

Corso n. 6 I DISTURBI DELL'UMORE - Ore di lezione: 6 circa.

	04/03/2019 - I° incontro ore 15 - 16,30
Dott. Danilo Pasotti , Medico Specialista in Psicologia Clinica e Medico di Med.Gen.	<ul style="list-style-type: none"> • LO STRESS: VULNERABILITÀ E RESILIENZA
	11/03/2019 - II° incontro ore 15 - 16,30
Dott. ssa Silvia Sella , Medico Specialista in Psicologia Clinica	<ul style="list-style-type: none"> • ANSIA , INSONNIA E DEPRESSIONE
	18/03/2019 - III° incontro ore 15 - 16,30
Dott. ssa Marina Farinelli , Medico Specialista in Psicologia, psychosomatic specialist (ICPM)	<ul style="list-style-type: none"> • EMOZIONI , PENSIERI E COMPORAMENTI : I DISTURBI PSICOSOMATICI
	25/03/2019 - IV° incontro ore 15 - 16,30
Dott. Danilo Pasotti	<ul style="list-style-type: none"> • STILE DI VITA COME PREVENZIONE E CURA DELLO STRESS E DEI DISTURBI DELL'UMORE

Il tono dell'umore di un soggetto è il risultato sia di una dotazione biologica di base dell'individuo (la sua costituzione ereditaria) che delle modificazioni dovute all'ambiente di crescita e di sviluppo della personalità. I disturbi dell'umore riguardano una vasta classe di disturbi psicopatologici (sintomi) che possono essere di entità tale da causare alla persona problemi o disfunzioni persistenti o ripetuti oppure un disagio marcato, un disadattamento alle condizioni ambientali di vita con ripercussioni di varia entità nella vita inter-relazionale e/o lavorativa. Occorre distinguere un'oscillazione fisiologica del tono dell'umore da un'alterazione patologica vera e propria che deve venire adeguatamente diagnosticata e curata. La frequenza con cui si manifestano i disturbi dell'umore nella popolazione generale è molto alta rispetto ad altre patologie o disturbi psichiatrici. L'approccio attuale alla problematica è necessariamente "multidisciplinare": oltre all'utilizzo di farmaci e di adeguate psicoterapie occorrono anche tecniche per la gestione dello stress, consigli per una alimentazione che possa adiuvarne la produzione di neurotrasmettitori e l'implementazione dell'attività motoria. **ARTICOLAZIONE DEL CORSO E SINTESI DEGLI ARGOMENTI**
Lo stress: vulnerabilità e resilienza. Ansia, insonnia e depressione. Emozioni, pensieri e comportamenti: i disturbi psicosomatici. Stile di vita come prevenzione e cura dello stress e dei disturbi dell'umore.

Quota di partecipazione IVA compresa : soci di U.A. euro 40,00; non soci euro 50,00.

Sede del corso: sede: Università Aperta – Piazza Gramsci 21, Imola.

Giornata e orario: **lunedì** ore 15.00- 16,30