

Mindfulness: un nuovo approccio per la cura dell'acufene

Comunicato Stampa gennaio 2010

La FONDAZIONE ASCOLTA E VIVI comunica che inizieranno i corsi di **"Mindfulness: per la terapia degli acufeni"**.

La MINDFULNESS comprende una varietà di tecniche basate sul rilassamento, sul respiro, esercizi sulla consapevolezza di sé e di focalizzazione dell'attenzione su momenti di benessere. Una pratica che produce rilassamento mentale e fisico. Si imparano anche determinati atteggiamenti posturali. Tutto ciò crea equilibrio. Una terapia innovativa.

Il corso di Mindfulness inizierà il 24 febbraio 2010. Si tratta di un ciclo di 8 lezioni a cadenza settimanale (il mercoledì dalle 13:00 alle 15:00) costo € 150,00. Il corso sarà tenuto da Teresa Sintoni. Per maggiori informazioni su questa terapia dell'acufene e per aderire ai corsi contattare il numero verde: 800.98.44.38 oppure aiutoascolto@aevo.org

La Mindfulness è il nuovo approccio alla terapia dell'acufene che è stato messo a punto recentemente anche in Italia con uno studio multicentrico coordinato dalla Dott.ssa Mazzoli, del reparto di Otorinolaringoiatria dell'Ospedale di Padova, esperta nella terapia degli acufeni, patrocinato dalla Fondazione Ascolta e Vivi di Milano ing Luca Del Bo, bioingegnere e Presidente della Fondazione, Teresa Sintoni counsellor e insegnante di Mindfulness, Dott. Andrea Crocetti, psicologo, Dott.ssa Kira Stellato, master in mindfulness e il Dott. Maurizio Da Col dell'Ospedale di Montebelluna (TV)..

Le tecniche di **mindfulness**, che significa consapevolezza, sono da circa 30 anni oggetto di importanti studi scientifici negli USA; questi hanno evidenziato effetti positivi nell'ambito della terapia di molte patologie come cardiopatie, dolore cronico, disturbi alimentari, dell'attenzione e d'ansia.

L'**acufene** è la percezione di un fischio o rumore agli orecchi, continuo, fastidioso, che non abbandona mai. Sempre più persone conoscono questo disturbo di cui soffre circa il 17% della popolazione.

L'acufene può essere migliorato con la pratica di queste tecniche psicofisiche. Infatti, l'acufene è un sintomo complesso a cui si associano spesso altri sintomi quali insonnia, ansia, malessere, stanchezza, tutti migliorati dalla pratica della Mindfulness. Inoltre, l'acufene ricorda molto i meccanismi del dolore cronico su cui le tecniche di Mindfulness hanno dimostrato grandi benefici terapeutici. Questa tecnica consente, a chi ne soffre, di modulare l'acufene attraverso la concentrazione e le tecniche respiratorie; di fatto si tratta di uno strumento con cui la persona che ne soffre riesce a "gestire" meglio il proprio acufene così come le situazioni generate da stati di ansia o stress.

La dottoressa Manuela Mazzoli, otorinolaringoiatra e esperta in mindfulness per l'acufene, spiega: "la Mindfulness anche se non riesce a "spegnere" l'acufene, può fornire un aiuto importante nella riduzione del fastidio provocato dal fischio e nel miglioramento della qualità di vita."

Per ulteriori informazioni : Fondazione Ascolta e Vivi , Via V. Foppa, 15 - 20144 MILANO

Tel: 02.72001824 - Chiara Merlano, chiara.merlano@aevo.org

Ufficio Stampa : Mariagrazia Toniut, Via Caminadella, 18 - 20123 Milano

Tel:02.863603, cell. 335.5466779, mgtoniut@tiscali.it