Mantenere il benessere psicologico

Dott. Giuseppe Deledda

Direttore Unità Operativa di Psicologia
IRCCS Ospedale Sacro Cuore – Don Calabria
Negrar di Valpolicella (VR)

SACRO CUORE DON CALABRIA
Istituto Don Calabria
IRCCS Ospedale
Sacro Cuore Don Calabria
Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto
I R C C S

Consigliere Direttivo Nazionale Società Italiana di Psico Oncologia (SIPO)
e CD SIPO Veneto – Trentino Alto Adige

Presidente ACT-Italia
Chapter italiano dell'Association for Contextual Behavioral Science (ACBS).

IL BENESSERE PSICOLOGICO:
una relazione tra elementi

IL BENESSERE PSICOLOGICO:
un equilibrio dinamico

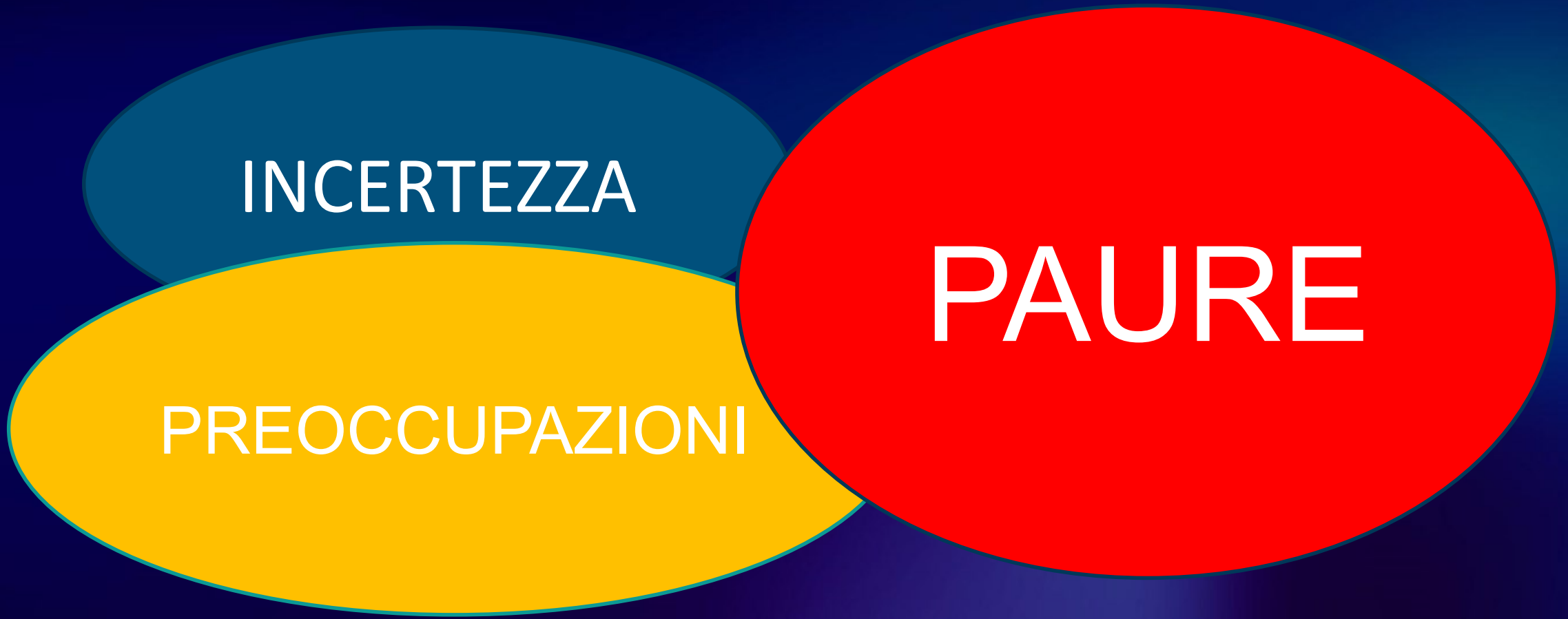
IL BENESSERE PSICOLOGICO:
un equilibrio vulnerabile

L'evento malattia come evento «perturbante»

È fonte di incertezza e Preoccupazioni

- Circa il 10-19% degli adulti con cancro sperimenta ansia durante o dopo il trattamento del cancro (Linden et al 2012; Mitchell et al, 2011, 2013)
- L'ansia correlata al cancro è multifattoriale e può derivare dalla risposta psicologica dei pazienti alla diagnosi e al trattamento del cancro e dai cambiamenti nell'immagine corporea, nella funzione sessuale, nel lavoro e nelle interazioni sociali (Pitman et al, 2018; Stark & House 2000) .
- L'ansia riduce la qualità della vita correlata alla salute dei pazienti (HRQoL) e può anche ridurre l'aderenza al trattamento (Yang et al, 2008; Frick et al, 2007; Bodurka-Bevers et al, 2000)

L'evento malattia come evento «perturbante»



Caratteristiche psicologiche delle condizioni perduranti

01

Imprevedibilità
perdita di controllo
incertezza
Vulnerabilità

02

Persistenza nel tempo
Il problema non è eliminabile
Il problema si ripete

03

Attivazione emotiva cronica
ansia
depressione
paura della progressione
perdita di speranza
fatigue

04

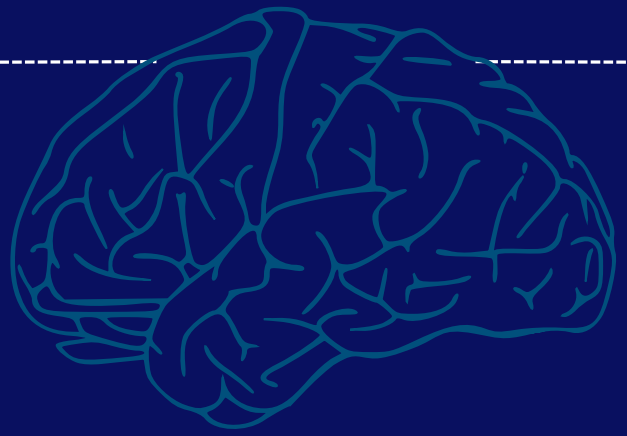
Cambiamento dell'identità (la malattia può modificare):
ruolo sociale
identità personale
immagine corporea

Conseguenze dello stato di incertezza prolungato e della preoccupazione cronica

- Affaticamento cognitivo, difficoltà di concentrazione, tensione muscolare e disturbi del sonno.
- Evitamento delle situazioni temute e **perdita di qualità di vita**.
- Sensazione di essere “intrappolati nella mente”.

i sintomi fisiologici e cognitivi dell’ansia

SNN
tachicardia, respiro corto, tensione muscolare, agitazione



Paura e ansia
servono a proteggerci da minacce reali.

nel contesto moderno, la mente tende a **sovrastimare i pericoli** e a generare ansia eccessiva, non più utile ma dannosa per il benessere psicofisico.

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Il contesto di malattia come ambiente selettivo

Imprevedibilità

Persistenza nel tempo

Attivazione emotiva cronica

In questo contesto vengono **rinforzati** soprattutto i comportamenti che:

- **riducono il disagio subito**
- **evitano** conflitto, emozioni forti, responsabilità percepite

Cambiamento dell'identità

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS — MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Dott. Giuseppe Deledda

Nel contesto di malattia e di cura, il comportamento è selezionato dalle conseguenze

Nel contesto di malattia e di cura:
il contesto è **emotivamente carico**
le conseguenze sono spesso **immediate** (sollievo, riduzione dell'ansia)
gli effetti a lungo termine sono **meno salienti**

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Nel contesto di malattia e di cura, il comportamento è selezionato dalle conseguenze

Questo favorisce la selezione di comportamenti **difensivi**, non necessariamente **salutogenici**.

La flessibilità psicologica consente scelte coerenti con ciò che veramente importante, e di fare scelte orientate verso i valori di salute, anche in presenza di sofferenza e incertezza.

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Stress…Paura…dolore

Sono in pericolo!!!

Non riesco più ad essere d'aiuto…

Via da

Verso

Famiglia

Valori

Amici

lavoro

La prima risposta innata e automatica è quella di **controllare** o **evitare** la sofferenza

Stress…Paura…dolore

Non mi sento al sicuro

Devo mettermi al sicuro

Via da

Verso

Famiglia

lavoro

Valori

Amici

Forze che tirano «via da»

Sistema basato sulla minaccia, l'allerta

Forze che tirano «verso»

Azioni orientate verso le cose importanti, di senso

Due dimensioni dell'esperienza

1. Ciò che possiamo scegliere
2. Ciò che non possiamo scegliere

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Ciò che non possiamo scegliere

- Diagnosi e trattamenti
- Perdita dei capelli
- Stanchezza e dolore
- Pensieri intrusivi
- Incertezza

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Ciò che possiamo scegliere

- Prenderci cura di noi
- Prenderci cura della sofferenza
- Curare il corpo
- Coltivare relazioni
- Agire secondo ciò che conta

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Dal controllo alla cura

- Non tutto è controllabile
- La lotta continua aumenta la sofferenza
- La cura diventa una scelta attiva

Principi Fondamentali

01

Il cambiamento come costante
accettare l'incertezza come parte inevitabile della vita.

02

Il linguaggio come strumento di libertà
comprendere e regolare il dialogo interno (Advisor).

03

Dalla sopravvivenza alla crescita
non basta "resistere" alle difficoltà; è possibile *fiorire* attraverso di esse.

04

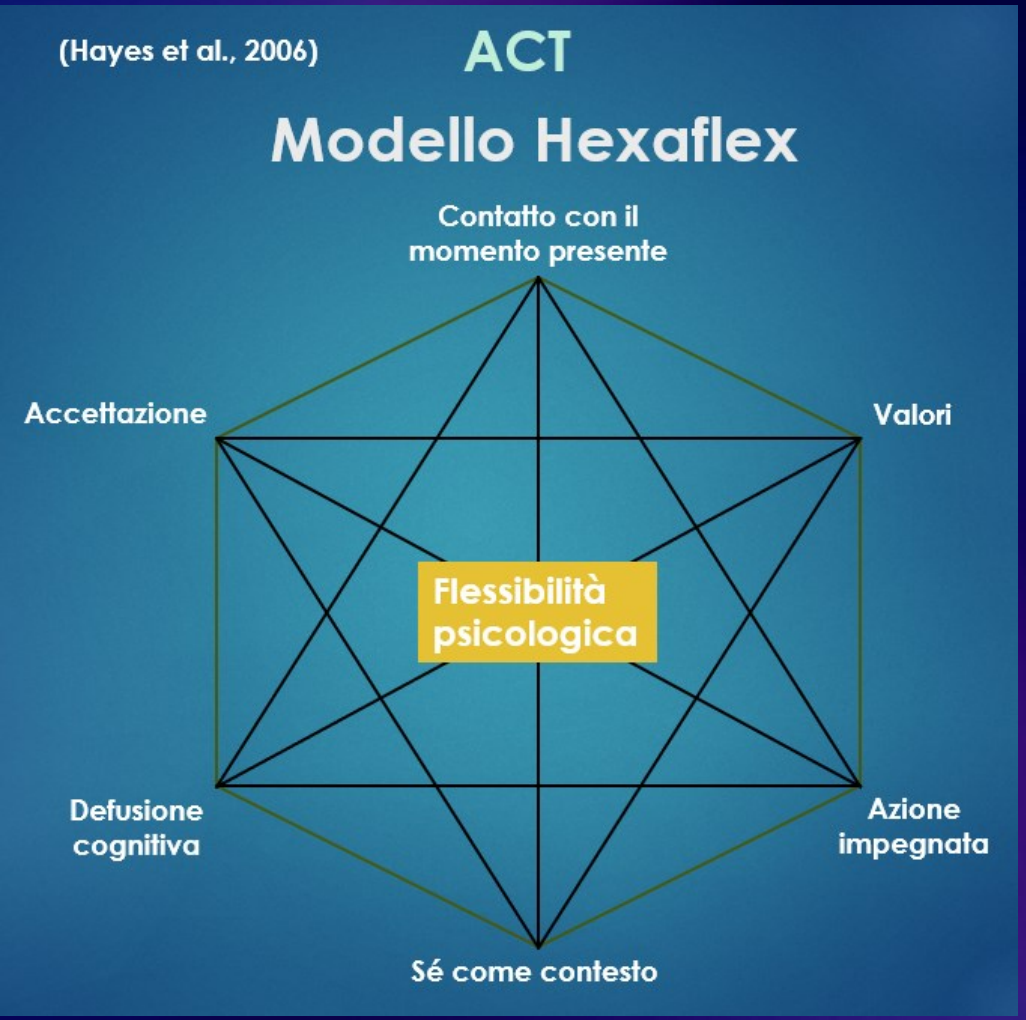
La flessibilità psicologica come abilità chiave
imparare a restare aperti, presenti e orientati ai valori anche quando la mente cerca di evitare il disagio.

fiducia in sé (self-confidence) e crescita personale

La fiducia in Sé
è la premessa per agire,
è un modo di agire fedele ai
propri valori anche in
presenza di paura, incertezza
e dubbio.

(Brooks Witter, 2012)

I pilastri del modello processuale
Acceptance and Commitment Therapy



(01) **Accettazione**: riconoscere la presenza di paura e dubbio senza evitarli.

(02) **Defusione cognitiva**: non identificarsi completamente con i propri pensieri di inadeguatezza

(03) **Valori e azione impegnata**: agire coerentemente con i propri valori, anche senza certezza di successo

(04) **Presa di prospettiva stabile**: la fiducia autentica si fonda sulla disponibilità a restare in contatto con l'esperienza interiore nel momento dell'azione.

frontiers | Frontiers in Psychology

TYPE Systematic Review
PUBLISHED 05 January 2024
DOI 10.3389/fpsyg.2023.1253266

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Check for updates

OPEN ACCESS

EDITED BY
Nuno Ferreira,
University of Nicosia, Cyprus

REVIEWED BY
Tom Østergaard,
Sørlandet Hospital, Norway
David Gillanders,
University of Edinburgh, United Kingdom

*CORRESPONDENCE
Xing Jiang
jiangxing@njucm.edu.cn
Jian Sun
sunjian@njucm.edu.cn

†These authors have contributed equally to this work and share first authorship

RECEIVED 05 July 2023
ACCEPTED 16 November 2023
PUBLISHED 05 January 2024

Acceptance and commitment therapy reduces psychological distress in patients with cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Xing Jiang[1*†], Jian Sun[1*†], Ruiwen Song[1,2], Yue Wang[1], Jinglian Li[1] and Rongwei Shi[3]

[1]School of Nursing, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, China, [2]Department of General Surgery, Jiangsu Province Hospital of Chinese Medicine, Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, China, [3]Department of Internal Medicine, Jiangsu Province Hospital of Chinese Medicine, Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, China

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

Study or Subgroup	Experimental Mean	SD	Total	Control Mean	SD	Total	Weight	Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI
1.3.1 Anxiety (post-treatment)								
Burns et al. (2023), USA	53.89	7.9	20	52.75	7.68	20	5.7%	0.14 [−0.48, 0.76]
Fernández-Rodríguez et al. (2021), Spain	7.5	3.87	12	10.68	2.75	23	4.8%	−0.98 [−1.72, −0.24]
Johns et al. (2020), USA	3.21	3.48	33	4.44	3.82	26	6.7%	−0.33 [−0.85, 0.18]
Li et al. (2022), CHINA	3.7	2.76	20	5.6	2.8	20	5.6%	−0.67 [−1.31, −0.03]
Mosher et al. (2018), USA	7.65	2.7	23	7.17	5.56	24	6.2%	0.11 [−0.47, 0.68]
Mosher et al. (2019), USA	6.26	3.31	25	7.54	3.22	25	6.3%	−0.39 [−0.95, 0.17]
Peron et al. (2022), USA	42.4	22.3	32	45.37	20.7	30	6.9%	−0.14 [−0.63, 0.36]
Rost et al. (2012), USA	5.83	7.5	25	13.51	8.54	22	5.8%	−0.94 [−1.55, −0.34]
Shari et al. (2021), Malaysia	2.2	1.83	30	5.7	3.32	30	6.3%	−1.29 [−1.85, −0.73]
Wells-Di et al. (2018), USA	33.21	11.33	17	28.22	8.88	13	4.8%	0.47 [−0.26, 1.20]
Wright et al. (2023), USA	3.94	3.36	21	6.14	5.34	23	5.9%	−0.48 [−1.08, 0.12]
Subtotal (95% CI)			**258**			**256**	**64.9%**	**−0.41 [−0.71, −0.11]**
Heterogeneity: $Tau^2 = 0.17$; $Chi^2 = 28.39$, df = 10 (P = 0.002); $I^2 = 65\%$								
Test for overall effect: Z = 2.66 (P = 0.008)								
1.3.2 Anxiety (follow-up)								
Burns et al. (2023), USA	52.54	8.32	20	51.73	7.14	20	5.7%	0.10 [−0.52, 0.72]
Fernández-Rodríguez et al. (2021), Spain	8	5.2	12	11	2.4	17	4.6%	−0.77 [−1.54, 0.00]
Johns et al. (2020), USA	2.07	2.3	33	3.8	3.14	26	6.6%	−0.63 [−1.16, −0.10]
Mosher et al. (2018), USA	7.52	6.62	23	7.25	5.5	24	6.2%	0.04 [−0.53, 0.62]
Mosher et al. (2019), USA	5.95	3.31	25	7.24	3.22	25	6.3%	−0.39 [−0.95, 0.17]
Wright et al. (2023), USA	2.83	1.76	21	5.32	4.91	23	5.8%	−0.65 [−1.26, −0.04]
Subtotal (95% CI)			**134**			**135**	**35.1%**	**−0.37 [−0.66, −0.08]**
Heterogeneity: $Tau^2 = 0.04$; $Chi^2 = 7.04$, df = 5 (P = 0.22); $I^2 = 29\%$								
Test for overall effect: Z = 2.48 (P = 0.01)								
Total (95% CI)			**392**			**391**	**100.0%**	**−0.40 [−0.61, −0.18]**
Heterogeneity: $Tau^2 = 0.11$; $Chi^2 = 35.51$, df = 16 (P = 0.003); $I^2 = 55\%$								
Test for overall effect: Z = 3.60 (P = 0.0003)								
Test for subgroup differences: $Chi^2 = 0.04$, df = 1 (P = 0.84), $I^2 = 0\%$								

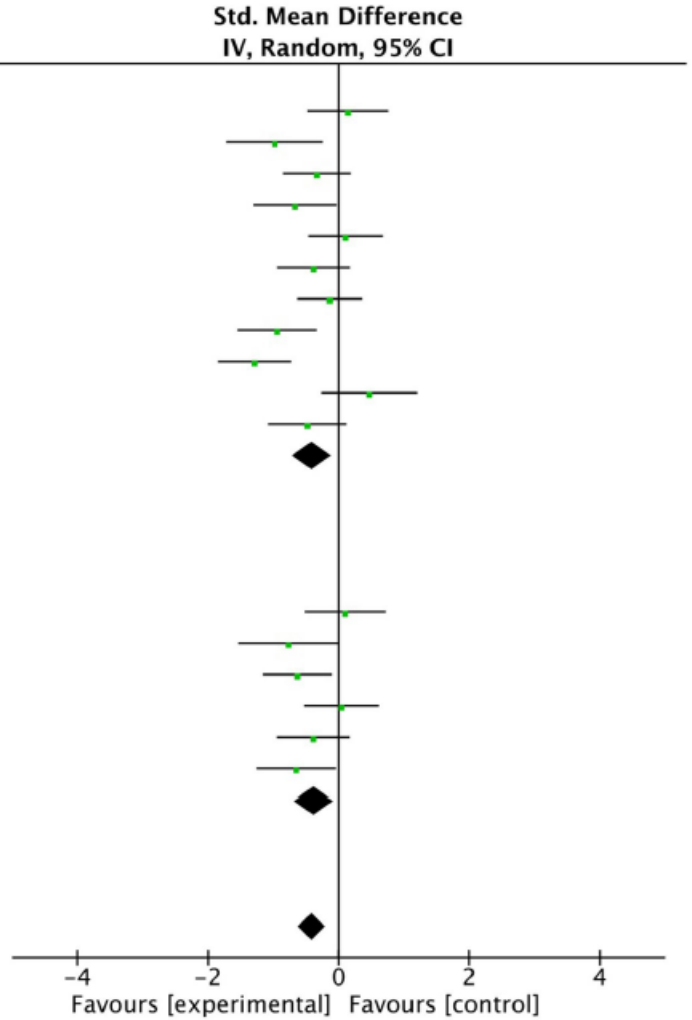


FIGURE 4
Meta-analytic results of ACT for cancer patients on anxiety in post-intervention and follow-up time-points.

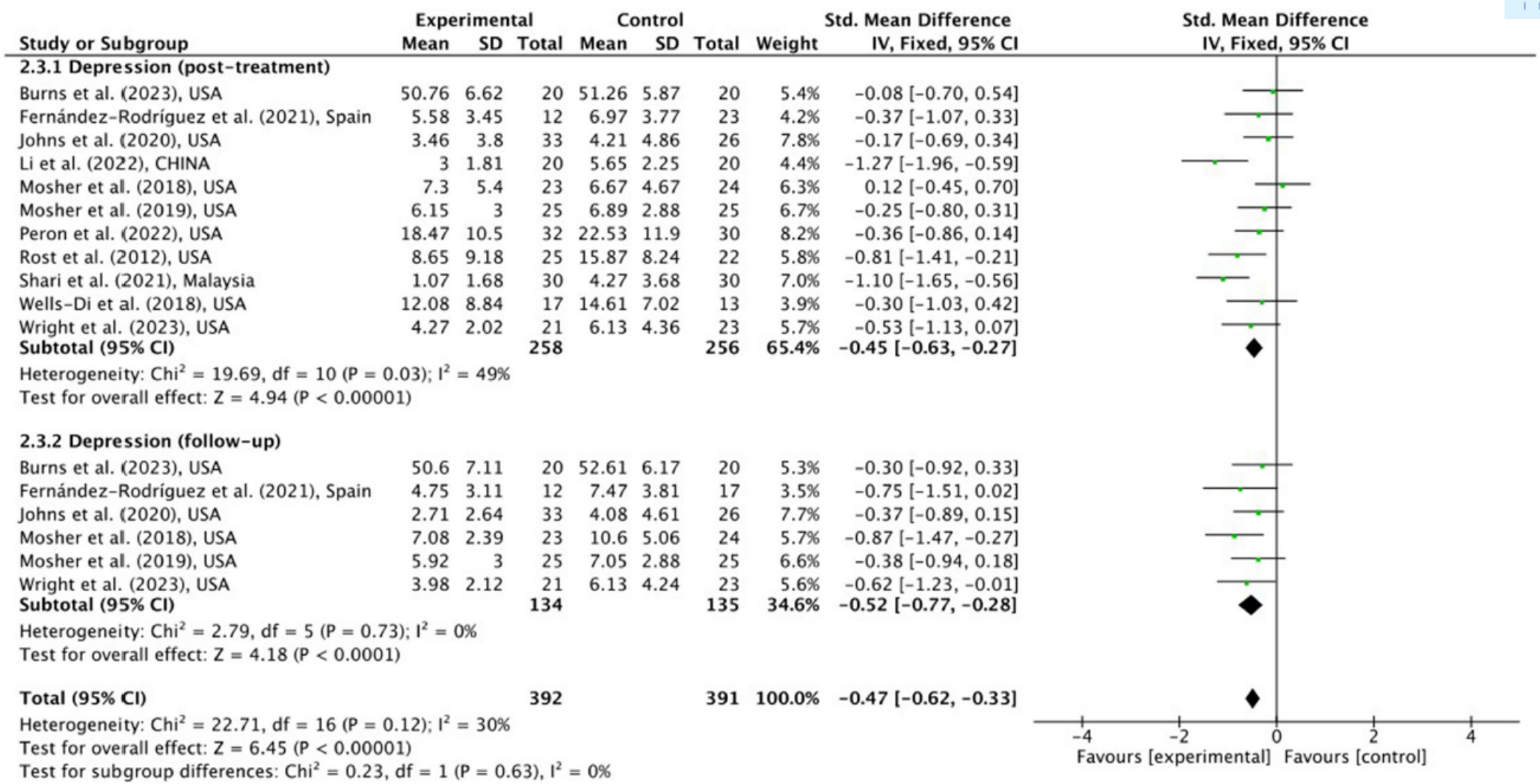


FIGURE 5
Meta-analytic post-treatment result of ACT for cancer patients on depression in post-intervention and follow-up time-points.

GUARDIAMO OLTRE I NOSTRI PENSIERI

Contatto con il momento presente

A volte sentiamo la necessità di tornare
alle cose semplici. Alle pietre, alla terra,
all'erba, al vento. Alle cose che abbiamo conosciuto
molto tempo fa, a ciò che sapevamo
quando ciò che riempiva le ore era sporcizia
e una manciata di bastoni, un mucchio di foglie
o delle sottili, bianche ossa
di un uccello morto da molto tempo.
L'enorme roccia nei pressi del torrente
non era troppo dura per distendersi allora
e il sole riscaldava la pelle nuda.
Non sentivamo la pressione del tempo
come la sentiamo ora. Il mondo sembrava fermo
e reale, e la vita era lenta, e lunga, e bella.

Carolyn Elkins, "What We Knew"

Defusione cognitiva

"Un'etichetta è una maschera che la vita indossa. Mettiamo etichette alla vita tutto il tempo. 'Giusto', 'sbagliato', 'successo', 'fallimento', 'fortunato', 'sfortunato', può essere un modo di vedere così limitante come 'diabetico', 'epilettico', 'maniaco-depressivo' o persino 'invalido'. Etichettare crea un'aspettativa sulla vita spesso così convincente che non riusciamo più a vedere le cose come realmente sono. Questa aspettativa spesso ci dà un falso senso di familiarità rispetto a qualcosa che è realmente nuovo e senza precedenti. Siamo in relazione con le nostre aspettative e non con la vita stessa"

Rachel Naomi Remen, da Kitchen Table Wisdom, p. 66

I Valori

Considero valore ogni forma di vita, la neve, la fragola, la mosca.
Considero valore il regno minerale, l'assemblea delle stelle.
Considero valore il vino finché dura il pasto, un sorriso involontario,
la stanchezza di chi non si è risparmiato, due vecchi che si amano.
Considero valore quello che domani non varrà più niente
e quello che oggi vale ancora poco.

Considero valore tutte le ferite.
Considero valore risparmiare acqua, riparare un paio di scarpe,
tacere in tempo, accorrere a un grido, chiedere permesso prima di sedersi,
provare gratitudine senza ricordare di che.

Considero valore sapere in una stanza dov'è il nord,
qual è il nome del vento che sta asciugando il bucato.
Considero valore il viaggio del vagabondo, la clausura della monaca,
la pazienza del condannato, qualunque colpa sia.

Considero valore l'uso del verbo amare e l'ipotesi che esista un creatore.
Molti di questi valori non ho conosciuto.

Erri De Luca, da "Opera sull'acqua e altre poesie"

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

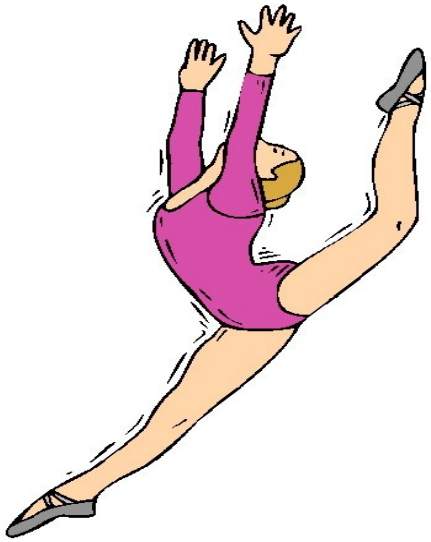
ALLA RISCOPERTA DEI NOSTRI VALORI

- I nostri valori, e il significato che diamo alla nostra vita e alla vita in generale cambia nel corso della vita.
- Alcuni valori rimangono più stabili….. mentre altri cambiano nel corso della vita
- Possono esserci valori molto «elevati», difficili da raggiungere, oppure valori più semplici, che possiamo cogliere quotidianamente e senza particolare difficoltà

SACRO CUORE DON CALABRIA IRCCS
MEMBER OF ECI Organisation of European Cancer Institutes - EEIG

ALLA RISCOPERTA DEI NOSTRI VALORI

Chi o cosa è importante per te?



IL BENESSERE PSICOLOGICO

Il benessere psicologico è legato alla capacità di accogliere e integrare i vari aspetti della nostra vita, e di muoverci in modo orientato verso ciò che da valore e senso al nostro esistere

La traduzione del modello nella pratica clinica

L'esperienza dell'IRCCS Sacro Cuore Don Calabria

Interventi concreti integrati nei percorsi oncologici

Supporto continuo lungo tutto il percorso di cura

Integrazione multidisciplinare

Centralità della persona

Ambulatorio per lo stile di vita salutare

- Supporto psicologico e nutrizionale
- Promozione di comportamenti salutari
- Sostenere energia, alimentazione e benessere

CENTRO DIAGNOSTICO TERAPEUTICO
OSPEDALE SACRO CUORE

Centro Anti Fumo

Home / Servizi / Centro Anti Fumo

Ambulatorio psicologico dedicato

- Gestione del distress legato ai percorsi
- Spazio per elaborare la malattia
- Interventi Psicoterapeutici orientati
- Individuali, in coppia, familiari, in gruppo

Durante le terapie oncologiche

- Interventi brevi durante i trattamenti
- Gestione dei pensieri intrusivi
- Tecniche di grounding e defusione

L'applicazione della Realtà Virtuale per la gestione dei pensieri disturbanti

Durante la degenza

- Supporto psicologico in reparto
- Riduzione distress acuto
- Presenza e accompagnamento

Caregivers e Familiari fragili

- Supporto ai familiari e ai caregivers
- Riduzione burden
- Rafforzare rete di cura

Impegnarsi in Azioni verso ciò che Conta per noi

Non scegliamo la malattia

Ma possiamo scegliere come viverla

Grazie per
l'attenzione
Giuseppe Deledda
Email: giuseppe.deledda@sacrocuore.it
PUNTO DI RACCOLTA