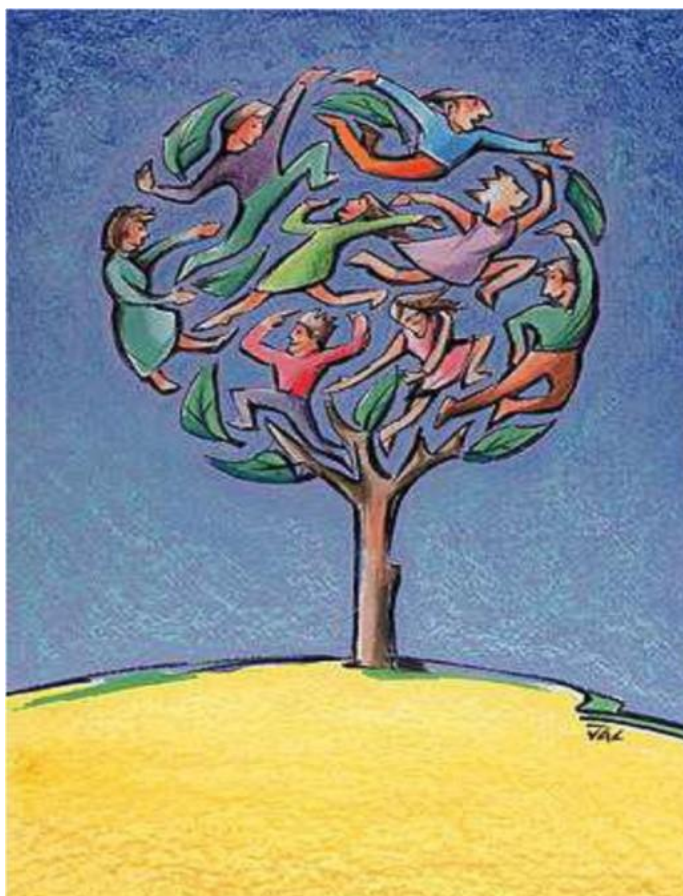


Mindfulness per ridurre lo stress e promuovere il benessere delle persone con difficoltà respiratorie croniche e dei loro familiari.



Protocollo MBSR Breath™ online
A cura dell'Associazione Italiana Pazienti BPCO www.pazientibpco.it
Interessere Mindfulness in Azione www.interessere.info

“La Mindfulness è consapevolezza, presenza mentale, coltivata prestando attenzione intenzionalmente e in modo specifico, cioè: nel momento presente, per quanto possibile in maniera non reattiva, non giudicante, e con il cuore aperto” (Jon Kabat-Zinn).

Il protocollo MBSR BREATH™ è un percorso esperienziale, graduale e sistematico, basato sul protocollo MBSR di riduzione dello stress elaborato da Jon Kabat-Zinn, ed espressamente dedicato e adattato alle persone con difficoltà respiratorie croniche ed ai loro familiari.

Le malattie respiratorie croniche, come la BPCO ed altre, causano sintomi fisici e fisiologici, ma anche stati psicologici di sofferenza, molto spesso innescati dai sintomi fisici, che a loro volta influenzano la percezione della malattia, incidendo pesantemente sulla qualità della vita e delle relazioni. I familiari dei pazienti fanno esperienza di una sofferenza psicologica molto simile a quella dei loro cari, e possono invece essere per loro una parte integrante della terapia e della motivazione alla vita.

**Il Protocollo MBSR-BREATH
È COMPLEMENTARE e COMPATIBILE CON LE TERAPIE
È FATTIBILE e SICURO anche per le persone in OSSIGENOTERAPIA**

Il protocollo MBSR Breath online si propone di accompagnare i partecipanti verso una maggiore consapevolezza dei propri fattori di stress legati alla malattia e delle possibili risorse a cui attingere nei momenti di difficoltà, attraverso un percorso di allenamento graduale e sistematico dell'attenzione, della presenza mentale e della consapevolezza gentile e non giudicante nei confronti della propria esperienza.

Attraverso le pratiche proposte viene sviluppata la capacità di essere consapevoli del corpo, delle sensazioni fisiche, delle emozioni e dei pensieri, di gestire le emozioni forti e i pensieri intrusivi, di migliorare la relazione con la malattia, di ridurre lo stress dovuto ad essa e di promuovere il proprio benessere e la propria motivazione alla vita, l'accettazione attiva della propria condizione, l'aderenza alle terapie e il self management della malattia, imparando inoltre a coltivare fattori mentali salutari. Per i familiari dei pazienti viene posto l'accento sul tema del prendersi cura di sé per potersi prendere cura efficacemente dell'altro.

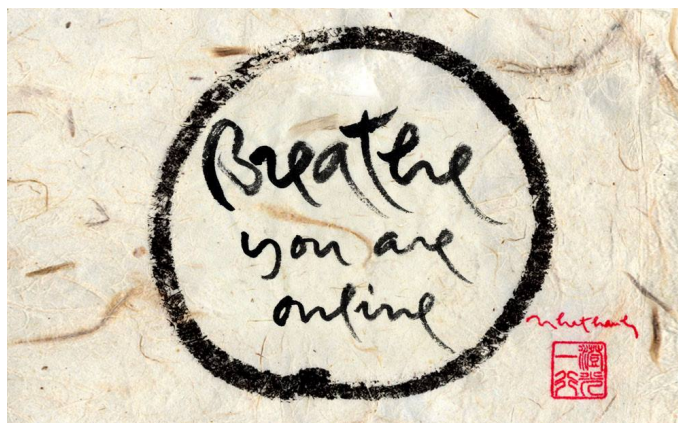
*Vivere in modo più sano è possibile,
qualunque sia la nostra condizione fisica*

Benefici validati scientificamente dell'intervento basato sulla Mindfulness per le persone con difficoltà respiratorie croniche:

- miglioramento della qualità della vita
- miglioramento della percezione dei sintomi e dello stress legato alla malattia
- miglioramento della gestione della dispnea e della fatica
- aumento del senso di padronanza ed autoefficacia, e dell'apprezzamento di sé
- aumento della forza e delle risorse a disposizione, e migliore capacità di gestirle
- aumento delle difese immunitarie e della durata degli effetti positivi della riabilitazione
- aumento degli stati mentali salutarì come fiducia, apertura, pazienza, gentilezza
- riduzione delle emozioni difficili come ansia, paura, rabbia, tensione, scoraggiamento e confusione e miglioramento della capacità di gestirle
- aumento della motivazione e della capacità di *self management* della malattia
- aumento del senso di connessione e migliore relazione con gli altri

Benefici validati scientificamente dell'intervento basato sulla Mindfulness per i familiari:

- aumento della capacità di prendersi cura di sé per prendersi cura dell'altro
- maggior benessere ed energia
- aumento della capacità di gestire i problemi, lo stress e le emozioni difficili



Il protocollo si svolge in diretta tramite videochiamata skype di gruppo. Viene offerto gratuitamente, ma i partecipanti dovranno, tuttavia, impegnarsi a frequentare tutti gli incontri e a svolgere gli esercizi individuali a casa con l'aiuto del materiale fornito (schede, letture, file audio) per circa 40 minuti al giorno.

Il corso comprende **un incontro di orientamento e 8 incontri settimanali di due ore ciascuno** in cui vengono svolte le seguenti attività esperienziali: pratiche di consapevolezza guidate, riflessioni guidate, esercizi di movimento in consapevolezza adatto a tutti, condivisione della propria esperienza con le pratiche svolte "in aula" e a casa e delle proprie osservazioni sulla base del materiale fornito, consegna e spiegazione dell'impegno individuale richiesto.

Tengono il corso:

Anna Rossi e Maria Dolores Listanti
Insegnanti Mindfulness e Protocollo MBSR – Interessere
Mindfulness in Azione www.interessere.info

Informazioni e iscrizioni:

Associazione Italiana Pazienti BPCO
www.pazientibpco.it
E-mail : infopazientibpco@gmail.com

Interessere – Mindfulness in Azione
<https://interessere.info/progetto-mindfulness-e-bpco/>
E-mail : mindfulness@interessere.info
Tel & Whatsapp : 340 377 27 56