

VareseNews

Ridurre lo stress grazie alla pratica del Mindfulness

Pubblicato: Mercoledì 6 Ottobre 2010

Presso la **Casa di Cura Le Betulle ad Appiano Gentile** in Viale Italia 36, **giovedì 7 Ottobre** alle ore 21 si svolgerà la conferenza “**IL PROGRAMMA MBSR: COME RIDURRE LA SOFFERENZA PSICOFISICA MEDIANTE LA PRATICA DELLA MINDFULNESS**”. Relatrice sarà la Dr.ssa Carolina Traverso, proveniente dall’University of Massachusetts Medical School (Psicologa, primo e secondo livello training professionale istruttori MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction presso l’ University of Massachusetts Medical School.).

Il programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) è stato sviluppato a partire dal 1979 dal Prof. Jon Kabat-Zinn e dai suoi collaboratori presso la Facoltà di Medicina dell’Università del Massachusetts. Le sue potenzialità di prevenzione e riabilitazione sono dimostrate da più di venticinque anni di ricerca scientifica, finanziata anche dall’Istituto Nazionale di Sanità degli Stati Uniti (NIH), e ampiamente presentata in pubblicazioni internazionali. Il programma viene suggerito da molti medici americani in relazione a patologie quali dolori cronici, malattie cardiovascolari, cefalea, disturbi del sonno, depressione, disturbi d’ansia, disturbi digestivi, malattie della pelle, neoplasie e molte altre patologie, perché la pratica della Mindfulness può rendere il paziente più capace di vivere con quella condizione medica e talora anche di modificarla positivamente. L’MBSR non vuole essere un’alternativa, ma un complemento a varie forme di psicoterapia e di terapia medica integrata.

L’evento offre pertanto ai medici di base, agli infermieri e a chiunque ne fosse interessato l’opportunità di partecipare ad una serata di studio. La partecipazione all’evento è gratuita.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it