



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

Promosso da AMRER Onlus in FERRARA

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

con le tecniche
della MINDFULNESS e della MEDITAZIONE

Premessa

La persona affetta da Fibromialgia vive una condizione cronica di dolore che interferisce in ogni sfera di vita: familiare, lavorativa, sociale. Un dolore complesso cui contribuiscono fattori emotivi, fisici, posturali, genetici, socio-culturali e che viene modulato dalla percezione personale e soggettiva della persona.

Oltre il dolore cronico si presentano anche diversi disturbi che rendono precarie le condizioni di salute: cattiva qualità del sonno notturno, affaticabilità, dolori articolari, cefalea, disturbi gastro-intestinali, difficoltà di concentrazione e memoria, solo per citarne alcuni.

A queste difficoltà si aggiungono percorsi diagnostici e terapeutici complessi che non sempre si traducono in pratiche di trattamento immediatamente efficaci.

Alla luce di questo quadro complesso, vissuti di fallimento, di impotenza, di perdita, di abbandono, sentimenti di rabbia, di tristezza, diventano spesso i correlati emotivi principali che si associano alla Fibromialgia inasprendo ulteriormente la disabilità.

Mindfulness e Fibromialgia

Il termine Mindfulness significa “consapevolezza” e nella Sindrome Fibromialgica la soggettività della persona, il suo stile relazionale, di pensiero e affettivo, la sua storia di vita, possono avere un forte impatto sulla malattia.

Lo sviluppo di un percorso che lavori sull’approccio alla Fibromialgia con queste tecniche rappresenta un tentativo per coloro che frequenteranno il corso di acquisire tecniche cognitive – comportamentali per conseguire un atteggiamento verso l’esperienza, un modo di rapportarsi alla vita che consente di gestire meglio le proprie sofferenze, consente di sintonizzarsi con il proprio mondo interiore, sviluppando la capacità di focalizzare meglio le proprie difficoltà e risorse.

L’acquisizione di consapevolezza rispetto a tutte queste componenti può costituire un fattore importante per conseguire e costruire un nuovo equilibrio di convivenza con questa condizione cronica che ad oggi non risponde ottimamente ad un approccio solo farmacologico.

Esercizi e pratiche di Mindfulness possono aiutare la persona con Fibromialgia a **individuare la multifattorialità del dolore**, a **coglierne la componente emotiva, comportamentale, cognitiva, relazionale**, quindi ad agire attivamente per farsene carico.

La Mindfulness nella Fibromialgia aiuta a:

- individuare le diverse componenti del dolore
- accettare le emozioni difficili e valorizzare quelle positive
- tollerare meglio il dolore
- sviluppare maggior autostima



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

Promosso da **AMRER Onlus in FERRARA**

Obiettivo del percorso

Sperimentare strategie di Mindfulness applicate alla Sindrome Fibromialgica, quindi individuare una propria modalità di coltivare la consapevolezza per migliorare la gestione della Fibromialgia andando ad incidere positivamente sulla propria qualità di vita.

Obiettivi specifici

- individuare gli automatismi e mettere a fuoco le emozioni correlate alla Fibromialgia
- acquisire diverse strategie di Mindfulness per sviluppare un proprio piano di pratica
- ridurre stati depressivi e ansiosi

Valutazione del percorso

Il percorso sarà valutato in fase iniziale e finale per cogliere cambiamenti rispetto alle strategie Mindfulness e al miglioramento della propria qualità di vita.

Questionari utilizzati

- Kentucky Inventory (misura le competenze Mindfulness)
- SF36 qualità della vita (misura diversi aspetti legati alla gestione della quotidianità e allo stato emotivo)

A chi si rivolge il percorso

Persone affette da Fibromialgia con un'età compresa tra i 18 e i 65 anni.

Modalità di svolgimento

E' prevista la presenza di **15 persone** al massimo. Il percorso sarà **condotto in gruppo** e si sviluppa in **5 incontri di due ore ciascuno**. Ogni incontro si concentrerà sulla sperimentazione di strategie di Mindfulness differenti. La partecipazione continuativa ad ogni incontro è fondamentale affinché ciascun partecipante possa individuare un proprio percorso di consapevolezza utile a gestire la propria malattia. A ciascun componente sarà consegnata una cartellina di lavoro riassuntiva dei concetti chiave discussi nell'incontro e sezioni da completare per facilitare la riflessione.

Il percorso è GRATUITO – i costi sono assorbiti dall'ASP Ferrara-Servizio Sociale Adulti e da AMRER Onlus – sarà richiesta iscrizione all'associazione (min. 15€ - quota annuale).

Conduttore del percorso

Dott.ssa Ilaria Vaccari- psicologa collaboratrice Asp Ferrara-Servizio Sociale Adulti

Sede degli incontri

Gli incontri si svolgeranno presso il:

Centro di Promozione Sociale Acquedotto Ferrara
Corso Isonzo 42- 42/A - 44121 Ferrara (FE),

Date fissate x gli incontri

Tutti i lunedì di Maggio 2016 – orario 17.30-19.30

2 maggio 2016 -- 9 maggio 2016 – 16 maggio 2016 – 23 maggio 2016 -- 30 maggio 2016

PER INFORMAZIONI:

AMRER Onlus – Ass Malati Reumatici Emilia Romagna

Via Gandusio, 12 – 40128 Bologna

Tel 051.24945 – lun. merc. giov. ven. dalle 9.00 alle 13.00 // lunedì fino alle 17.00 – Rif. Erica

Cell 349.5800852 – Rif. Daniele Conti



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

Promosso da AMRER Onlus in FERRARA

Scheda di Iscrizione

Inviare compilato al n. di fax 0510420251 oppure 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

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.....