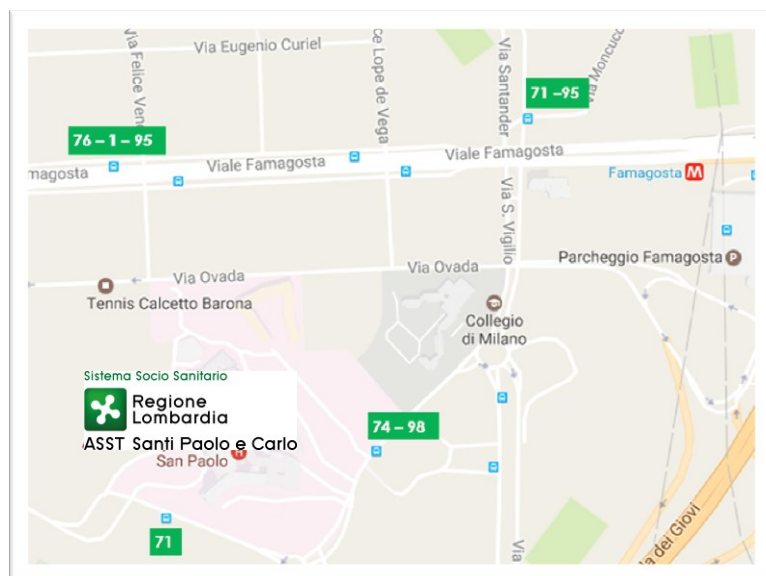


Dove e come raggiungerci
Ospedale San Paolo
Via A. di Rudinì, 8 – 20142 - Milano



Tangenziale Ovest: Uscita ASSAGO/VIALE LIGURIA

Autobus: Linee 71, 74, 98

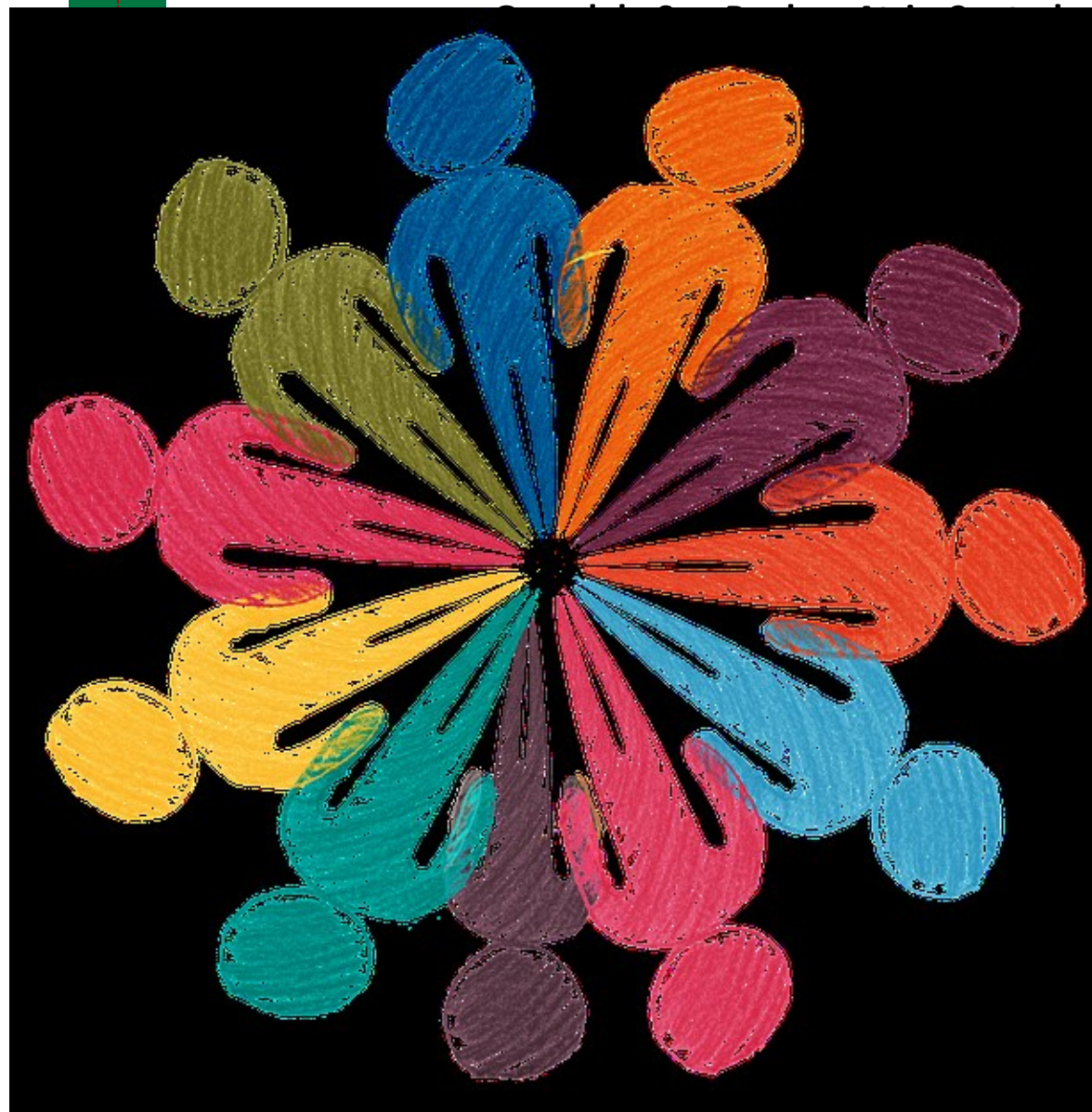
Metropolitana: Linea2 Verde

Fermata Famagosta – Ospedale San Paolo

Come contattarci
Struttura di Psicologia Clinica
9° Piano – Blocco C
psicocatt@unimi.it
02/50.323.129

**PSICOBREAK: una pausa
per saperne di più di psicologia
clinica e ospedale**

Tutti i Martedì di Novembre alle h 16



Cos'è

E' un'occasione di confronto con i cittadini, utenti e pazienti ma anche accompagnatori e operatori dell'ASST su **alcuni temi attorno alla psicologia clinica**, un modo per offrire alla cittadinanza strumenti che possano essere utili da sapere, condividere o anche solo ripassare per un sempre migliore percorso di cura. **Gli incontri si svolgeranno tutti i martedì di novembre dalle h 16.00 alle h 16.45 nell'atrio dell'Ospedale San Paolo.** Le persone saranno accolte in uno spazio riservato di fronte al bar, intorno al pianoforte che in quell'occasione sarà suonato da pianisti volontari e dipendenti dell'ospedale. Gli **incontri saranno condotti da uno psicologo della struttura di Psicologia Clinica** esperto della tematica proposta e prevedono una presentazione di 20-25 minuti in cui verranno presentate alcune iniziative cliniche attive in ospedale.



martedì 5 novembre

AIUTIAMOCI A STARE MEGLIO

Per curare le malattie croniche dobbiamo metterci del nostro, migliorando lo stile di vita, educandoci a stare in salute. E' la sfida dei nostri giorni, saremo in grado di fronteggiarla?

In questo incontro verranno presentate le attività psicoeducative di gruppo con pazienti cronici attivi dal 2005 presso l'Ospedale San Paolo. Rifletteremo sull'importanza degli aspetti motivazionali fondamentali per la buona riuscita dell'aderenza alla terapia.

martedì 12 novembre

PERCHÉ È DIFFICILE SMETTERE

Sappiamo che fumare fa malissimo, eppure tra fumare e non fumare c'è di mezzo un oceano di difficoltà. Come affrontare e sostenere la decisione di resistere senza fumo?

In questo incontro verrà presentata l'iniziativa del gruppo anti-fumo attivo presso l'Ospedale San Paolo. Inoltre verranno presentati i lavori di ricerca sull'efficacia del percorso.

martedì 19 novembre

DONARE, QUESTO SCONOSCIUTO

Donare fa bene ai pazienti che ricevono. Ma donare fa bene anche ai donatori? Rifletteremo sulle ragioni psicologiche del dono nell'ambito della sanità. Saranno inoltre presentati i percorsi formativi che la Psicologia Clinica offre al personale sanitario per migliorare la comunicazione nella donazione di organi.

martedì 26 novembre

POCO STRESS PER FAVORE

Ma cos'è lo stress? ed è vero che fa male alla salute? Siamo stressati? e possiamo fare qualcosa per non esserlo? Qualche strumento per gestire meglio lo stress e favorire la salute. In questo incontro verranno presentate le attività di tecniche di rilassamento, gruppi mindfulness e biofeedback che la Psicologia Clinica offre sia in situazioni gruppali che in sedute individuali.