le vostre intenzioni.

Data:.....

Firma.....



## Percorso di rilassamento e consapevolezza con tecniche di Mindfulness e di Meditazione

Promosso da **AMRER Onlus**

### Modalità di versamento percorsi Tai Chi e Mindfulness

Eeguire **VERSAMENTO** in una di queste modalità:

#### **CONTO CORRENTE BANCARIO c/o UNICREDIT BANCA**

intestato ad:

**ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA ROMAGNA**

c/c n. 103186729

CIN L - CAB 02416 - ABI 02008

**IBAN IT 10 L 02008 02416 000103186729**

Codice BIC Swift: UNICRITM1MP5

***N.B. se eseguito presso filiali UniCredit / o on-line da conti UniCredit il versamento NON HA COSTI***

/ oppure /

#### **CONTO CORRENTE POSTALE**

c.c.p. n. 12172409 (con classico bollettino postale / o postagiuro dal altro ccp.)

oppure **bonifico IBAN IT70 L076 0102 4000 00012172409**

intestato ad:

A.M.R.E.R. Onlus

Via Gandusio, 12 - 40128 Bologna

CUASALE: **Tai Chi // o Mindfulness**

/ oppure /

#### **CON CARTA DI CREDITO**

Sul sito di Unicredit attraverso il procedimento "il mio dono" al link

[www.ilmiodono.it/it/iniziative/?id\\_iniziativa=3071](http://www.ilmiodono.it/it/iniziative/?id_iniziativa=3071) • oppure sul sito [www.amrer.it](http://www.amrer.it)

(in campo libero per versamenti indicare la cifra)

Ricordiamo che quanto versato con gli strumenti di pagamento con istituti bancari o carta di credito è **detraibile** dalle tasse per un importo pari al **26% di quanto versato**

Ricordarsi sempre di comunicare (via mail [ass.amrer@alice.it](mailto:ass.amrer@alice.it) o fax 0510420251) il versamento eseguito per permetterci di allineare lo stesso al nominativo di iscrizione.