



# Centro di Psicoterapia Cognitiva Firenze

Con il patrocinio e la collaborazione di



Scuola di Psicoterapia  
Cognitiva S.r.l.

CENTRO DI PSICOTERAPIA  
COGNITIVA

Via Vittorio Emanuele II 297,  
50134 Firenze

Tel: 380 58 98 739

[www.psicoterapia-cognitiva.it](http://www.psicoterapia-cognitiva.it)

psicoterapiacognitivafi@gmail.com

## Sono vieni a me: una ricetta per notti tranquille

Firenze, 13/12/2017

Dalle 20 alle 21.30

Sede: Centro di Psicoterapia Cognitiva Firenze  
Via Vittorio Emanuele II 297 (Studio Medico Ida)

Sarà rilasciato un attestato di  
partecipazione

E' gradita la prenotazione

**Discussant: Franco Scarpa**

**20.00-20.15**

**Introduzione alla serata**

(Franco Scarpa)

**20.15-20.30**

**I disturbi del Sonno**

(Niccolò Varrucchi)

**20.30-20.45**

**Psicoterapia dei Disturbi del Sonno I**

(Paolo Rosamilia)

**20.45-21.00**

**Psicoterapia dei Disturbi del Sonno II**

(Stefania Iazzetta)

**21.00-21.15**

**Terapia farmacologica dell'insonnia cronica**

(Matteo Malusà)

**21.15-21.30**

**Dibattito**

Le difficoltà ad addormentarsi e a mantenere una qualità del sonno soddisfacente rappresentano problematiche molto diffuse che talvolta sono campanelli di allarme per la presenza di disturbi depressivi, d'ansia o difficoltà psicologiche più o meno transitorie.

Nei «cattivi dormitori» l'errata percezione di alcuni fattori contestuali del sonno, come l'oscurità o la stessa preoccupazione di non dormire, impediscono il corretto addormentamento.

Le linee guida internazionali individuano la terapia cognitivo comportamentale (TCC) come il trattamento di eccellenza per questi tipi di condizione, associata, in alcuni casi, con la terapia farmacologica.

**Interverranno:**

**Franco Scarpa** (Psichiatra USL Centro Toscana)

**Niccolò Varrucchi** (psicologo psicoterapeuta)

**Stefania Iazzetta** (psicologo psicoterapeuta)

**Paolo Rosamilia** (psicologo psicoterapeuta)

**Matteo Malusà** (psichiatra psicoterapeuta)

**Francesca Batacchioli** (psicologo psicoterapeuta)

**Chiara Del Furia** (psicologo psicoterapeuta)

Il **Centro di Psicoterapia Cognitiva** è sede di un gruppo di lavoro formato da professionisti (psichiatri, psicoterapeuti e psicologi) con diverse competenze cliniche ed interessi scientifici diversificati, capaci di fornire supporto e intervento terapeutico per i disturbi psichiatrici dell'età evolutiva e dell'età adulta.