

Psicoeducazione

Il Centro Lucio Bini informa che inizieranno prossimamente i gruppi di psicoeducazione per persone con Disturbo Bipolare.

La psicoeducazione è un tipo di trattamento psicologico che si basa sull'informazione dettagliata, corretta e aggiornata sulle caratteristiche del Disturbo Bipolare. Si svolge in un piccolo gruppo e offre ai partecipanti l'occasione di confrontarsi sugli argomenti trattati e di condividere in modo confidenziale le proprie esperienze con altre persone che vivono situazioni simili legate al Disturbo Bipolare.

A chi si rivolge

I gruppi di psicoeducazione sono destinati a persone con Disturbo Bipolare I, Disturbo Bipolare II o Disturbo Ciclotimico in fase di stabilità dell'umore. Ciascun gruppo è composto da 8 a 15 persone, uomini e donne, fra i 18 e i 60 anni.



Associazione fra professionisti psichiatri, psicologi e psicoterapeuti fondata a Roma nel 1975, a Cagliari nel 1977 e a New York nel 1991. Ci occupiamo dello studio e del trattamento di disturbi psichiatrici e problemi psicologici. I centri sono specializzati nel trattamento delle varie forme depressive e di ansia, dei disturbi dell'umore e del disturbo dell'attenzione con iperattività (ADHD).

Per informazioni rivolgersi a:

Centro Lucio Bini
Via Cavalcanti 28 – 09128 Cagliari
Tel: 070486624 – Fax: 070496354

Email: centrobini@aol.com
Web site: www.centrobini.it



Gruppi di Psicoeducazione sul Disturbo Bipolare





Struttura del programma

Il programma si ispira al modello proposto da Francesc Colom* ed Eduard Vieta* ed è strutturato in 21 incontri a cadenza settimanale della durata di 1 ora e 30 minuti ciascuno, condotti da una terapeuta (Dott.ssa Beatrice Lepri) e da una co-terapeuta (Dott.ssa Caterina Visioli) specializzate nel Disturbo Bipolare.

* Colom F, Vieta E et al. (2005), *Stabilizing the stabilizer: group psychoeducation enhances the stability of serum lithium levels*, *Bipolar Disorders*, 7 Suppl 5:32–6.

Colom F, Vieta E (2006), *Manuale di psicoeducazione per il disturbo bipolare*, Giovanni Fioriti Editore, Roma.

Colom F, Vieta E et al. (2009), *Group psychoeducation for stabilised bipolar disorders: 5-year outcome of a randomised clinical trial*, *British Journal of Psychiatry*. Jun;194(6):571.

Vieta E, Pacchiarotti I et al. (2010), *A critical update on psychological interventions for bipolar disorders*, *Current Psychiatry Reports*, Feb;12(1):1.

Elenco degli incontri

Blocco 1. Coscienza di malattia

- Incontro 1. Presentazione e regole del gruppo
- Incontro 2. Che cos'è la malattia bipolare?
- Incontro 3. Fattori eziologici e scatenanti (cause)
- Incontro 4. Sintomi (I): Mania e ipomania
- Incontro 5. Sintomi (II): Depressione ed episodi misti
- Incontro 6. Decorso e prognosi

Blocco 2. Aderenza farmacologica

- Incontro 7. Trattamento (I): stabilizzanti del tono dell'umore (eutimizzanti)
- Incontro 8. Trattamento (II): antimaniacali
- Incontro 9. Trattamento (III): antidepressivi
- Incontro 10. Livelli plasmatici: litio, carbamazepina e valproato
- Incontro 11. Gravidanza
- Incontro 12. Psicofarmacologia e terapie alternative
- Incontro 13. Rischi associati all'interruzione del trattamento

Blocco 3. Evitamento dell'abuso di sostanze

- Incontro 14. Sostanze psicoattive: rischi nella malattia bipolare

Blocco 4. Individuazione precoce dei nuovi episodi

- Incontro 15. Individuazione precoce degli episodi maniacali e ipomaniacali
- Incontro 16. Individuazione precoce degli episodi depressivi e misti
- Incontro 17. Che fare quando viene identificata una nuova fase?

Blocco 5. Regolarità dello stile di vita e gestione dello stress

- Incontro 18. Regolarità dello stile di vita
- Incontro 19. Tecniche per il controllo dello stress
- Incontro 20. Strategie di soluzione di problemi
- Incontro 21. Incontro finale: chiusura



Scopo e obiettivo del programma

Il programma si propone di migliorare il decorso del Disturbo Bipolare, favorendo la riduzione del numero degli episodi maniacali-depressivi e dei ricoveri. Per questo gli incontri sono orientati a:

- a. informare ed educare su sintomi, decorso e terapia del Disturbo Bipolare;
- b. migliorare la consapevolezza del disturbo e l'aderenza al trattamento farmacologico;
- c. riconoscere e gestire i segni precoci delle ricadute di tipo maniacale e depressivo;
- d. evitare l'uso e l'abuso di sostanze attraverso un'adeguata conoscenza degli effetti del loro consumo sul Disturbo Bipolare;
- e. migliorare le capacità di gestione dello stress;
- f. regolarizzare lo stile di vita quotidiano e i ritmi sociali, anche attraverso l'educazione a una corretta igiene del sonno;
- g. aumentare la consapevolezza e la capacità di gestire le difficoltà psicologiche e interpersonali attraverso l'individuazione di strategie utili al bisogno;
- h. ridurre l'impatto degli eventi stressanti sull'umore favorendo un miglioramento del benessere e della qualità di vita.