



LIBRA Associazione Scientifica, Roma

☎.Iva 08888571000

www.librapsicologia.it

PROGETTO AUTOREGOLAZIONE DELLO STRESS



INFORMATIVA GENERALE

Stiamo eseguendo uno studio, approvato dal Comitato Etico del Policlinico Umberto I dell'Università degli Studi di Roma "Sapienza", su una nuova metodologia psicofisiologica di trattamento non-farmacologico dello **stress** e dei disturbi ad esso collegati (ipertensione essenziale, ipercolesterolemia), da affiancare eventualmente ai trattamenti farmacologici tradizionali. A tal fine stiamo selezionando un gruppo di persone con caratteristiche specifiche che saranno scelte per partecipare al programma che in questa fase sarà offerto **GRATUITAMENTE** e, pertanto, ogni eventuale giovamento che ne potrà ricavare sarà tutto a Suo **vantaggio**. La procedura è del tutto **innocua, non presenta pericoli** ed è del tutto **priva di effetti collaterali**. Il trattamento è composto da **2 incontri** della durata di circa 1 ora, il secondo dei quali dopo circa 2 mesi. Tra il primo e il secondo incontro sono previsti degli appuntamenti telefonici e/o via mail di verifica e/o di supporto. Il trattamento consiste di **esercizi psicofisiologici respiratori e mentali da ripetere anche a casa**, utilizzando un apposito *supporto* che sarà fornito ai partecipanti secondo le indicazioni che saranno spiegate nel corso del primo incontro.

I requisiti per partecipare al programma sono i seguenti:

CRITERI DI INCLUSIONE PARTECIPANTI

1. Ipertensione di 1° grado, lieve (max 140-159, min. 90-99) (Classificazione 7° *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure, JNC, 2003*) (*)
2. Età 25-65 anni
3. Possibilità di utilizzare il computer per gli esercizi a casa
4. Avere a casa la possibilità di misurare la pressione arteriosa
5. Presentare esami del sangue completi eseguiti negli ultimi 3 mesi

CRITERI DI ESCLUSIONE PARTECIPANTI

- Patologie cardiovascolari gravi (Malattia Coronarica CHD, Aritmie di rilevanza clinica, ecc.)
- Uso di psicofarmaci (negli ultimi 3 mesi)
- Psicopatologie gravi (diagnosi DSM-V)
- Disturbi respiratori (asma, ecc.) e Sindrome Apnee Ostruttive Notturme grave (OSAS)
- Dipendenza e abuso di sostanze (alcol, droghe) nel precedente anno
- Consumo di sigarette non superiore a 10 al giorno

CHI FOSSE INTERESSATO PUO' SCRIVERE A:

info@librapsicologia.it