



I disturbi della sfera sessuale nei pazienti oncologici Torino, 13 Novembre 2023



MINDFULNESS, MEDITAZIONE E INTERVENTI PSICOEDUCATIVI

Dott.ssa Lorena Giovinazzo

Psicologa, Psicoterapeuta

Borsista presso S.S.D. Psicologia Clinica, Città della Salute e della Scienza, P.O. Sant'Anna

Come definiamo gli approcci Mindfulness-Based?

“La consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento”.

(Jon Kabat-Zinn)

Componenti:

- *Attenzione*
- *Intenzione*
- *Non giudizio*
- *Decentramento*
- *Compassione*



Come definiamo gli approcci Mindfulness-Based?

“La consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento”.

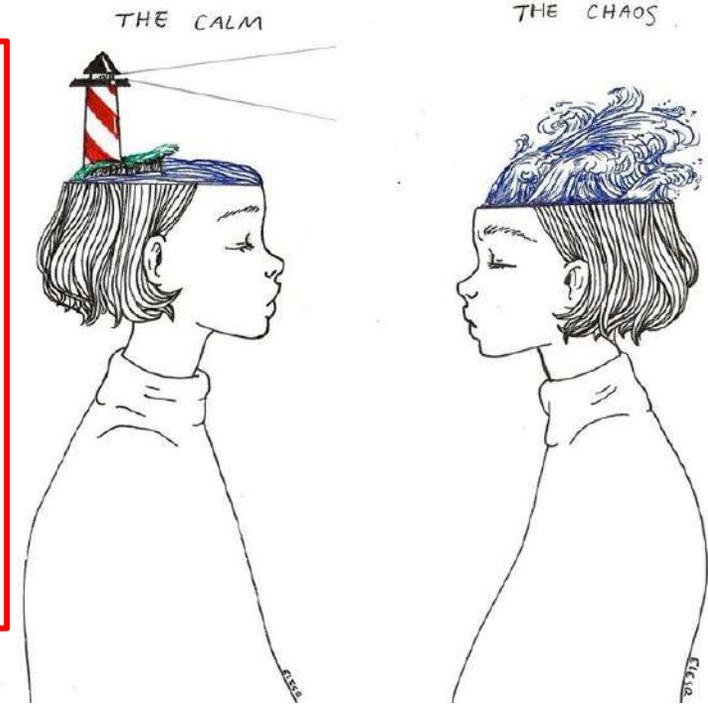
(Jon Kabat-Zinn)

Componenti:

- *Attenzione*
- *Intenzione*
- *Non giudizio*
- *Decentramento*
- *Compassione*

ATTITUDINE MINDFULNESS-BASED:

- Non è solo protocolli di pratiche formali, ma è anche uno **STATO**, un **MODO di ESSERE** e di **STARE, PRESENZA**
- È **ACCOGLIERE** e **FARE SPAZIO** a quello che sentiamo, senza desiderare che sia diverso da com'è.
- È assistere ad un **PROCESSO** che si snoda dentro se stessi



Strategie di autoregolazione somatica basate sul Respiro



ESPLORAZIONE DEL RESPIRO



TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Strategie di autoregolazione somatica basate sul Respiro



In general, **slow breathing techniques enhance interactions between autonomic, cerebral and psychological flexibility, linking parasympathetic and CNS activities related to both emotional control and well-being.** Slow breathing techniques seem to promote a **predominance of the parasympathetic autonomic system** with respect to the sympathetic one, **mediated by the vagal activity.**

How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing

Andrea Zaccaro¹, Andrea Piarulli^{1,2}, Marco Laurino³, Erika Garbella⁴, Danilo Menicucci¹, Bruno Neri⁵ and Angelo Gemignani^{1,3,6*}

Strategie di autoregolazione somatica basate sulla Compassione

The effectiveness of compassion-based interventions among cancer patients: A systematic review and meta-analysis

Ya-Chi Fan, PH.D.¹ , Fei-Hsiu Hsiao, PH.D.^{1,2}  and Chia-Chen Hsieh, PH.D.¹ 

¹School of Nursing, College of Medicine, National Taiwan University, Taipei, Taiwan and ²Department of Nursing, National Taiwan University Hospital, Taipei, Taiwan

Palliative and Supportive Care **21**, 534–546. (2023)

Results: The meta-analysis indicated that compassion-based interventions had a significant effect of reducing depression and increasing self-compassion. Moderation analysis indicated that constructive intervention showed more benefits of increased self-compassion than brief intervention. Both face-to-face and non-face-to-face web-delivered formats had benefits for increasing self-

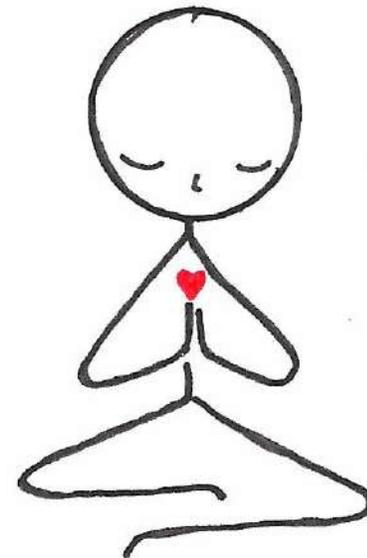
Cosa intendiamo con il termine Compassione e come possiamo praticarla?

«Una particolare sensibilità alla sofferenza di se stessi e degli altri, unita ad un forte desiderio e impegno a prevenirla e alleviarla»

(P. Gilbert)

Tre flussi della compassione:

- **La compassione che riceviamo dagli altri**
- **La compassione che noi diamo agli altri**
- **La compassione che diamo a noi stessi**



Cosa intendiamo con il termine Compassione e come possiamo praticarla?

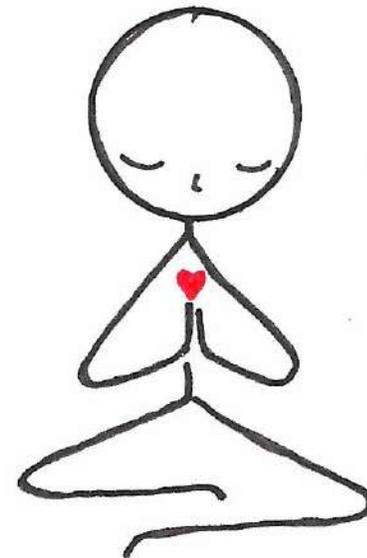
«Una particolare sensibilità alla sofferenza di se stessi e degli altri, unita ad un forte desiderio e impegno a prevenirla e alleviarla»

(P. Gilbert)

Tre flussi della compassione:

- **La compassione che riceviamo dagli altri**
- **La compassione che noi diamo agli altri**
- **La compassione che diamo a noi stessi**

Intenzioni silenziose



Loving Kindness e Pratica dell'Ascolto Arricchente

Laschiarsi toccare emotivamente dalle qualità dell'altro in un processo di ascolto attivo:

- Clinico verso il paziente
- Familiari verso il paziente e viceversa
- Il paziente verso se stesso

metta

May I be filled with lovingkindness

May I be happy and healthy

May I feel connected and calm

May I be free from suffering

May I live in peace

May you be filled with lovingkindness

May you be happy and healthy

May you feel connected and calm

May you be free from suffering

May you live in peace



Loving Kindness e Pratica dell'Ascolto Arricchente

Lasciarsi toccare emotivamente dalle qualità dell'altro in un processo di ascolto attivo:

- Clinico verso il paziente
- Familiari verso il paziente e viceversa
- Il paziente verso se stesso

- Pratica di ringraziamento al corpo

metta

May I be filled with lovingkindness

May I be happy and healthy

May I feel connected and calm

May I be free from suffering

May I live in peace

May you be filled with lovingkindness

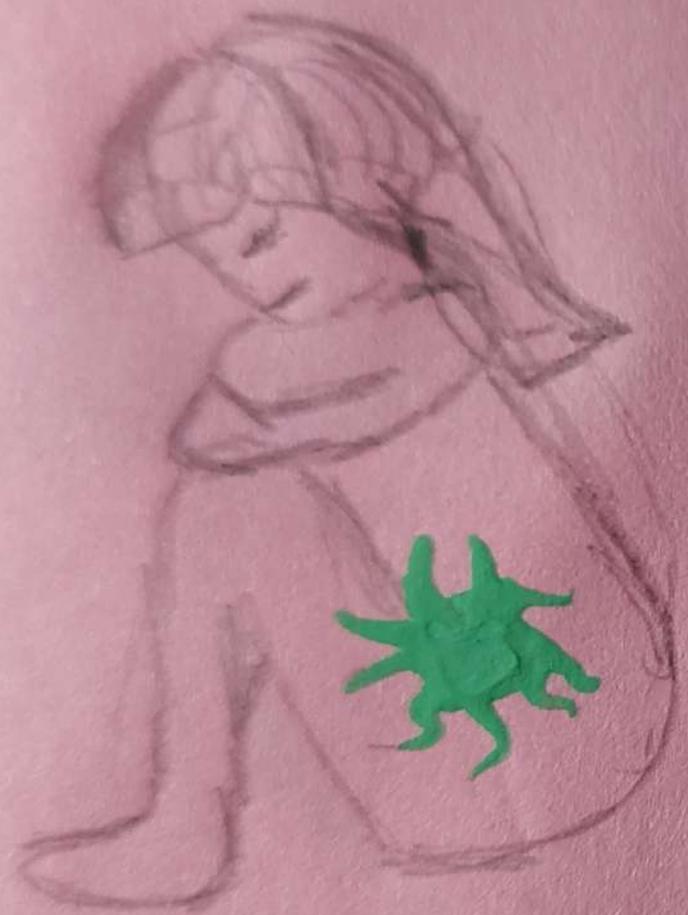
May you be happy and healthy

May you feel connected and calm

May you be free from suffering

May you live in peace

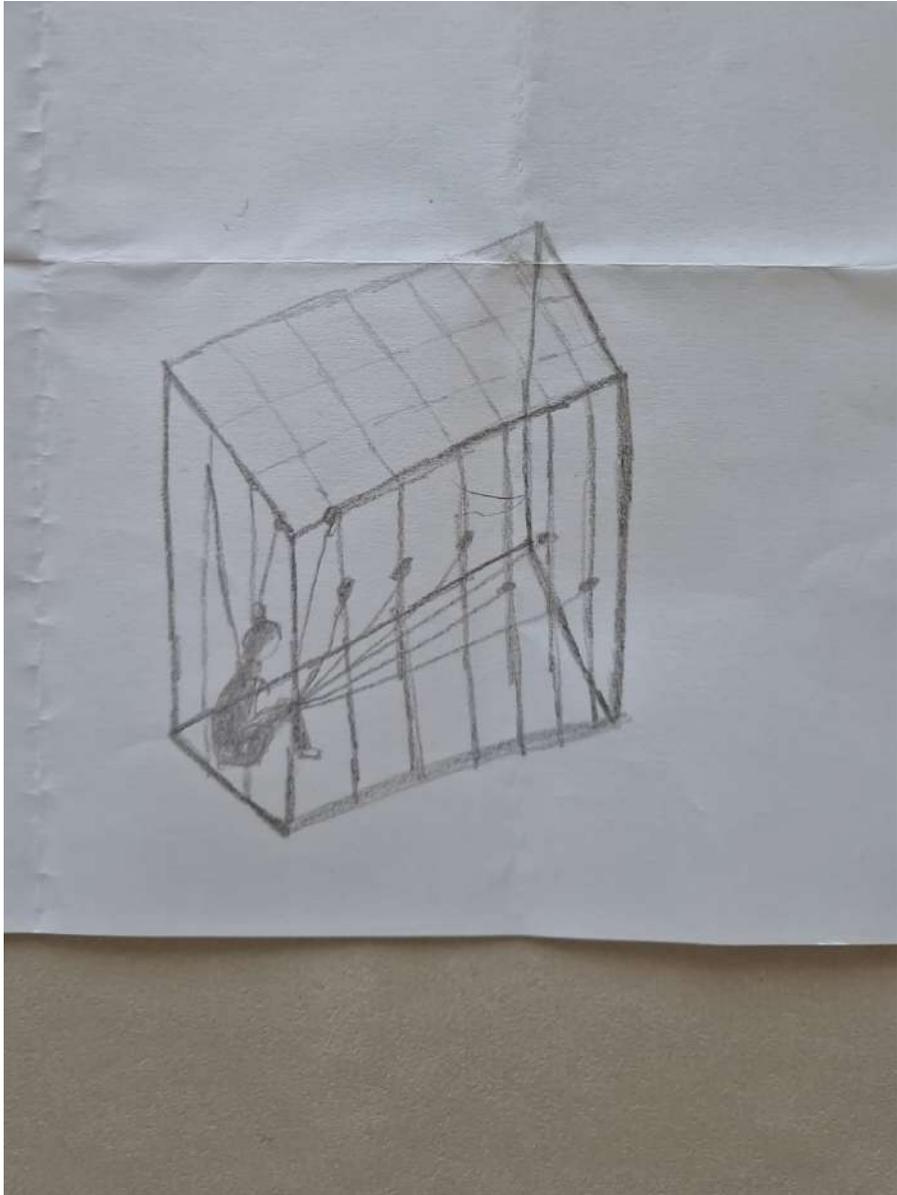




TRISTE 22A



~~ACCOCALIS 22A~~



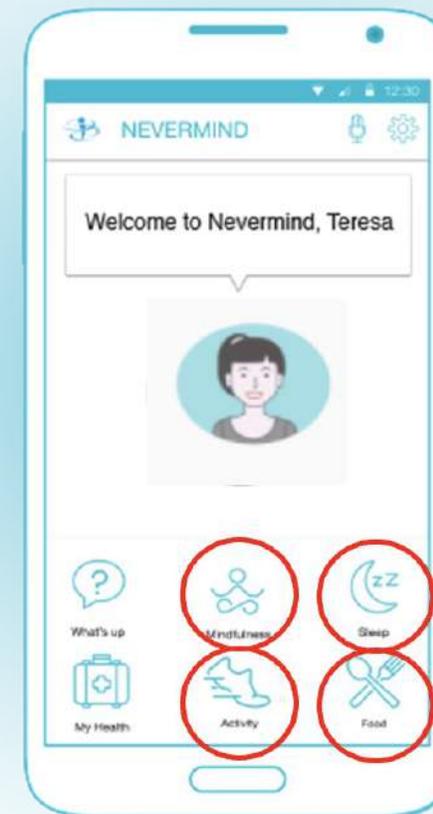
Consapevolezza

Interventi psicoeducativi rivolti ai pazienti

The NEVERMIND e-health system in the treatment of depressive symptoms among patients with severe somatic conditions: A multicentre, pragmatic randomised controlled trial

Vladimir Carli,^{a*} Nuhamin Gebrewold Petros,^a Gergö Hadlaczky,^a Tereza Vitcheva,^a Paola Berchiolla,^b Silvia Bianchi,^c Sara Carletto,^d Eirini Christinaki,^e Luca Citi,^e Sérgio Dinis,^f Claudio Gentili,^g Vera Geraldés,^f Lorena Giovinazzo,^b Sergio Gonzalez-Martinez,^h Björn Meyer,ⁱ Luca Ostacoli,^b Manuel Ottaviano,^h Silvia Ouakinin,^j Tasos Papastylianou,^e Rita Paradiso,^k Riccardo Poli,^e Isabel Rocha,^f Carmen Settanta,^b Enzo Pasquale Scilingo,^c and Gaetano Valenza^c

eClinicalMedicine 2022;48: 101423



Interventi psicoeducativi rivolti ai clinici

“The heart of communication: personalized training supported by an App to improve doctor-patient communication and reduce stress related work”

- Studio sperimentale non farmacologico
- Studio pilota randomizzato controllato
- Ambito comunicazione e relazione medico-paziente (comunicazione diagnosi e recidiva)
- **Valutazione psicofisiologica della Concordanza Diadica** (misura di accordo tra medici e pazienti per quanto riguarda le informazioni veicolate e le reciproche attivazioni emozionali durante l'interazione) **attraverso indici di Heart Rate Variability** (riflette il bilanciamento tra componenti simpatiche e parasimpatiche del sistema nervoso autonomo; marker di regolazione delle emozioni e regolazione individuale delle risposte psicofisiologiche)
- Lo scopo dello studio: sviluppare un training innovativo personalizzato supportato da una Applicazione personalizzata e valutare la sua efficacia per il miglioramento della comunicazione medico-paziente misurata attraverso questionari ed indici psicofisiologici

Grazie per l'attenzione

