



Ospedale  
San Gerardo

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Monza



**aim**

ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
PER LA  
MINDFULNESS

# Distress psicologico e vulnerabilità sociale

## *il protocollo MBSR in ambito ospedaliero*

***F.Barile <sup>1</sup>, M. Barichello<sup>1</sup>, M. Bonomi<sup>1</sup>, E Campanini <sup>2</sup>, E. Jalongo <sup>2</sup>, F. Giommi <sup>2</sup>***

*<sup>1</sup>UOSD Psicologia Clinica ASST Monza*

*<sup>2</sup>AIM –Associazione Italiana per la Mindfulness*

# La vulnerabilità sociale

È distinta dalla povertà

Stato di ordinaria insicurezza  
Quotidianizzazione del rischio

Su una preesistente situazione di fragilità si associano emergenze o eventi imprevedibili che destabilizzano il corso della vita.



Nele Azevedo – Minimum Monument

*La scarsità di mezzi per difendersi da una situazione di **difficoltà improvvisa**, sia sul versante economico sia su quello esistenziale.*

Castel R. 2004 ; Negri N. 2006; Ranci C. 2008

# La domanda di cura

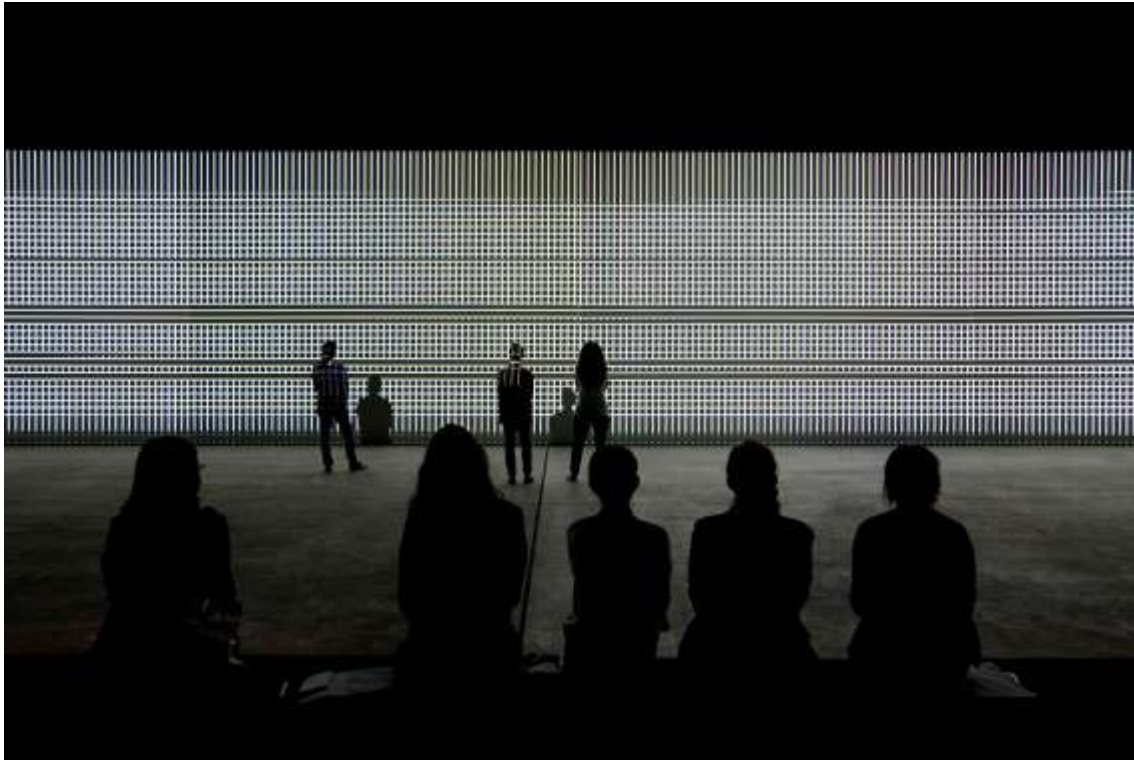
Sindromi  
ansioso-depressive  
Attacchi di panico  
Disadattamento  
Disturbo della  
condotta



**Lavoratori con redditi  
minimi/mono reddito  
Lavoratori precari/temporanei  
Disoccupati  
Separati  
Famiglie monoparentali  
Famiglie con anziani  
Giovani non occupati  
Dispersione scolastica  
Malattie croniche**

*Difficoltà e/o precarietà socio-lavorativa, quale ulteriore onere emotivo-relazionale, può comportare la riduzione e/o inibizione della capacità di risposta agli eventi stressogeni*

# Il progetto resilienza



Carsten Nicolai unidisplay

Integrare l'offerta di prestazioni cliniche dell' UOSD con protocolli, evidence-based, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Distinzione, diversificazione e complementarietà delle competenze e contesti di intervento.

**Introdurre una modalità esperienziale per osservare e rispondere allo stress**

# Il programma MBSR



A. Boetti Le infinite possibilità di esistere

## **Intervento non clinicizzato**

Assunzione di repertori e strategie di gestione dello stress orientate al mantenimento e alla promozione della salute psichica e fisica

Prevenzione delle ricadute

## **Valore aggiunto**

Labeling diagnostico - esistenziale

Universalità- trasversalità- condivisione del " disagio-  
distress" e delle risorse

Sostegno nell'accesso al proprio capitale psicologico e  
relazionale

# Obiettivi

**Accessibilità e Fruibilità in ambito istituzionale**

**Valutazione di efficacia**

**Inclusione nel processo terapeutico**

**Modellizzazione dell'intervento**

# Accessibilità

**Curare l'informazione e la comunicazione**

**Valutare gli spazi**

**Monitorare il lavoro a casa**

**Valutazione e data manager**

**Conduttori esperti**

**Coordinare le competenze**

## Impegno – Risorse

**(31 ore in aula)**

**8 incontri della durata di ca. h. 2,30'ciascuno a cadenza settimanale**

**1 giornata intensiva**

**Follow-up a 1 mese**

**n. partecipanti < 15 per gruppo**

2 Istruttori esperti, selezionati e messi a disposizione da AIM

2 psicologi specialisti afferenti all'UOSD di Psicologia Clinica,

1 psicologo tirocinante



# Fruibilità – Possibilità

Sfatare i miti

Favorire un atteggiamento di curiosità

Valutare la motivazione all'impegno

Prescrivere le difficoltà – «alzare l'asticella»

Scoraggiare «l'indicazione terapeutica»

Considerare l'aspettativa del risultato



**Il programma MBSR non è terapia – non è una tecnica**





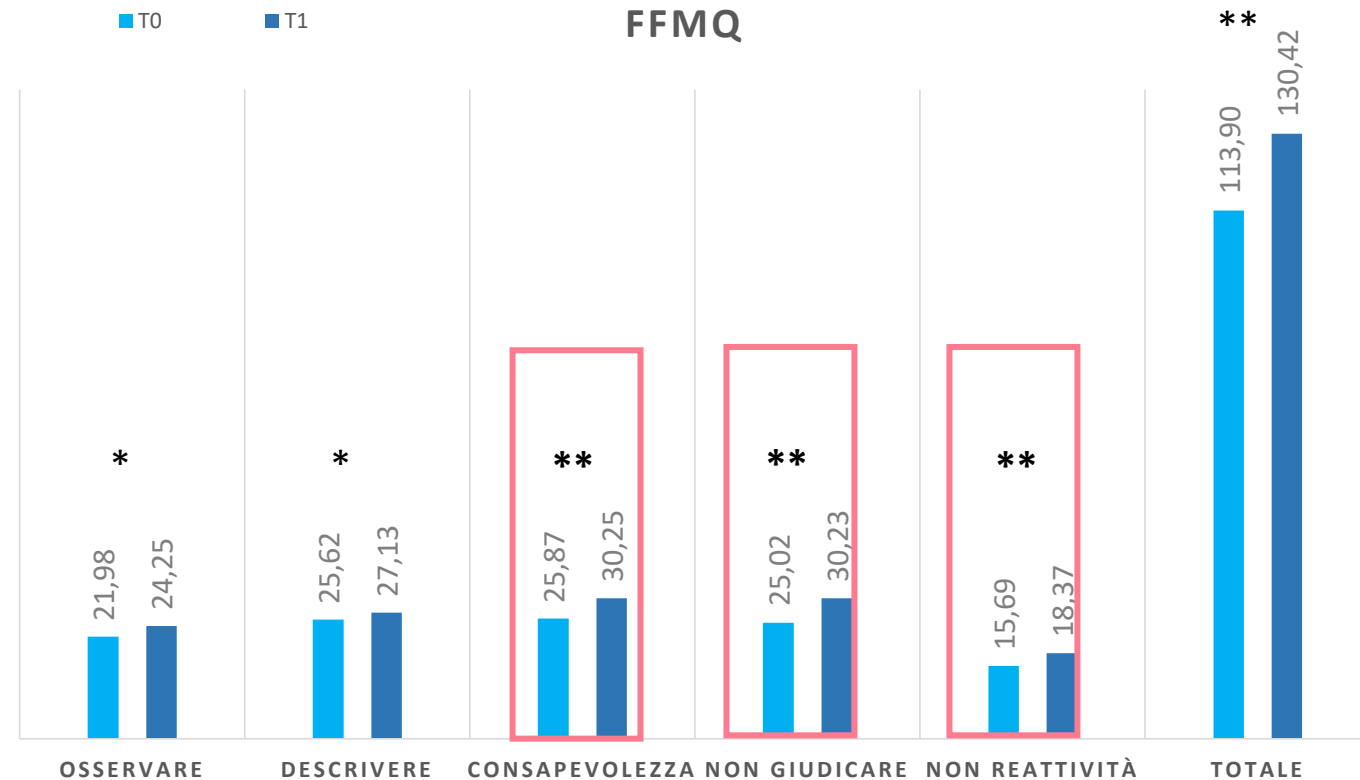
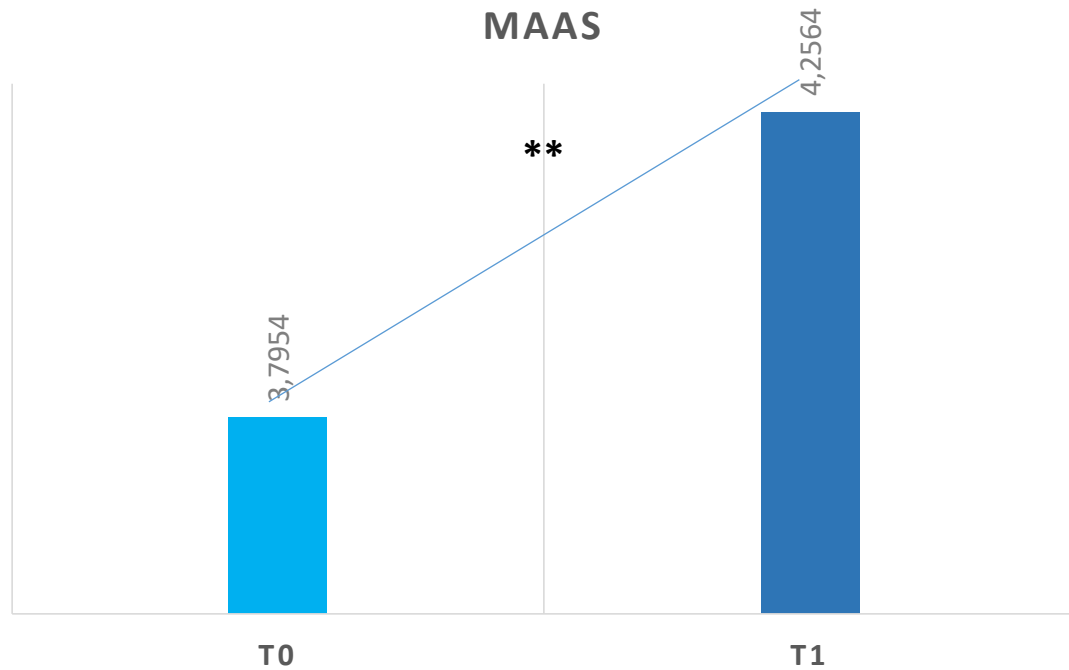
# Strumenti

- **SCL-90 R** Symptom Checklist 90 Revised Clinical
- **CORE-om** Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure;
- **PSS** Perceived Stress Scale
- **MAAS** Mindfulness Attention Awareness Scale ;
- **FFMQ** Five Facet Mindfulness Questionnaire
- **DERS** Difficulties in Emotion Regulation Scale
- **COPE-NVI** Coping Orientation to the Problems Experienced-New Italian Version
- **RSA** Resilience Scale for Adult

Qualche numero

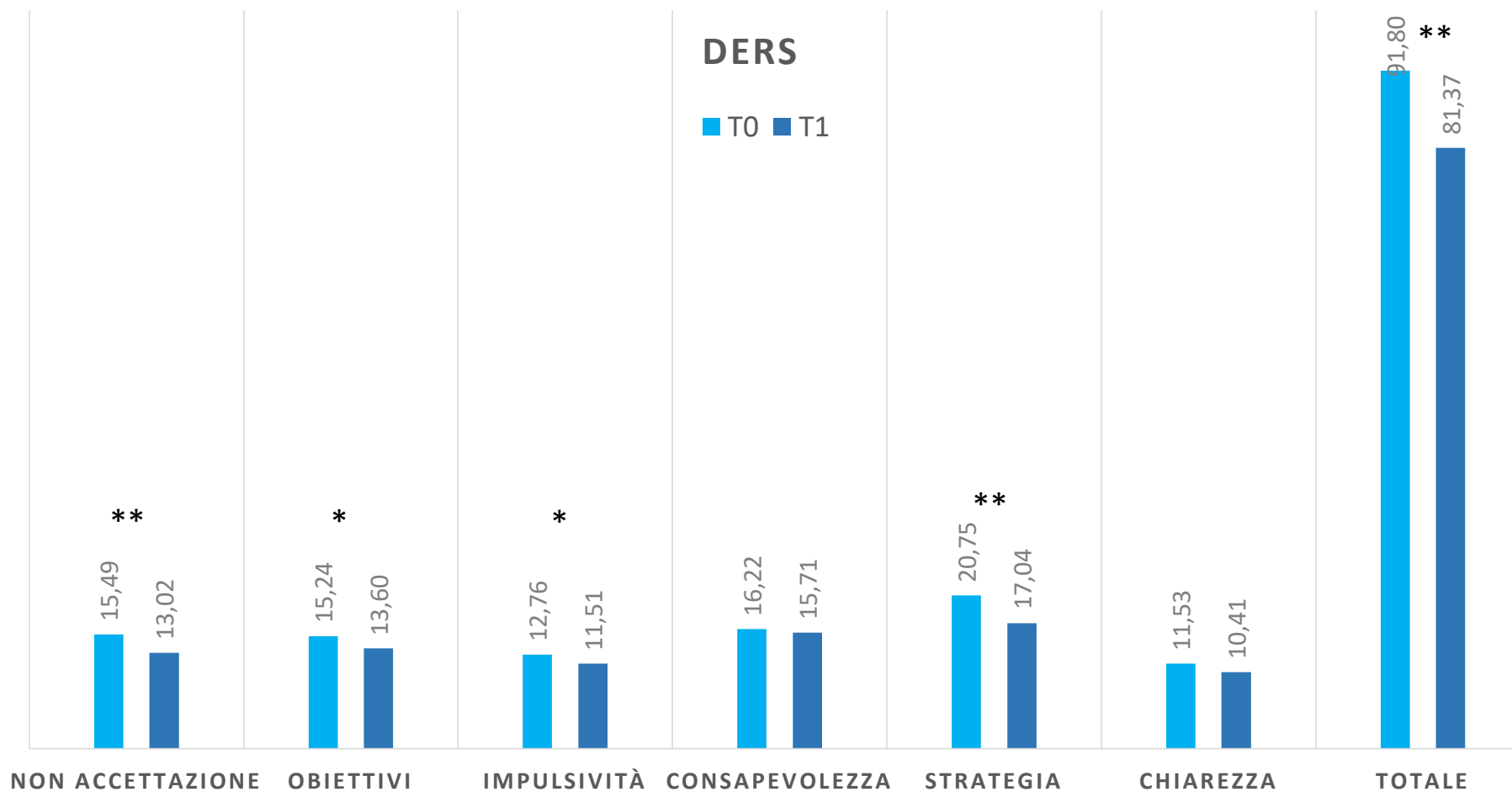
Considerazioni

# Attenzione non giudicante nel momento presente



\* =  $p < .05$   
\*\* =  $p < .001$

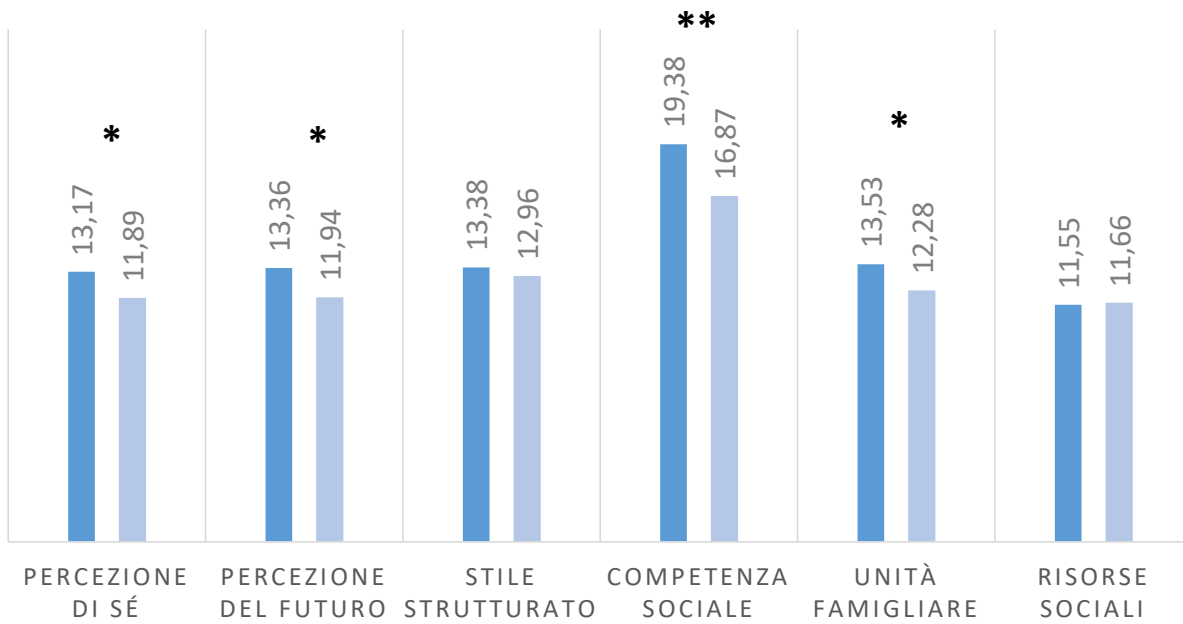
# La manutenzione dell'emotività



# Come affrontiamo lo stress?

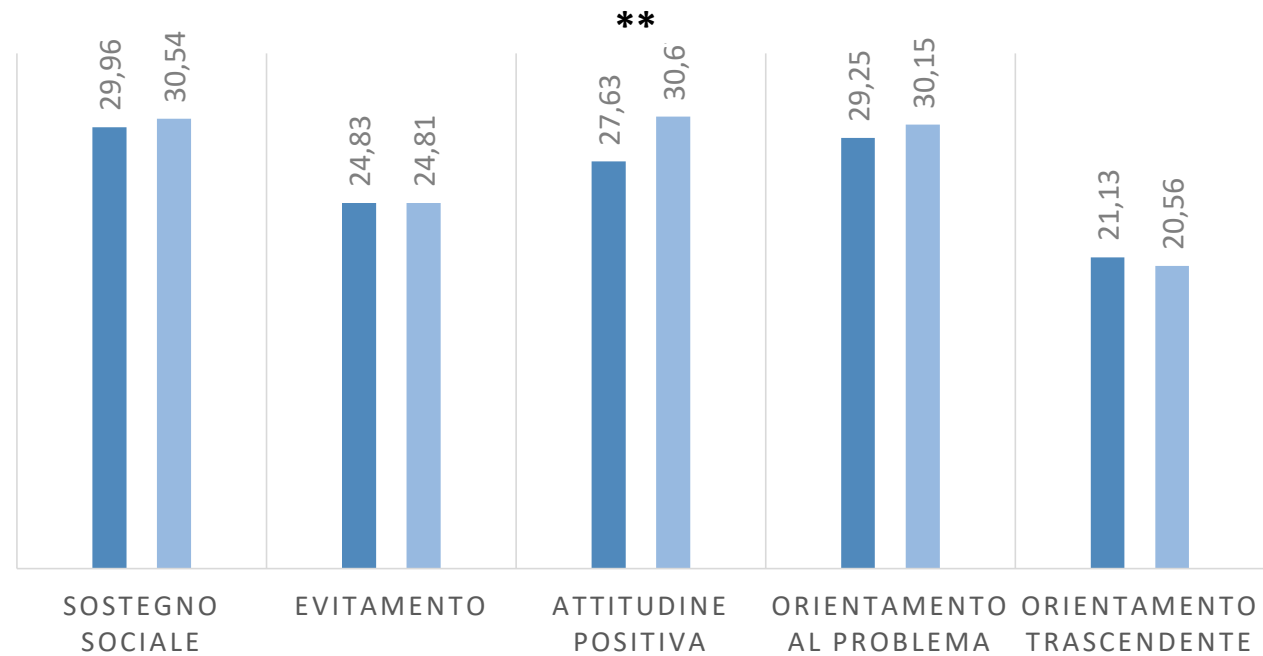
## RSA

■ T0 ■ T1



## COPE

■ T0 ■ T1

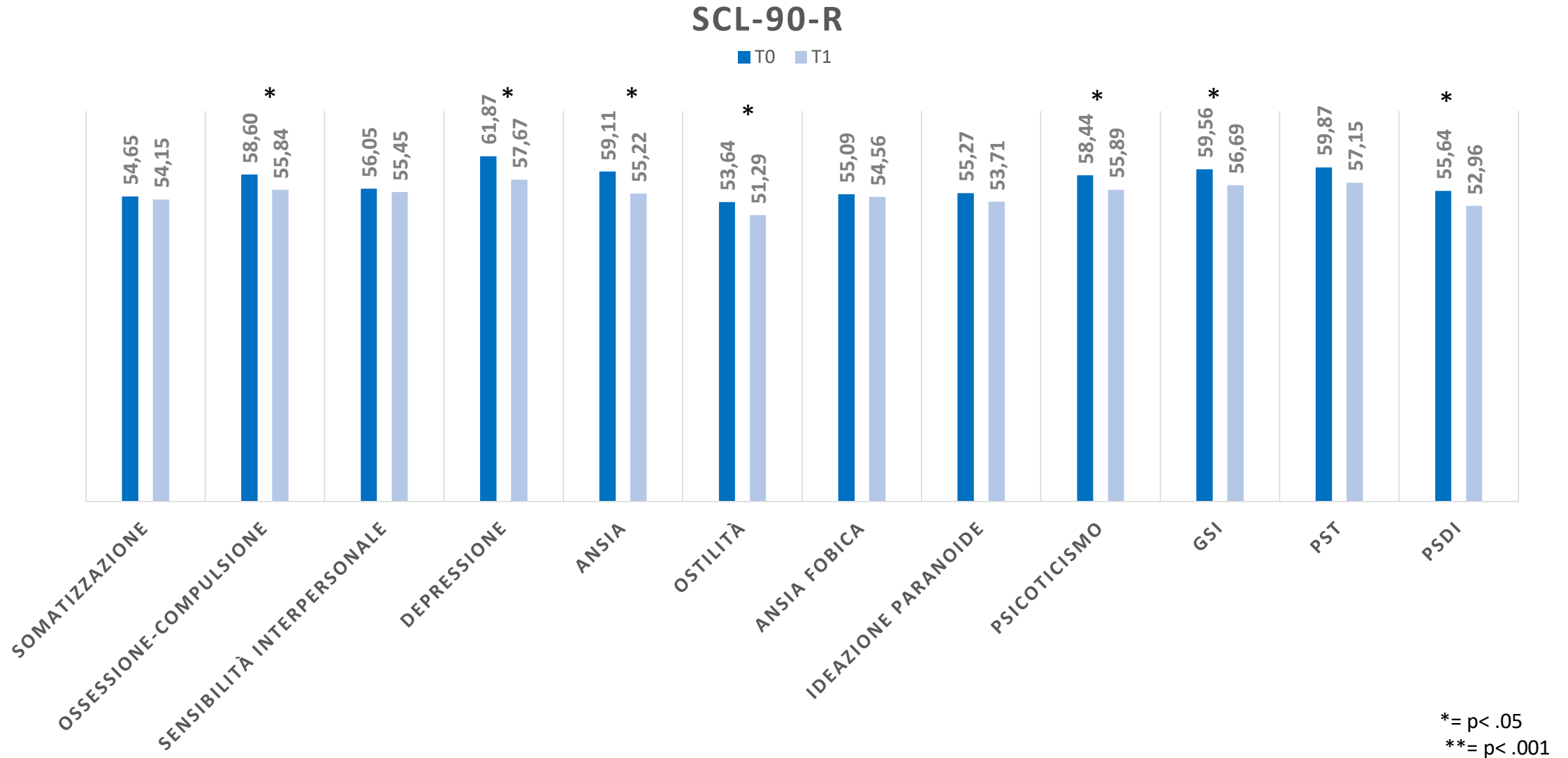


\*= p < .05 \*\*= p < .001





# Sintomi



# Cosa ci resta di questo percorso

IN QUESTO MOMENTO MI RESTANO LA RABBIA DI NON AVER  
CONTRO L'UNITÀ DI QUESE TRATTE PER QUEL CHE  
POSSONO ESSERE I MIEI PROBLEMI ESISTENZIALI OGGI. E  
IL DOBBIO DI NON AVER VOLUTO IMPREGHARE FINO  
LA FINE NEL MEDERE IN PRATICA QUELLO CHE MI  
VENIVA CHIESTO PERCHÉ SPERIMENTAVO OGNI VOLT  
I MIEI LIMITI.

IL PENSIERO CORRENTE MOLTO PIÙ VELOCE DI QUELLO  
CHE MI ASPETTAVO E QUALDI STATE "DEUTRO"  
A MOMENTO È STATO TROPPE VOLTE "TROPPO"  
DIFFICILE.

LE SENSAZIONI DEL CORPO ERANO SEMPRE STATE  
LEGATE A QUELLE DELLA MENTE E QUALDI UNO  
STATO D'ANIMO AGITATO. TESO. URGOSO CORRISONO.  
DEJA SEMPRE AD UN CORPO IN TENSIONE E  
DOLORANTE.

Ho potuto toccare con mano i miei "autocriticismi";  
non riusciva meglio a prenderli - A volte li ho  
giudicati, a volte sono stata cieca di prendere  
altro - Ho visto la possibilità di una risposta più  
nuota se ciò che mi accade, le possibilità di  
attivo più esplicitamente uno spazio come facile  
sulle mie usanze emotive e sul corpo -

Ho paura. Non voglio andare avanti da sola. Ho bisogno  
di voi anche se vi "odio". Vi odio perché odio  
impagmi, perché sto in un gruppo e pesante, perché  
paura dei giudizi, perché sono sicura di stare avanti  
al più.  
Queste trattenute fanno parte di me e di B sempre coperto  
un coperto.

Le mie mente non sono io. C'è il pensiero e  
solo un viaggio mentale che è bene o male  
me è illusione.

Ho paura di rispondere nelle consuetudine. Voglio  
rivedere la sensazione di quando si è sciolto il nodo  
allo stomaco.

Vivere significa sapere, significa saper  
Saper. Saper che ~~che~~ ce la può fare,  
che sono forte, che non devo scappare,  
Tutto può accadere. Non dipende da me  
decidere cosa succederà ma può dipendere  
da me come ho fatto affrontare, dipende  
da me affrontare quello che succederà.

Riconoscere di poter guardare dentro e sentire  
le emozioni i dolori e a volte poterli  
obliare e soprattutto sentirli arrivare  
e accettarli.

Non so come ospiterò la mia dimora, i miei dolori fisici non  
offrono più spazio a nessuno, il mio corpo non scatta più ospiti, lo  
lascerò fuori dalla porta, ad aspettare, sicuramente non uscirò -  
dirò le membra per ostacolarli, sicuramente non uscirò "I  
Stete fuori dalla mia dimora", sicuramente non uscirò  
le mani e tenderò i muscoli per difendermi - Non li



# Valutare la continuità FU- 6 mesi

1. Alla conclusione del percorso MBSR, ha introdotto le pratiche apprese nell'esperienza personale?  SI  NO

o Se sì: quali? Indichi con quale frequenza

| PRATICHE FORMALI   | Giornaliera                         | Settimanale                         | Mensile                  | Ogni tanto                          | Mai                                 |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Body scan  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Meditazione breve sul respiro                                | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Meditazione camminata  | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| Meditazione seduta   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| Meditazione sul respiro                                      | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Spazio di respiro di tre minuti                              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Movimento Consapevole/ Yoga                                  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <b>PRATICHE INFORMALI</b>                                    |                                     |                                     |                          |                                     |                                     |
| Consapevolezza della vita Quotidiana (mangiare/bevande/ ecc) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| Attenzione al Pilota automatico                              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| Attenzione alle Reazioni da stress                           | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| Attenzione Comunicazioni Difficili                           | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |

o Se no: perché?

---



---

2. Dopo la conclusione del percorso MBSR, ha frequentato centri di meditazione mindfulness?

o Se sì, con quale frequenza?

|  | Giornaliera              | Settimanale              | Mensile                  | Ogni tanto               | Mai                                 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

3. Al termine del percorso MBSR, ha partecipato ad altre pratiche meditative? (Come, ad esempio, Yoga o Tai chi chuan).

Quali? e con quale frequenza?

|       | Giornaliera              | Settimanale              | Mensile                  | Ogni tanto               | Mai                                 |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ..... |                          |                          |                          |                          |                                     |

4. Provi a indicare, sulla seguente scala numerica, se il percorso l'MBSR ha rappresentato per lei un fattore di cambiamento

|  | Non rilevante<br>0 | Poco rilevante<br>1 | Rilevante<br>2 | Molto rilevante<br>3                |
|--|--------------------|---------------------|----------------|-------------------------------------|
|  |                    |                     |                | <input checked="" type="checkbox"/> |

5. Più precisamente, provi ad indicare il cambiamento, sulla scala numerica, nei seguenti ambiti

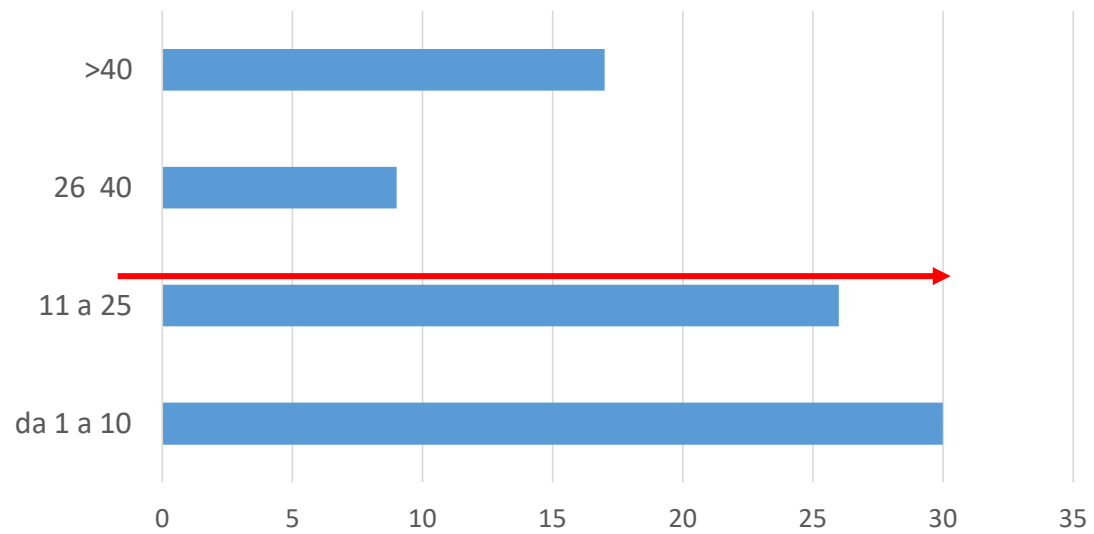
|  | Non rilevante<br>0 | Poco rilevante<br>1 | Rilevante<br>2                      | Molto rilevante<br>3                |
|--|--------------------|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <u>Percezione del corpo</u>  |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <u>Comunicazione non verbale</u>   |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <u>Comunicazione verbale</u>   |                    |                     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <u>Abilità relazionali</u>   |                    |                     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <u>Automatismi/ Schemi comportamentali disadattivi nel fronteggiamento dello stress:</u> |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <u>Consapevolezza e riconoscimento delle emozioni</u>                                    |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <u>Regolazione delle emozioni</u>  |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <u>Capacità riflessive</u>   |                    |                     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <u>Gestione dei sintomi</u>  |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <u>Azioni rivolte al benessere</u>   |                    |                     | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |

6. Provi ad indicare, sulla seguente scala numerica, quanto l'MBSR ha facilitato il raggiungimento degli obiettivi terapeutici

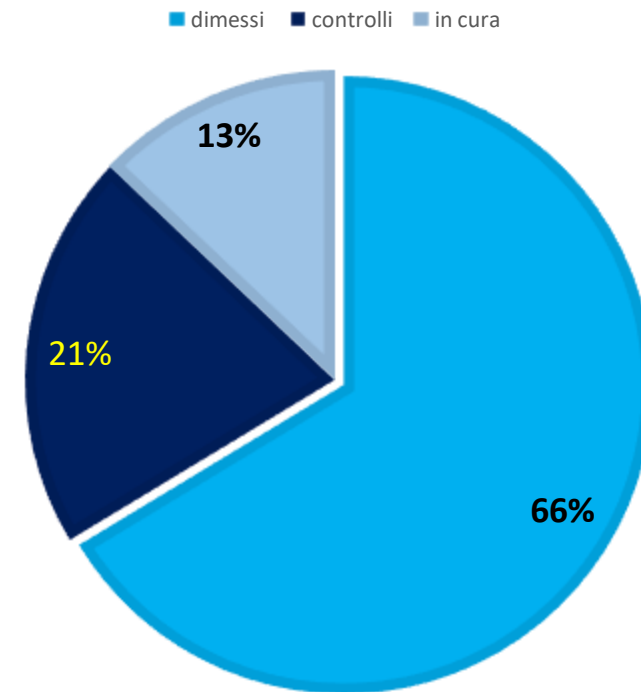
|  | Non rilevante<br>0 | Poco rilevante<br>1 | Rilevante<br>2 | Molto rilevante<br>3                |
|--|--------------------|---------------------|----------------|-------------------------------------|
|  |                    |                     |                | <input checked="" type="checkbox"/> |

# Modellizzazione

## Durata del trattamento



## DIMISSIONI



# Valutazione qualitativa - Gli invariati

Funzione sinergica nel processo terapeutico, a sostegno di una maggiore consapevolezza di sé, in particolare nel:

- consolidare il vissuto di competenza ed autonomia nelle fasi conclusive della terapia
- sostenere lo svincolo dal terapeuta
- mettere a fuoco le aree critiche, il focus dell'intervento di intervento  
gli obiettivi introduzione cambiamento/esperienza
- Interventi focali e tematici nei controlli, follow-up, e nell'intervento nella recidiva.

# Per concludere

Supportare la consapevolezza e l'attenzione non giudicante

Facilita l'accesso alle emozioni negative e migliora le strategie di regolazione emotiva

L'atteggiamento di accettazione ed equanimità, elementi fondamentali delle pratiche di mindfulness, consente una **reinterpretazione e funzionale degli eventi critici e del disagio psicologico**.

Ipotizziamo che il programma MBSR, in quanto intervento non clinico che promuove un **apprendimento esperienziale trasformativo**, possa essere, nel contesto di un percorso terapeutico più ampio, una modalità, ma anche un potenziale per favorire l'empowerment e l'autonomia, ed avere una ricaduta positiva sulla durata e sui costi dei trattamenti clinici.

## **CRITICITA'**

Questo studio pilota ha avuto l'obiettivo di valutare la fattibilità e l'efficacia del programma MBSR all'interno dell'ospedale generale.

L'assenza di un gruppo di controllo è un limite che suggerisce l'approfondimento di ricerca