

# Mindfulness Based Stress Reduction

*Corso per la riduzione dello stress basato sulla  
consapevolezza per pazienti oncologici*

Si può prenotare un  
incontro informativo  
e di presentazione  
del programma al  
numero  
tel. 393/5171494  
e mail:  
[sardegna.mindfulness@  
gmail.com](mailto:sardegna.mindfulness@gmail.com)

Il corso sarà condotto  
dalla

Dr Federica Erca,  
Psicologa e Istruttore  
MBSR

[www.liltoristano.it](http://www.liltoristano.it)  
la sede LILT si trova in Via  
Dorando Petri 9/b ad  
Oristano  
Tel. 0783/74368



San Giovanni di Sinis

La malattia oncologica rappresenta una patologia che, a causa della sua natura, lascia degli esiti importanti sulla qualità di vita di chi ne viene colpito. Il percorso che proponiamo si inserisce nelle terapie di terza generazione ed ha lo scopo di favorire il possibile adattamento della persona sia nelle varie fasi di malattia che dopo il periodo dedicato alle terapie.

La letteratura scientifica riporta notevoli benefici dati dalla partecipazione al protocollo Mindfulness Based Stress Reduction nel malato oncologico. Tra questi troviamo un miglioramento della qualità del sonno, una riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi, una riduzione della percezione del dolore, dell'irritabilità e un generale miglioramento della qualità di vita.

In particolare durante il corso lavoreremo:

- sulla gestione delle situazioni difficili causa di sofferenza

- sul nostro modo di stare in relazione con le persone che ci circondano
- sulla gestione delle emozioni e dei pensieri ricorrenti
- su come prenderci cura di noi stessi



#### **A chi è rivolto**

A coloro che stanno o hanno affrontato una patologia oncologica e che desiderano ridurre lo stress associato ad essa

#### **Di cosa abbiamo bisogno per partecipare**

Di abbigliamento comodo, di intenzione, impegno e tempo da dedicare a noi stessi.

#### **Quando inizierà il percorso**

Sino ad Aprile 2016 raccoglieremo le adesioni e a Maggio inizieremo gli incontri.

#### **Dove**

Il colloquio informativo e di presentazione si terrà presso la Sede LILT, mentre il gruppo si incontrerà presso uno dei locali messi a disposizione dalla ASL di Oristano.

#### **In cosa consiste**

In 8 incontri di due ore e mezzo a cadenza settimanale ed un incontro intensivo di 7 ore.

#### **Come posso partecipare**

Chiama o invia una e-mail ai riferimenti presenti su questa locandina.

#### **Quanto costa**

La LILT si farà carico dei costi del percorso, ma lasciamo a voi la decisione di offrire o meno un contributo per sostenere le nostre attività di prevenzione.