



# UNIVERSITÀ DI PARMA

## SENTIRSI IN EMERGENZA

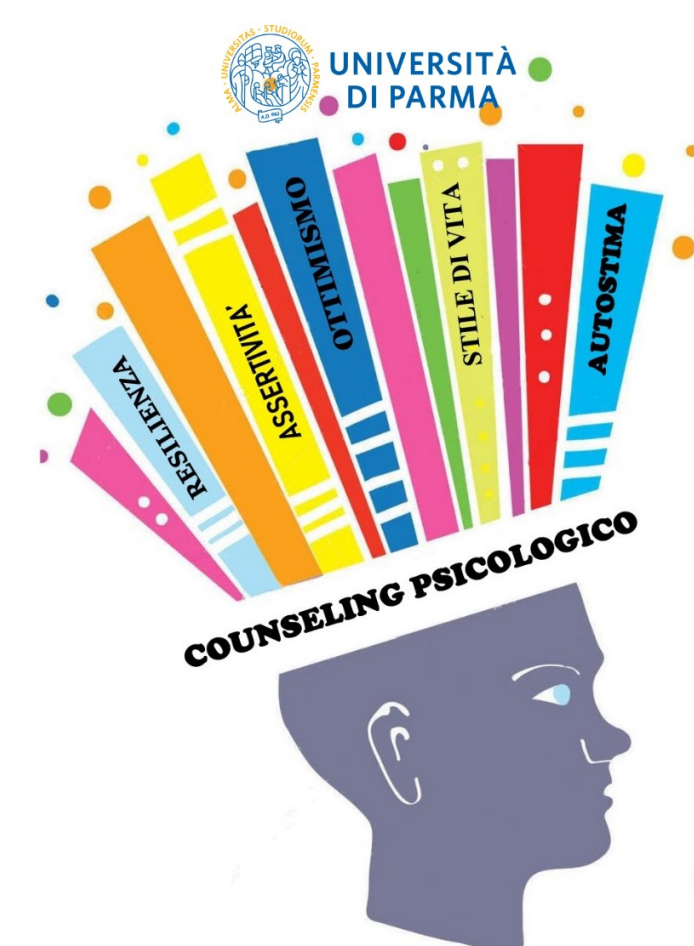
CICLO DI SEMINARI PER IL PERSONALE DOCENTE,  
RICERCATORE E TECNICO-AMMINISTRATIVO

Progetto promosso dal CUG in collaborazione  
con il Servizio di Counseling Psicologico

L'immobilità e la "segregazione" della pandemia hanno rappresentato un'esperienza sconosciuta, rispetto alla quale nessuno aveva schemi precostituiti a cui fare riferimento per affrontare la problematicità della situazione. Il Comitato Unico di Garanzia, in collaborazione con il Servizio di Counseling Psicologico, promuovono quattro seminari *online* riservati al personale docente, ricercatore e tecnico-amministrativo.



I Seminari, ad **accesso libero** e della durata di 1 ora, saranno tenuti al **giovedì dalle 17:30 alle 18:30** nel mese di marzo 2021



### Promuovere la flessibilità psicologica per migliorare la qualità di vita e contrastare i disturbi del sonno

Vari studi hanno dimostrato che chi ha problemi di insonnia manifesta un'attivazione fisiologica diurna più elevata rispetto alla media. Riflettere in maniera costante sugli eventi accaduti in passato e la preoccupazione per ciò che potrebbe accadere nel futuro sono due tipi di impegno cognitivo che sembrano essere predominanti tra le persone che soffrono di insonnia e che possono agire come iperattivatori che interferiscono con i processi fisiologici del sonno. Nell'Acceptance and Commitment Therapy vi è il costrutto di Mindfulness, che porta a una maggiore consapevolezza del "qui ed ora", che interviene nel rimuginio sul passato e sul futuro. Inoltre, l'azione Impegnata diretta a coltivare i propri valori permette alla persona di coltivare le cose per lui e per lei davvero importanti e a migliorare la sua qualità di vita. L'obiettivo è quello di promuovere la flessibilità psicologica, predittore di una buona qualità del sonno e di vita.

Dott.ssa  
**Maria Angela  
Pala**  
psicologa e counselor

**25  
marzo**

