



www.casadicurasanvalentino.it

## PROGETTO “*Psicoeducando insieme*”

Consiste, in un programma strutturato di psicoeducazione post-ricovero, atto a rinforzare l’abilità cognitive-emotive-comportamentali idonee al miglioramento della qualità della vita.

### **OBIETTIVI**

L’obiettivo del progetto è quello di favorire l’acquisizione e/o recupero di abilità di natura generale che risultano deficitarie e che sono il presupposto dei comportamenti maladattivi del paziente all’ interno del suo contesto socio-ambientale.

#### **Obiettivi specifici:**

- **Promuovere l’abilità di efficacia interpersonale;**
- **Promuovere l’abilità di regolazione emozionale;**
- **Promuovere l’abilità di tolleranza alla sofferenza;**
- **Promuovere l’abilità comportamentali;**

#### PRIMO MODULO

##### **“ABILITA’ DI EFFICACIA INTERPERSONALE”**

L’abilità che si cerca di allenare consiste essenzialmente nelle capacità di perseguire i propri bisogni, desideri e obiettivi (es. chiedere ciò di cui si ha bisogno), e di gestire i conflitti interpersonali, mantenendo sia il rispetto di sé e dell’altro, sia la relazione.

#### SECONDO MODULO

##### **“ABILITA’ DI REGOLAZIONE EMOZIONALE”**

In questa fase si cerca di potenziare le abilità utili alla comprensione delle proprie emozioni, la riduzione della vulnerabilità emotiva, il padroneggiamento delle emozioni negative e il potenziamento delle emozioni positive. La gestione delle proprie emozioni può permettere, inoltre, di decrementare quei comportamenti impulsivi .

## TERZO MODULO

### “ABILITA’ DI TOLLERANZA ALLA SOFFERENZA”

L’abilità che si tenta di potenziare consiste essenzialmente nelle capacità di sperimentare i propri pensieri, emozioni, comportamenti e contesti di vita senza pretendere che siano diversi e senza cercare di modificarli, pur non approvandoli.

## QUARTO MODULO

### “ABILITA’ COMPORTAMENTALI”

Obiettivo finale del progetto “psicoeducando insieme” è di favorire nei partecipanti non solo la conoscenza, ma anche l’acquisizione stabile e l’uso quotidiano delle abilità di cui sono carenti.

## METODOLOGIA

TEORIA

ESERCITAZIONI

SIMULATE

ROLEPLAYNG

LAVORI DI GRUPPO

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

## DESTINATARI DEL PROGETTO

Tutti gli ex pazienti della Casa di cura S. Valentino.

## DURATA DEL PROGETTO

La durata complessiva del progetto è di **24 mesi**.

Il percorso si articola in 3 fasi moduli:

**Prima fase** della durata di 3 mesi con frequenza settimanale, (4 incontri al mese)

**Seconda fase** della durata di 6 mesi con frequenza quindicinale, (2 incontri al mese).

**Terza fase** della durata di 15 mesi con frequenza mensile, (1 incontro al mese)

Ciascun incontro avrà la durata di 90 min.

## REFERENTI DEL PROGETTO

- **Dott.ssa Cristina Meschini** Terapista della Riabilitazione Psichiatrica, laureata presso l’Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Facoltà di Medicina e Chirurgia.

- **Dott.ssa Rossella Marinilli** Riabilitatrice Psichiatrica laureata presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Facoltà di Medicina e Chirurgia.