



Programma di Terapia Cognitiva
Basata sulla Mindfulness per il
Disturbo Ossessivo-Compulsivo
MBCT per il DOC

Direttore
Dott. Fabrizio Didonna

Che cos'è il Disturbo Ossessivo-Compulsivo

Il **Disturbo Ossessivo-Compulsivo** (DOC) è un disturbo psicologico caratterizzato dalla presenza di pensieri, immagini o impulsi (ossessioni) ricorrenti, intrusivi e disagiati e/o da azioni mentali o manifeste ripetitive (compulsioni o rituali) attuate allo scopo di ridurre o eliminare il disagio e l'ansia causati dai pensieri ossessivi e/o per prevenire qualsiasi conseguenza percepita come dannosa per sé e/o per gli altri.

Da questo disturbo è affetto circa il 2-3% della popolazione in tutto il mondo; spesso insorge durante l'adolescenza o nella prima età adulta, solitamente in maniera graduale.

Il DOC è il quarto disturbo psichiatrico più comune, dopo le fobie, il disturbo da uso di sostanze e la depressione ed è la decima causa di disabilità nel mondo tra tutte le malattie (dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, 1996). È inoltre una patologia che comporta elevati costi per il sistema sanitario e determina significative compromissioni della qualità della vita per chi ne è affetto e spesso per coloro che vivono assieme.

Le persone affette da DOC hanno sviluppato, a volte fin dall'infanzia, una serie di abitudini mentali problematiche, che creano frequentemente una visione della realtà fortemente distorta e minacciosa, la quale attiva emozioni disturbanti (ansia, disgusto, colpa, vergogna) e che spinge la persona ad attuare a scopo difensivo comportamenti compulsivi ripetitivi disagiati e controproducenti. Tra i rituali o compulsioni più comuni troviamo i rituali di controllo, i rituali di pulizia o lavaggio, i rituali di ordine o simmetria degli oggetti, rituali mentali (contare, ripetersi



frasi, parole o preghiere in continuazione) e la lentezza o lungaggine ossessiva. Tutto questo tende a compromettere, spesso in modo grave e invalidante, diverse aree, se non tutte, della vita di chi ne è affetto, tra cui la sfera affettiva, quella lavorativa e quella relazionale, e spesso, conseguentemente, creando un coinvolgimento e disagio anche nelle persone vicine. Inoltre, una delle caratteristiche riscontrate nel problema ossessivo è un sentimento profondo e pervasivo di sfiducia, in particolare nei confronti della propria memoria, delle azioni e delle sensazioni, che alimenta i dubbi ossessivi e giustifica il ricorso a rituali riparativi o preventivi.



Che cos'è la Mindfulness?

La **mindfulness**, o consapevolezza, è la capacità di mantenere o riportare l'attenzione nel presente verso ogni esperienza esterna (eventi, fatti, stimoli esterni) o interna a noi (pensieri, emozioni e sensazioni fisiche), sospendendo qualsiasi giudizio su ciò che osserviamo o notiamo ed evitando di reagire a essa. Per definizione, la mindfulness è uno stato mentale che può essere considerato come l'opposto di molti meccanismi e sintomi ossessivi e, in tal senso, il DOC può essere definito come uno stato di grave mindlessness (il concetto opposto a quello di mindfulness), cioè mancanza di consapevolezza. I rituali ossessivi infatti nel tempo diventano dei veri e propri "piloti automatici", in cui la persona non è più consapevole dei loro effetti reali e del loro significato.

La pratica di Mindfulness può aiutare le persone a cambiare e migliorare radicalmente la relazione che esse hanno sviluppato, spesso da molti anni, con i propri stati interni, siano essi pensieri, emozioni o sensazioni fisiche.



Così come possiamo migliorare la nostra forma fisica, o modellare i nostri muscoli, attraverso esercizi fisici regolari, possiamo anche sviluppare lo stato di mindfulness con particolari esercizi mentali praticati con impegno e in modo continuativo. La mindfulness infatti viene coltivata e sviluppata attraverso una pratica meditativa (cioè un addestramento mentale e attentivo), i cui effetti terapeutici sono dimostrati da almeno trent'anni da numerosi studi scientifici.

La **mindfulness** è uno stato mentale intrinsecamente potente che permette a coloro che la praticano di "vedere la realtà per come essa è", in modo puro, decentrato e non distorto. Il semplice divenire consapevoli di ciò che accade, dentro e intorno a noi, è l'inizio della liberazione dalle preoccupazioni mentali e dalle emozioni difficili da gestire.

Il Programma di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness (MBCT) per il DOC (Didonna, 2009; 2019)

È un protocollo di trattamento di gruppo validato e manualizzato, che può essere applicato anche in un formato individuale. Esso integra in modo razionale l'efficacia della Terapia Cognitivo-Comportamentale (oggi considerato il trattamento più efficace in assoluto per il disturbo ossessivo-compulsivo) con gli effetti, dimostrati da decenni di ricerche scientifiche, della pratica di mindfulness. Alcuni studi mostrano che tale integrazione riesce a ovviare ad alcuni limiti della terapia cognitivo-comportamentale, in particolare verso quei pazienti con ossessioni senza compulsioni o con difficoltà ad accedere ai contenuti cognitivi.

Il programma prevede un totale di 25 esercizi, finalizzati a intervenire specificamente in modo profondo e duraturo sugli elementi centrali della patologia ossessiva.

L'importanza della presenza costante alle sedute e della pratica a casa giornaliera

Cambiare le nostre abitudini mentali e comportamenti non è semplice e richiede tempo, motivazione e un lavoro continuo. Per ottenere dei risultati significativi in questo programma è necessario perciò dedicare, fin dall'inizio, un impegno particolare, sia durante gli incontri, sia a casa. È per tale motivo che si richiede ai partecipanti la presenza costante a tutti gli incontri del programma e la volontà di impegnarsi a praticare regolarmente a casa tutti gli esercizi che verranno proposti al termine di ogni seduta.



Obiettivi del Programma

In che modo il programma MBCT per il DOC può essere efficace?

- Permette di **capire come funziona il disturbo ossessivo-compulsivo**: cioè comprendere quali fattori tendono ad attivare, alimentare e mantenere nel tempo i sintomi e capire quindi in che modi molti dei tentativi adottati (es. rituali, rassicurazioni) da chi soffre del disturbo per diminuire il disagio o l'ansia creati dalle ossessioni, sono diventati dei circoli viziosi che alimentano e mantengono il problema ossessivo.
- Aiuta a **comprendere** come **la** pratica di **mindfulness**, con i suoi effetti sulla mente e sul corpo, può aiutare a modificare radicalmente in modo sano quelle abitudini mentali e meccanismi cognitivi che hanno generato il problema ossessivo.
- Permette di **imparare a restare ancorati al presente**, a contatto con la realtà per come essa è, rendendosi consapevoli di ciò che è reale e di ciò che la mente distorce.
- Aiuta a **sviluppare la capacità di riconoscere e accettare consapevolmente i pensieri, le emozioni e le sensazioni** indesiderati senza reagire nei modi abituali e automatici (ossessioni e compulsioni) che tendono invece a mantenere e alimentare i sintomi.
- Insegna a **“osservare” l’esperienza interna o esterna senza giudicarla** (es. “Questo pensiero è terribile”; “Se non faccio il rituale devo considerarmi colpevole”).
- Permette di **sviluppare un rapporto sano e utile con i pensieri**, affinché questi diventino uno strumento al servizio della propria vita e non dei nemici da temere e combattere.
- Favorisce lo **sviluppo di un sano e realistico sentimento di fiducia**, il più potente antidoto alle ideazioni e ai dubbi ossessivi (il DOC può essere definito infatti il disturbo della fiducia).
- Insegna a **utilizzare e a dare valore ai sensi** per sviluppare il miglior rapporto possibile con la realtà.

- Aiuta a **esporsi gradualmente, in modo consapevole e realistico** (Mindful exposure- l’esposizione consapevole, un’importante ed efficace procedura terapeutica) **alle situazioni temute**, sospendendo qualsiasi tipo di rituale o evitamento e permettendo in tal modo di superare efficacemente e in modo duraturo le proprie paure.
- Permette di **sviluppare maggiore consapevolezza verso le proprie azioni e intenzioni** e in tal modo anche un senso di responsabilità realistico e maturo verso sé stessi e il mondo esterno.
- Insegna a **prendersi cura della propria sofferenza** in modo terapeutico e profondo e a **liberarsi dell’emozione di colpa patologica**, accettando i propri limiti di essere umano.
- Aiuta i partecipanti a effettuare quei **cambiamenti nelle abitudini e nello stile di vita** (es: **assunzione di rischi**) necessari per prevenire le ricadute e per migliorare la qualità della vita, spesso compromessa in diverse aree a causa del disturbo.



Informazioni sul Programma Terapeutico

Formato: il programma può essere proposto in formato **di GRUPPO** (standard) o in formato **INDIVIDUALE** (eventualmente personalizzato), in **PRESENZA** o **ONLINE** (con la piattaforma Zoom). È possibile proporre il programma in **versione intensiva giornaliera** (per 3 settimane) anche per persone che provengono da fuori regione, con la possibilità di soggiornare.



Indicazioni terapeutiche: persone affette da Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC), Ipocondria (paura delle malattie), Rimuginio patologico, Disturbi associati al DOC, eventuali disturbi d'ansia (previa valutazione d'idoneità).

Conduttori: Dr. Fabrizio Didonna, Dr.ssa Erica Xodo, Dott. Luca Bodini, Dott.ssa Serena Costa, Dott.ssa Martina Ruggiero

Durata: 10 incontri a frequenza settimanale, della durata di 3h circa (l'11° seduta corrisponde a una giornata di pratica esperienziale intensiva) + 1 incontro informativo (facoltativo) per i familiari e partner dei partecipanti.

Numero di partecipanti nel programma di gruppo: il gruppo è a numero chiuso e può raggiungere un massimo di 12 persone.

Sede: Centro MBCT per il DOC - Via Massignan 4B—Vicenza

Materiale: a tutti i partecipanti verranno consegnati dei file audio, contenenti le istruzioni dei vari esercizi di mindfulness previsti dal programma e varie schede e opuscoli da utilizzare per le esercitazioni a casa.

Giorno, orari e costi: gli orari, i giorni e il costo del programma vengono comunicati dalla segreteria. Nel formato di gruppo il programma dettagliato con le date verrà consegnato personalmente o inviato via e-mail a ogni partecipante.

Valutazione Diagnostica: La partecipazione al programma prevede una fase di valutazione preliminare con colloquio psicologico, somministrazione di test psicologici e restituzione diagnostica.

Si consiglia di venire alle sedute con abiti comodi e di portarsi una stuoia o materassino e un cuscino rigido e spesso, che poi potrà essere utilizzato anche nella pratica giornaliera personale a casa. I materassini e i cuscini saranno comunque presenti in sede.

Efficacia del Programma e prove scientifiche

Diversi studi scientifici hanno evidenziato nel corso degli ultimi anni l'efficacia della pratica di mindfulness, e in particolare del presente protocollo MBCT, nei confronti del disturbo ossessivo-compulsivo, nel creare un miglioramento sintomatologico stabile e duraturo nelle persone affette da tale patologia. Ulteriori informazioni sul presente programma di trattamento si possono trovare sul sito: www.mbctforocd.com

La descrizione di questo modello di trattamento è oggetto di un manuale pubblicato nel 2019 dal Dr. Fabrizio Didonna con la Guilford Press – New York: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for OCD con la prefazione del Prof. Mark Williams, Professore Emerito dell'Università di Oxford. Per informazioni: <https://bit.ly/2Xz3WLo>

Il manuale è stato tradotto in italiano, spagnolo, cinese, francese ed è in corso di traduzione in russo.



Di seguito alcuni commenti al manuale da parte di autori di fama internazionale:

“Questo libro rivoluzionario promette di cambiare il modo in cui comprendiamo e trattiamo il DOC. Scritto con un raro equilibrio di chiarezza, dettagli e profondità, offre un programma sfaccettato per il trattamento di quello che è spesso considerato un disturbo intrattabile. La comprensione clinica penetrante del Dr. Didonna, la padronanza della letteratura scientifica e la sua esperienza personale con la mindfulness attraversano ogni pagina. Il libro è ricco di tecniche pratiche e di vivaci illustrazioni di casi. Questo è un “must read” per ogni medico, studente o ricercatore che voglia aiutare chi soffre di DOC o per comprendere in modo più ampio come le pratiche di consapevolezza possano aiutare ad alleviare il disagio psicologico.”

Prof. Ronald D. Siegel, PsyD, Università di Harvard – Harvard Medical School / Cambridge Health Alliance

“Il Dr. Didonna non ha solo nuove intuizioni riguardo al DOC stesso, ma nel suo programma di 11 sedute sviluppa il modello MBCT in nuove direzioni ... Se la scienza e la pratica dell'MBCT devono progredire, hanno bisogno dell'accurata combinazione di saggezza clinica e rigore scientifico che questo libro rappresenta. È il primo manuale per l'applicazione della MBCT al DOC e fornisce non solo le basi per ulteriori ricerche, ma anche la tabella di marcia essenziale di cui i medici avranno bisogno per comprendere e aiutare molte persone che soffrono in questo modo. È un privilegio leggerlo e un onore raccomandarlo a voi”.

Dalla Prefazione del Prof. Mark Williams, DPhil, Professore Emerito di Psicologia Clinica, Università di Oxford, Regno Unito

“Davvero un contributo eccezionale. Il Dr. Didonna, leader mondiale nella pratica clinica basata sulla mindfulness, si avvale di molti anni di esperienza per presentare il suo approccio combinato tra la CBT e la mindfulness. Questo libro offre una comprensione compassionevole della sofferenza delle persone affette da DOC e dei suoi effetti distruttivi sugli individui e le loro famiglie. Include piani di trattamento straordinariamente dettagliati e ben elaborati. Quello che viene presentato è un programma seduto per seduto che consente al terapeuta di strutturare delicatamente e abilmente gli interventi. Il materiale relativo ai casi clinici è illuminante e include diversi dialoghi cliente-terapeuta. Questo è un libro sul quale ritornerò più volte. È un regalo per ogni clinico che lavora con questi stati mentali dolorosi e spaventosi e sicuramente è destinato a diventare un classico.”

Prof. Paul Gilbert, PhD, Fondatore della Compassion Focused Therapy (CFT), Università di Derby, Regno Unito

“Questo libro combina una rigorosa scienza psicologica, una profonda saggezza clinica e una profonda comprensione del modello MBCT allo scopo di fornire una nuova prospettiva creativa sul DOC. Sarà di grande beneficio sia per coloro che soffrono di questo disturbo sia per coloro che lavorano con loro per alleviare le loro sofferenze.”

Prof. Ruth A. Baer, PhD, Dipartimento di Psicologia, Università del Kentucky e Università di Oxford

“Fabrizio Didonna non è nuovo a queste titaniche imprese, ha curato il fondamentale Manuale clinico di Mindfulness, ma in questo volume si espone in prima persona con una dettagliata descrizione del suo metodo originale di trattamento del DOC. Le pagine più preziose del manuale le scrive il Sé terapeutico di Didonna, spiegando con precisione cosa vada fatto, perché vada fatto (prove empiriche incluse) e come farlo. Didonna utilizza uno stile esplicito e diretto che molto apprezzo, si trovano di continuo proposte interessanti anche se non si intenda seguire interamente il programma disegnato. In lui si percepisce una profondità di pratica contemplativa che lo mette in diretta connessione con i grandi autori che lo precedono. Si coglie bene il complesso lavoro di raccordo con le procedure già esistenti in letteratura e si apprezza sia la competenza originale con cui sono costruite le sessioni sia la precisione con cui vengono esplicitate. Il risultato è uno strumento potente, usabile da ciascuno secondo la propria sensibilità clinica, ma col vantaggio di potersi riferire a un manuale di istruzioni assai ben disegnato il quale rappresenta oggi un completo panorama di diagnosi e trattamento, con tecniche diverse, del DOC.”

Prof. Bruno G. Bara - Professore emerito di Psicologia all'Università di Torino (tratto dalla recensione al libro del 3/1/2021)

Le testimonianze dei pazienti

I seguenti commenti e dichiarazioni di alcuni partecipanti al programma MBCT per il DOC riassumono i benefici ottenuti attraverso il programma:

“Ho scoperto attraverso questo viaggio una cosa fondamentale: il DOC non è un nemico invincibile, come molte persone, inclusi diversi terapeuti, mi hanno detto in questi anni. È semplicemente una cattiva abitudine che io posso sostituire con nuove abitudini salutari attraverso un addestramento regolare. Questa è stata probabilmente la scoperta più importante della mia vita.” - **Giacomo**

“Dopo vent'anni di tentativi per cercare di risolvere il DOC, finalmente un percorso utile e completo, anche se impegnativo che mi sento di consigliare a tutti coloro che soffrono di questo problema.” - **Francesco**

“Questo percorso mi è stato utilissimo anche perché questi metodi sono stati nuovi e con delle tecniche e idee efficaci.” - **Anna**

“Per me questa esperienza è stata una vera e propria rivelazione, mi ha aiutato a superare sicuramente la maggior parte delle difficoltà legate al mio disturbo. All'inizio non l'avrei mai pensato.” - **Edoardo**

“Ho capito che se si persevera nell'allenamento si può eliminare il disturbo.” - **Roberto**

“Le mie aspettative erano di guarire dal DOC ed effettivamente sono parecchio migliorato. Tendo ad affrontare molto meglio i momenti difficili e non reagisco più nei modi precedenti quando compaiono pensieri disturbanti, che in realtà così disturbanti non sono più.” - **Nicola**

“A me capita che quando i pensieri vogliono prendere il sopravvento leggo i fogli e le schede che abbiamo condiviso nel gruppo e mi sono molto utili per riprendere un contatto sano con il qui e ora. E poi ho notato che mi accorgo quando il pensiero sta per prendere il sopravvento e allora divento io il padrone, assumo io il controllo sui pensieri e trovo il punto giusto per accorgermi. E i risultati li vedo.” - **Riccardo**

“Dieci settimane fa speravo di trovare un aiuto per il rapporto problematico che ho con i pensieri. Gradualmente, ho iniziato a vedere sempre di più le cose per quel che sono e a osservare il pensiero senza giudicarlo. Questo ha rappresentato per me un cambiamento radicale.” - **Luca**

“Avendo già partecipato a questo programma in passato volevo chiarire alcuni concetti e apprendere meglio alcuni strumenti perché entrare nel mondo della consapevolezza e comprenderla pienamente non è una cosa immediata. La mindfulness si sta sempre più radicando in me con effetti nuovi e importanti sulla mia vita. Posso dire che è quasi diventato uno stile di vita.” - **Lisa**

“Il gruppo, la mia presa di coscienza sui pensieri, la meditazione, mi hanno cambiato la vita! A volte ci sono delle difficoltà, ma mai paragonabili a quelle di prima, ma soprattutto la mia vita è inebriata da molte emozioni positive. La terapia di gruppo mi ha dato dei benefici unici. È stato estremamente positivo per me condividere la mia esperienza con altre persone che l'hanno vissuta, a volte pensi di essere l'unico al mondo ad essere in difficoltà! Vivi la terapia con più spensieratezza e gli incontri sono più piacevoli ed interessanti.” - **Elena**



I conduttori del programma

Prof. Fabrizio Didonna



È Psicologo e Psicoterapeuta di fama internazionale, è considerato tra i massimi esperti mondiali nella terapia del disturbo ossessivo-compulsivo e nelle psicoterapie di terza generazione. Professore a contratto di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Padova, Visiting Professor alla Jiao Tong University di Shanghai, e Docente all'Università di Barcelona. È il fondatore dell'innovativo modello terapeutico, nonché autore del relativo manuale, Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD (2020, Guilford Press-New York, tradotto in Italiano e in altre 4 lingue)- Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC, il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (www.mbctforocd.com) e già utilizzato da alcuni anni in diversi paesi, quali Cina, Spagna, Messico, Panama, Israele e Italia. È Direttore del Centro Internazionale di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness

con sede a Vicenza. Noto a livello mondiale per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia, ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi internazionali e invitato a condurre attività di formazione in diverse università in Italia e all'estero, tra le quali Harvard e Oxford, ed è autore di decine di pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. E' molto esperto nella cura del trauma psichico e nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro "Capire e superare il trauma" - Ed. Erickson (nuova ed. 2020). È anche Editor e Autore del libro Clinical Handbook of Mindfulness (2009, Springer Publisher, New York, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, pubblicato in 5 lingue. È fondatore e Presidente Onorario dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND) e Presidente e fondatore del centro di formazione The Mindful Space-MBCT at Work, per la progettazione e implementazione di interventi basati sulla mindfulness all'interno delle aziende. Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e training formativi in Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Stati Uniti, Gran Bretagna, Cina, India, Israele, Spagna, Messico, Panama, Finlandia, Portogallo e Polonia. È inoltre Direttore Scientifico del Master di Alta Formazione annuale in Mindfulness e sue applicazioni in ambito clinico.

Dott.ssa Erica Xodo



È Psicologa e Psicoterapeuta a indirizzo Cognitivo Comportamentale e Terapeuta EMDR. Ha partecipato ad un master in mindfulness in ambito clinico ed evolutivo con docenti internazionali, conseguendo il titolo di Insegnante di Mindfulness. È Istruttrice di MBCT per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo e ha partecipato in qualità di co-trainer ai Professional Training in MBCT for OCD condotti dal Dr. Didonna. Conduce da alcuni anni gruppi di MBCT per il disturbo ossessivo compulsivo e gruppi di MBCT per i disturbi d'ansia e dell'umore, svolgendo anche attività di ricerca e formazione. Lavora privatamente occupandosi di disturbi d'ansia e dell'umore con pazienti adulti ma anche in età evolutiva, svolgendo progetti di mindfulness anche all'interno di scuole. Ha partecipato a diversi ritiri di meditazione.

Dott. Luca Bodini



È Psicologo clinico formato in Mindfulness Based-Therapy. Fa parte del Direttivo dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND). Ha svolto formazione specifica nell'uso clinico della Mindfulness completando il Master di alta formazione in Mindfulness Based Therapy dell'IsiMind e ha ottenuto il titolo di I Livello di Insegnante di Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression secondo i criteri dell'Oxford Mindfulness Centre. È Istruttore di MBCT per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo conseguendo il titolo attraverso il Professional Training in MBCT for OCD. Attualmente conduce Interventi basati sulla Mindfulness per la gestione dello stress e miglioramento della qualità della vita. Si è specializzato nel Master in Metodologia Epidemiologica e Biostatistica per la Ricerca Clinica presso il Dipartimento di Scienze Statistiche dell'Università di Milano-Bicocca. Collabora con il Centro Terapia Cognitiva e Mindfulness di Vicenza e svolge attività di ricerca e formazione presso il Dipartimento di Neuroscienze - Sezione di Psichiatria dell'Università degli studi Verona.

Dott.ssa Serena Costa



È Psicologa e Psicoterapeuta a indirizzo Cognitivo Comportamentale. Ha partecipato al Master in Mindfulness in ambito clinico con docenti internazionali, conseguendo il titolo di insegnante di Mindfulness. E' istruttrice di MBCT per il DOC avendo conseguito il titolo attraverso il Professional Training in MBCT for OCD; è Operatore Clinico in Training Autogeno. Attualmente collabora con il Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness di Vicenza come psicoterapeuta e coordinatrice delle attività e opera presso il Centro di Salute Mentale dell'ULSS7, ad Asiago. Svolge attività privata occupandosi di Disturbi d'Ansia e dell'Umore con pazienti adulti e giovani adulti. Partecipa come co-trainer ai gruppi di MBCT organizzati dal Centro e conduce gruppi di Mindfulness al CSM di Asiago.

Dott.ssa Martina Ruggiero



È Psicologa Clinica e Istruttrice di Mindfulness avendo partecipato al Master in Mindfulness in ambito clinico con docenti internazionali. Ha acquisito il titolo di Istruttrice di MBCT per il DOC attraverso il Professional Training in MBCT for OCD. Attualmente collabora con il Centro di Terapia Cognitiva e Mindfulness di Vicenza e partecipa come co-trainer ai gruppi di MBCT organizzati dal Centro. Svolge la libera professione occupandosi di disturbi d'Ansia e dell'Umore con pazienti adulti, proponendo anche interventi basati sulla Mindfulness per la gestione dello stress ed il miglioramento della qualità di vita.



Contatti

Centro Internazionale di Terapia Cognitiva e Mindfulness per il DOC

Sede di riferimento internazionale
Direttore: Prof. Fabrizio Didonna
Psicologo e Psicoterapeuta
Via Luigi Massignan, 4/B
c/o Round Center - 36100 - Vicenza

+39 3917394707
info@mbctforocd.com
www.mbctforocd.com

Come raggiungere il Centro

In auto: venendo dall'autostrada uscire a Vicenza Ovest, andare sempre dritti per 3,9 Km seguendo le indicazioni per Verona-Thiene-Schio, procedendo sul Viale degli Scaligeri e poi sul Viale del Sole. Girare a destra in prossimità del centro commerciale Auchan, per Strada delle Cattane procedendo sempre dritti per 700 metri superando la prima rotonda. L'edificio si trova sulla Dx in prossimità della 2° rotonda (7min).

In autobus: Linea 16 e 7 (quest'ultimo in partenza anche dalla Stazione dei treni) fermano quasi di fronte al round center in Via delle Cattane



Scannerizzami con l'App per QR Code
o con la fotocamera del cellulare per
aprire direttamente le Mappa

SCAN ME