

MATERA | 18-20
CASA CAVA | MAGGIO
2023



WORKSHOP 2

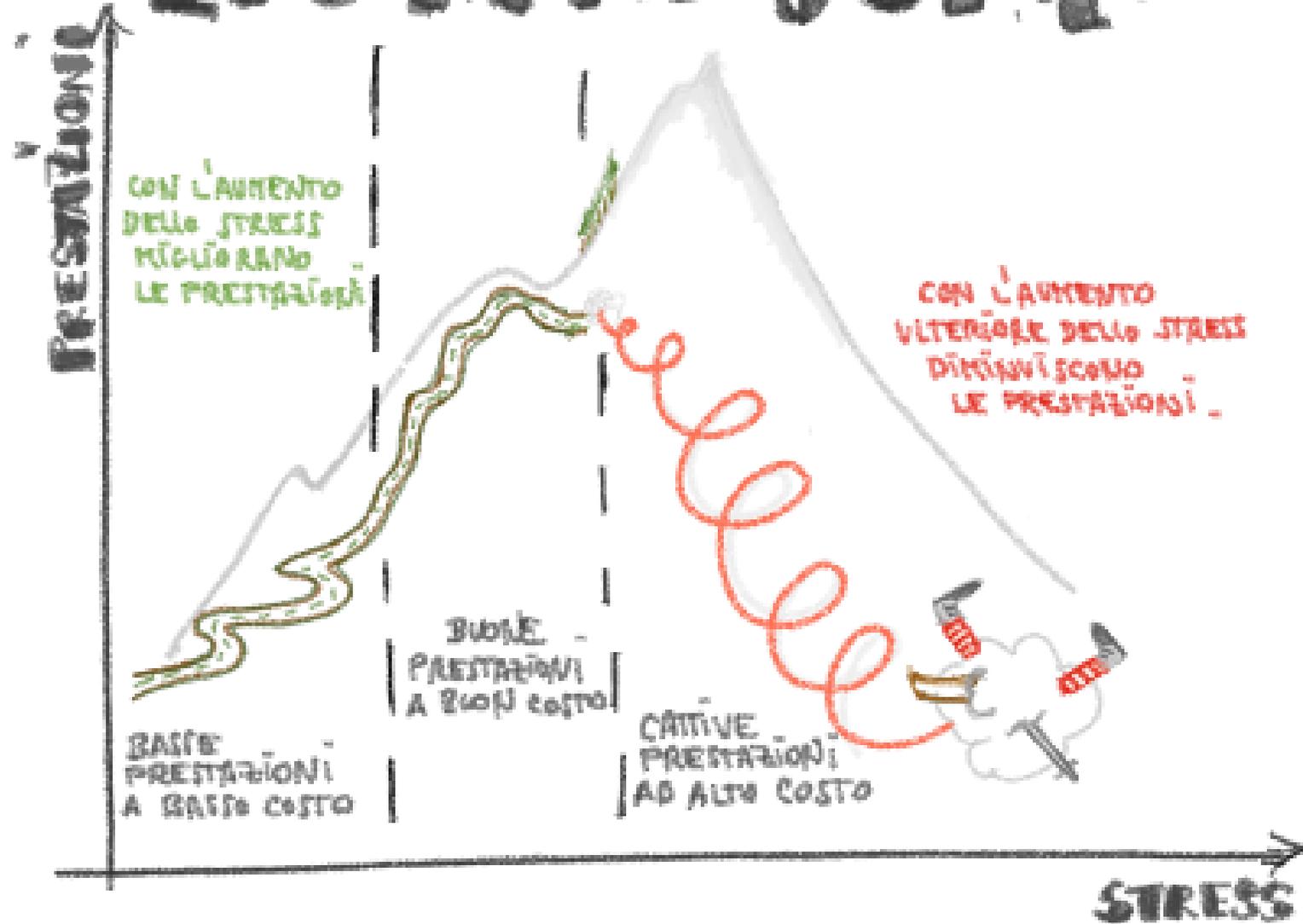
FOCUS MENTE

Tecniche di rilassamento per il medico e per il paziente

UNA BUONA RELAZIONE È DIFFICILE SE...

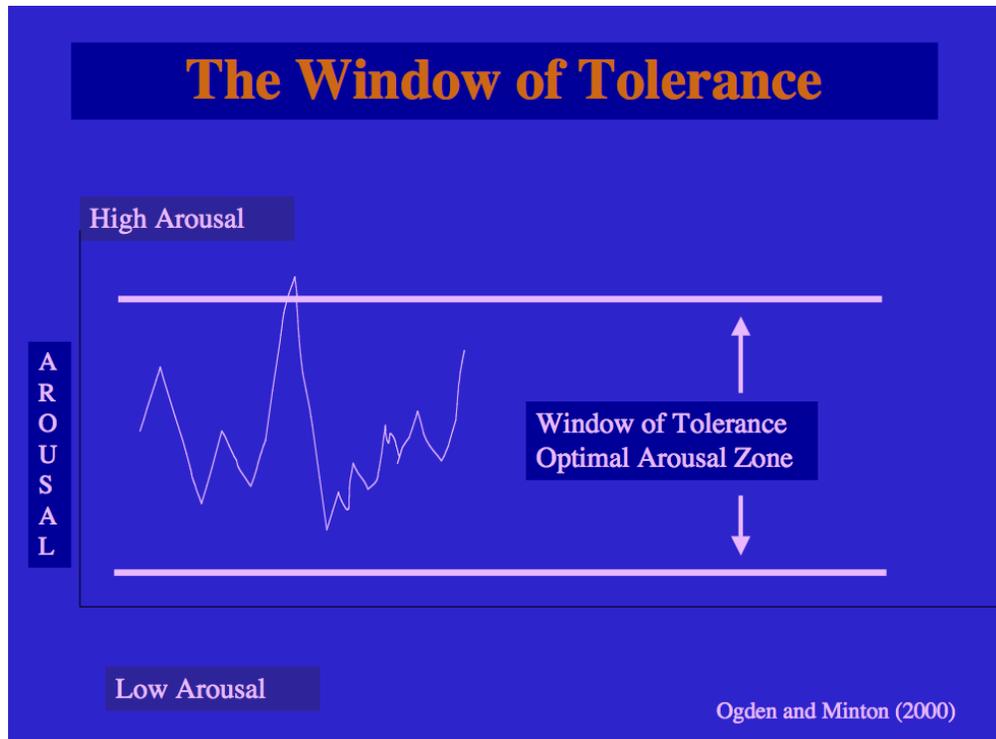


LA CURVA DELLO STRESS



La finestra di tolleranza

“quel range all’interno del quale le diverse intensità di attivazione emotiva e fisiologica possono essere integrate senza interrompere la funzionalità del nostro sistema”. Quando ci troviamo all’interno della nostra finestra di tolleranza siamo capaci di integrare le informazioni che provengono dal mondo interno e dall’ambiente esterno in un fluire ininterrotto di informazioni percettive che vengono assimilate e associate ai dati emotivi e cognitivi, fino a costruire un significato alle esperienze.

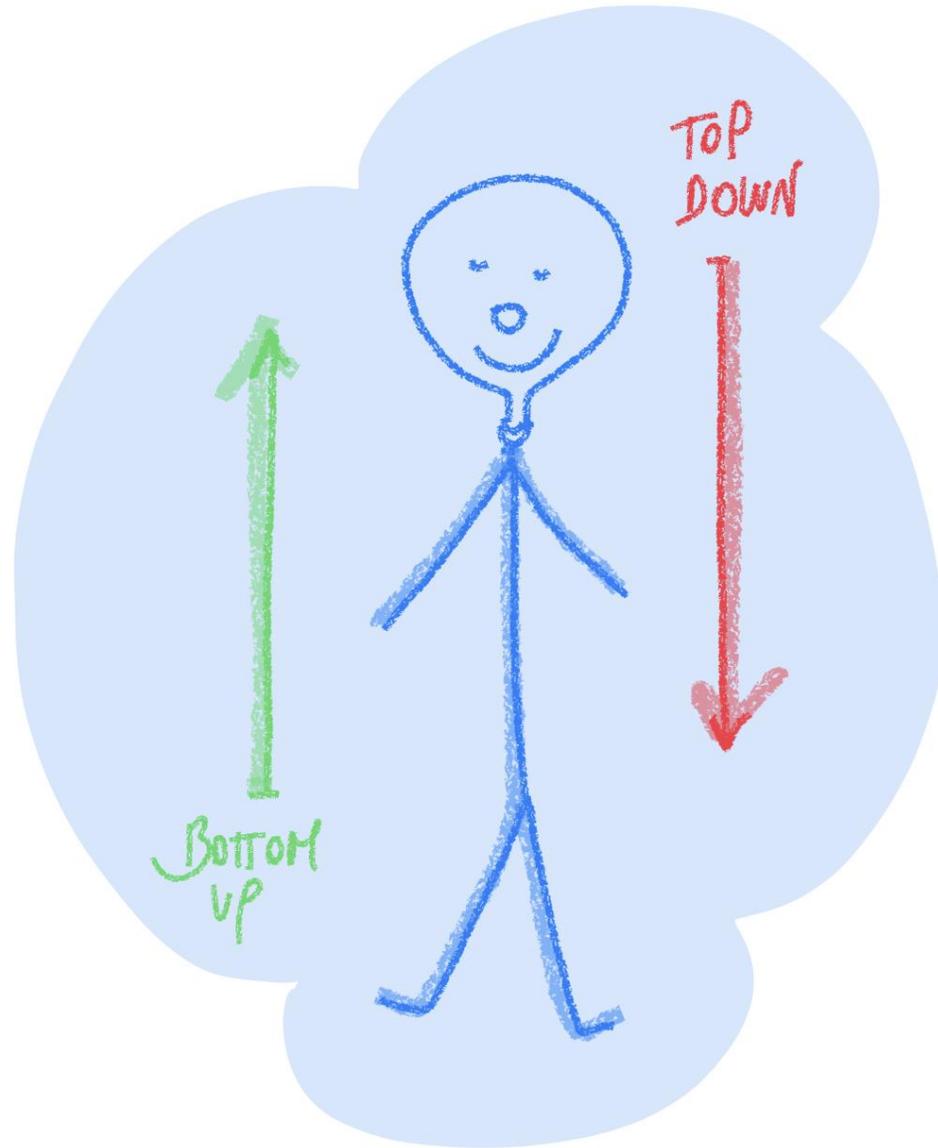


Iper Arousal : risposta di attacco o fuga

Stato ottimale di attivazione: percezione di integrazione, abilità di regolare il proprio stato emotivo

Ipo Arousal: risposta di congelamento

Frammentazione percettiva/corporea/emotiva che può intaccare il senso di unità del Sé e la forza del Sé stesso



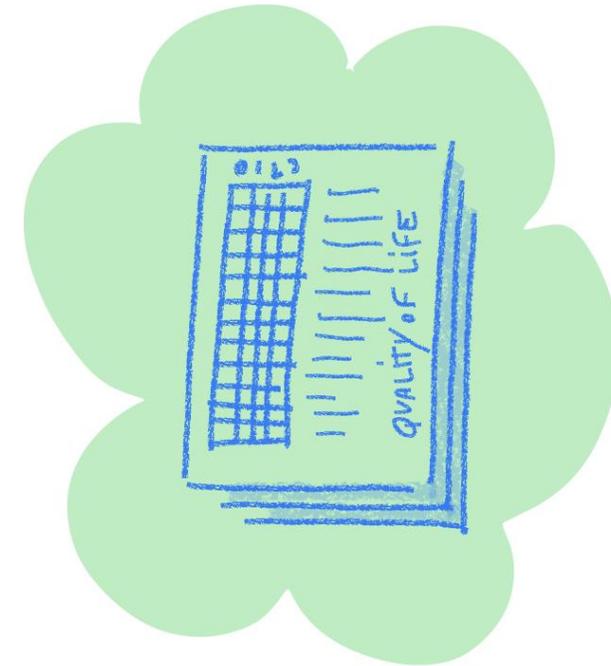
«Per più di cento anni, qualsiasi manuale di psicologia e psicoterapia ha indicato gli approcci centrati sulla parola come risolutivi nella cura del trauma. Ma è l'esperienza stessa del trauma che impedisce di fare ciò. Non importa di quanta capacità intuitiva e di comprensione disponiamo, il cervello razionale è – di base – impossibilitato a parlare con il cervello emotivo, al di fuori della propria realtà».

Bessel van der Kolk *"Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche"*
Raffaello Cortina Editore, 2014

PSICOEDUCAZIONE

tanto più la persona conosce il disturbo di cui soffre, tanto meglio sarà in grado di affrontarlo e di gestirlo.

Consiste nel dare e raccogliere informazioni in modo chiaro ed articolato, al fine di rendere il paziente più competente e consapevole del suo problema, in un'ottica di empowerment individuale e di miglioramento della qualità di vita





PSICOTERAPIE

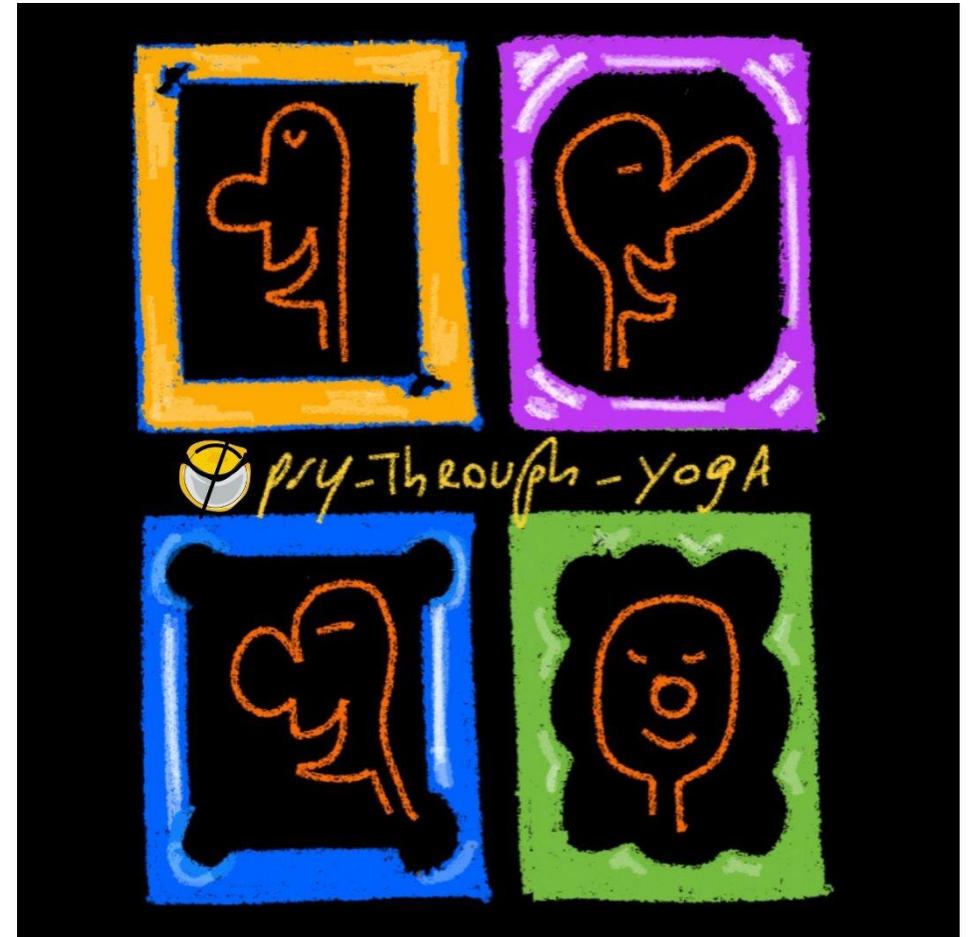
Esistono diverse scuole di pensiero e altrettanti metodi d'intervento da esse derivati.

- Terapia psicodinamica
- Terapia psicoanalitica
- Terapia comportamentale di esposizione
- Terapia Cognitivo-Comportamentale
- ...

TECNICHE DI RILASSAMENTO

- BIOFEEDBACK
- TRAINING AUTOGENO
- RILASSAMENTO FRAZIONATO DI VOGT
- RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO
- VISUALIZZAZIONI GUIDATE
- ETC.

Herbert Benson e William Proctor Relaxation Revolution: Enhancing Your Personal Health Through the Science and Genetics of Mind Body Healing 1 lug. 2011





MEDITAZIONE E MINDFULNESS

“ Come la parola «sport» si riferisce a una vasta gamma di attività atletiche, allo stesso modo «meditazione» è un termine generico che indica miriadi di varietà di pratiche contemplative; e tanto per lo sport quanto per la meditazione, i risultati finali variano a seconda di come queste attività vengono di fatto praticate”.

D. Goleman, R.Davison “La meditazione come cura” 2017 Rizzoli editore



TECNICHE RESPIRATORIE

- La respirazione è una delle poche funzioni del corpo che si trova sia sotto il controllo consapevole sia sotto quello autonomo.
- Obiettivo aiutare il paziente a evitare l'alcalosi respiratoria

CORPO

L'esercizio fisico agisce sui sistemi fisiologici coinvolti nei disturbi d'ansia quali il sistema respiratorio e cardiovascolare

- ATTIVITA' SPORTIVE
- TECNICHE PSICOCORPOREE CHE FAVORISCONO IL RADICAMENTO ED IL GROUNDING
- YOGA
- THAI CHI
- ...

S.Rosenberg, S.W.Porges, Accessing the headline power of the Vagonerve: Self-help exercices for Anxiety, Depressione, Trauma and Autism.North Atlantic Books Berkeley, California2017

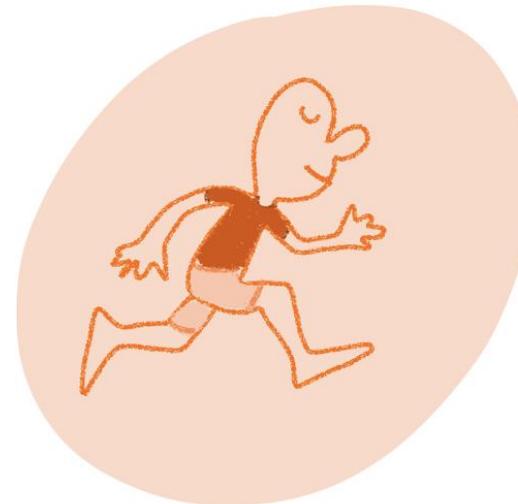
B.A. Van der Kolk, L. Stone, L., J. West, A. Rhodes, D.Emerson, M. Suvak, J. Spinazzola (2014) "Yoga as an adjunctive therapy for PTSD", in Jurnal of Clinical Psychiatry, 75(6), pp. 559-565.

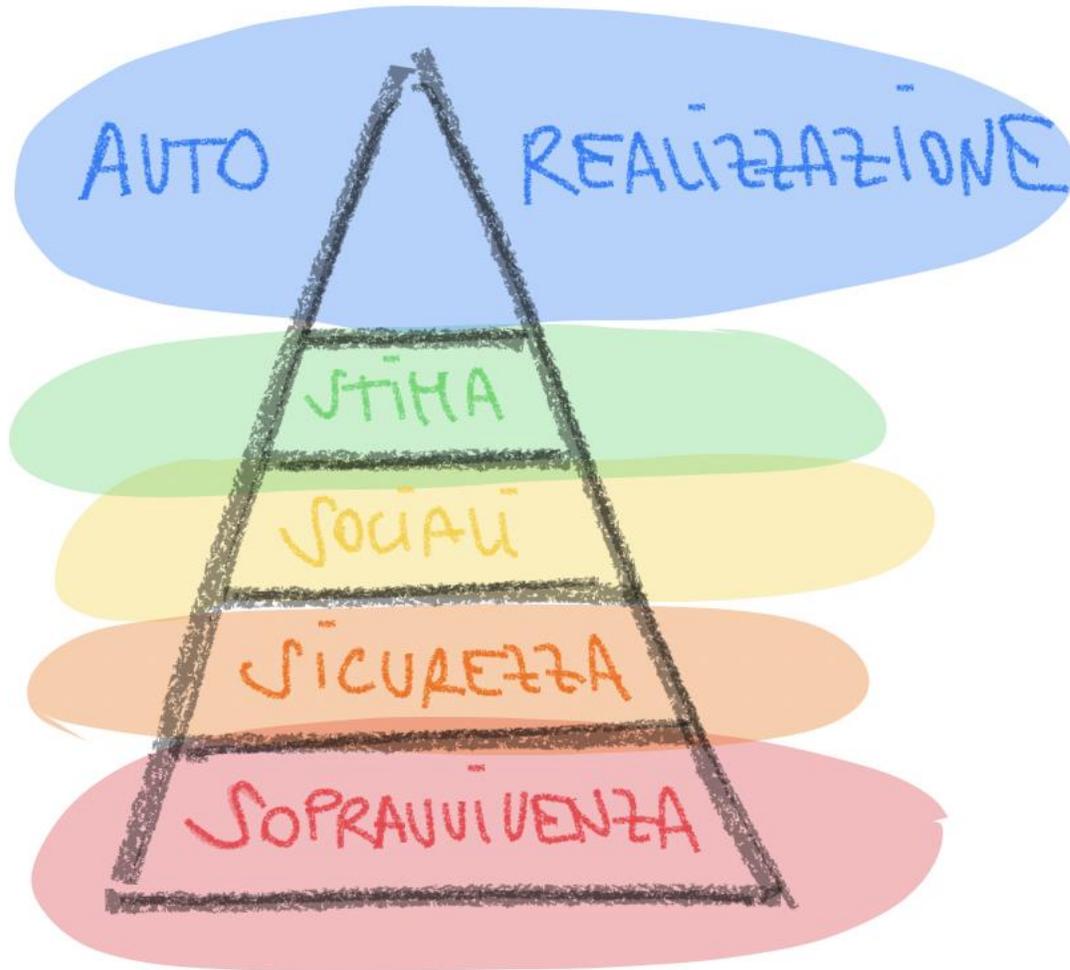
Guidelines

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour



 Fiona C Bull^{1, 2}, Salih S Al-Ansari³, Stuart Biddle⁴, Katja Borodulin^{5, 6},  Matthew P Buman⁷, Greet Cardon⁸, Catherine Carty^{9, 10},  Jean-Philippe Chaput¹¹,  Sebastien Chastin¹², Roger Chou¹³, Paddy C Dempsey^{14, 15}, Loretta DiPietro¹⁶,  Ulf Ekelund^{17, 18}, Joseph Firth^{19, 20}, Christine M Friedenreich²¹, Leandro Garcia²², Muthoni Gichu²³,  Russell Jago²⁴, Peter T Katzmarzyk²⁵,  Estelle Lambert²⁶, Michael Leitzmann²⁷,  Karen Milton²⁸, Francisco B Ortega²⁹, Chathuranga Ranasinghe³⁰,  Emmanuel Stamatakis³¹, Anne Tiedemann³²,  Richard P Troiano³³, Hidde P van der Ploeg^{34, 35}, Vicky Wari³⁶, Juana F Willumsen¹





VISIONE A 360°
SALUTE:

"stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia"

5	8	10
6	3	7
12	9	4

Grazie!



MATERA | 18-20
CASA CAVA | MAGGIO
2023



L'Educazione del Paziente con Fibromialgia

Giusy Fabio

Vicepresidente Aisf Odv

Matera 19-20 Maggio 2023

Cosa è l'educazione

E' quell'intervento che consiste nell'addestrare il paziente nell'abilità di autogestione o adattamento alla sua particolare situazione di cronicità nonché nei processi di coping (Modalità in cui le persone rispondono e fronteggiano situazioni avverse e sfidanti)

Nel caso di una malattia, come ci si pone :
affrontare con spirito combattivo e autostima o lasciarsi andare e subire





La capacità di adattamento e auto gestione ,che richiama un concetto quale l' **EMPOWERMENT**, non può essere raggiunta dal malato e dalla famiglia senza lo sviluppo di programmi di educazione terapeutica



Ciò che deve accadere è che i dottori scendano dal loro piedistallo e che i pazienti si alzino dalle loro ginocchia»

Robert Johnstone prima conferenza europea Copenaghen nell'aprile del 2012



L'informazione è un processo passivo incentrato su chi la fornisce.

L'educazione è un processo interattivo focalizzato su chi lo apprende





Per sostenere una persona affetta da malattia cronica occorre motivarla ad essere protagonista della cura in modo da acquisire un ruolo che le conferisca potere decisionale

Contenuto

Quello che viene detto

Relazione

Modo in cui viene detto



Health Literacy



La capacità di comprendere le informazioni sanitarie e di utilizzare tali informazioni per prendere decisioni sulla propria salute e assistenza medica

acquisizione delle competenze per la vita (*life skills*).



Esse sono una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, sia personali che interpersonali, che aiutano le persone ad affrontare e gestire la propria vita e permettono loro anche di adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente circostante.

Competenze

- **Comprensione di se stessi**
- **Comprendere la malattia**
- **Comprendere i trattamenti**
- **Come affrontare la malattia nella quotidianità**
- **Comprendere i fattori aggravanti la malattia**
- **Conoscere come adattare il trattamento alla malattia**
- **Comprendere come adattare il proprio stile di vita ai cambiamenti imposti dalla malattia**
- **Capacità di autosorveglianza**
- **Capacità di autocura**

Scopo dell'educazione «sapere»



- Conoscere la propria malattia
sapere
- Gestire la terapia in modo competente
sapere fare
- Prevenire le complicanze evitabili
sapere essere atteggiamenti
corretti
sapere agire comportamenti
corretti

Si sente in colpa

non è in grado di compiere i normali gesti quotidiani e tutta l'efficienza che aveva prima del comparire della malattia è scomparsa



Ha un atteggiamento catastrofico

E' convinto che per vivere deve assolutamente controllare il dolore e l'accentrarsi del pensiero, dei gesti quotidiani sul dolore, non gli fanno cogliere i minimi miglioramenti

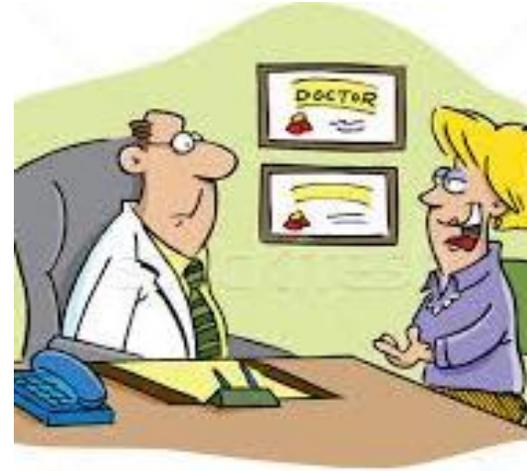


Si convince che gli altri non lo considerino più efficiente, valido e utile e per questo tende a essere iperattivo per dimostrare agli altri il proprio valore.

Tutto questo porta a uno stato di stress e stanchezza che compromettono ancora di più il benessere fisico

Non ha autostima





it religiously. I eat what I want and pray I don't gain



Importanza della
comunicazione efficace

Emittente lancia un messaggio che deve essere accolto dal ricevente che a sua volta risponde diventando esso stesso emittente.

comunicazione circolare

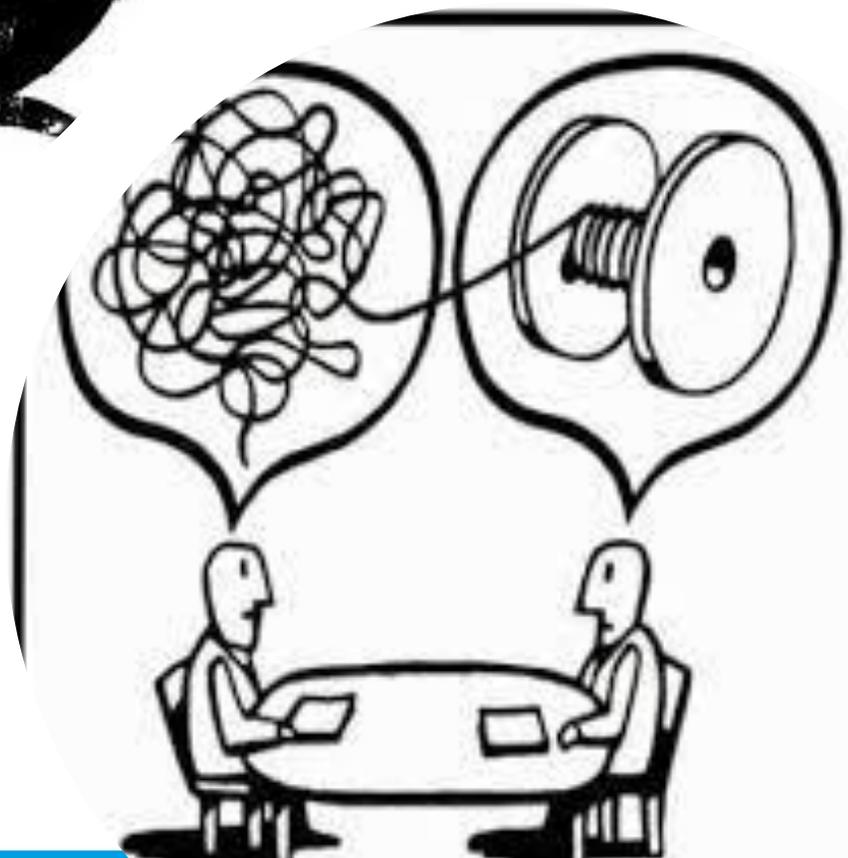
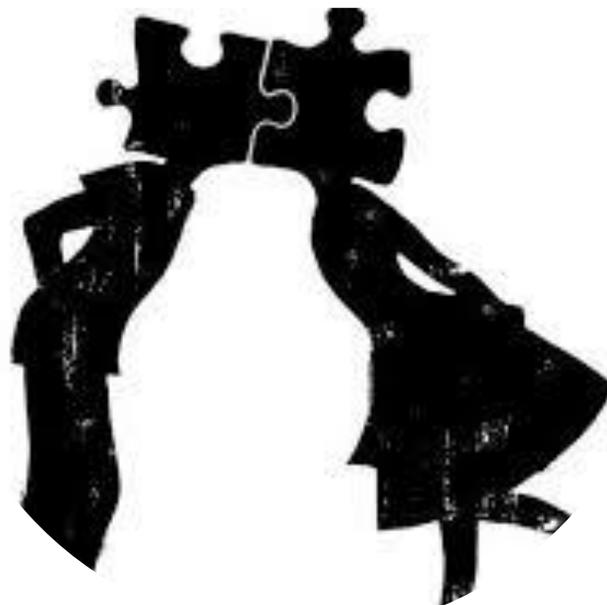
Feed-Back

La comunicazione di ritorno consente all'emittente originario di capire se il ricevente ha percepito o decodificato il messaggio correttamente ,secondo le intenzioni di chi lo ha emesso



Ascolto

- Attivo
- Sensibile
- Concentrato





Empatia

In psicologia, la capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona, con nessuna o scarsa partecipazione emotiva.



Errori da evitare

- Banalizzare qualunque sintomo venga riferito
- Insofferenza e noia nei confronti di quello che il paziente dice
- Mostrare insicurezza o incapacità nella spiegazione dei sintomi
- Essere frettolosi e superficiali
- Etichettare il paziente come malato immaginario o psichiatrico



- Atteggiamento aggressivo
- Essere prevenuti ancora prima di conoscere il medico
- Pretendere un tempo eccessivo a disposizione da parte del medico
- Addossare al medico le colpe della propria malattia
- Ascoltare se stesso e non il medico



L' infelicità dolorosa?

Cosa è la resilienza

Capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o periodo di difficoltà senza lasciarsi travolgere



Antifragilita'

Atteggiamento realistico che permette di adattarsi alla realtà in maniera consapevole e considerare gli eventi negativi e traumatici come opportunità da sfruttare e da cui trarre utili spunti per la propria crescita e per migliorare la propria vita e non come minaccia sotto la quale soccombere



Esistono persone resilienti o antifragili di carattere, altre che lo diventano nel corso del tempo facendo un lavoro con se stessi per acquisire questa capacità

- ✓ Accettando la realtà
- ✓ Essendo Positivi
- ✓ Reinventandosi
- ✓ Avendo Obiettivi chiari
- ✓ Essendo fan di se stessi e sostenendo le loro capacità

Più si conosce il proprio nemico più si riesce a combatterlo



- cosa fai nella vita?
- estrapolo situazioni a me congeniali da contesti inappropriati.
- cioè?
- me la faccio piacere.

peppersu



Quello che le donne dicono.

Da Nemico diventa compagno di vita

MATERA | 18-20
CASA CAVA | MAGGIO
2023



L'Educazione del Paziente con Fibromialgia

Giusy Fabio

Vicepresidente Aisf Odv

Matera 19-20 Maggio 2023

Cosa è l'educazione

E' quell'intervento che consiste nell'addestrare il paziente nell'abilità di autogestione o adattamento alla sua particolare situazione di cronicità nonché nei processi di coping (Modalità in cui le persone rispondono e fronteggiano situazioni avverse e sfidanti)

Nel caso di una malattia, come ci si pone :
affrontare con spirito combattivo e autostima o lasciarsi andare e subire





La capacità di adattamento e auto gestione ,che richiama un concetto quale l' **EMPOWERMENT**, non può essere raggiunta dal malato e dalla famiglia senza lo sviluppo di programmi di educazione terapeutica



Ciò che deve accadere è che i dottori scendano dal loro piedistallo e che i pazienti si alzino dalle loro ginocchia»

Robert Johnstone prima conferenza europea Copenaghen nell'aprile del 2012



L'informazione è un processo passivo incentrato su chi la fornisce.

L'educazione è un processo interattivo focalizzato su chi lo apprende





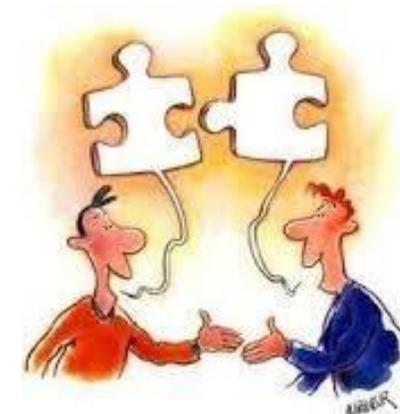
Per sostenere una persona affetta da malattia cronica occorre motivarla ad essere protagonista della cura in modo da acquisire un ruolo che le conferisca potere decisionale

Contenuto

Quello che viene detto

Relazione

Modo in cui viene detto



Health Literacy



La capacità di comprendere le informazioni sanitarie e di utilizzare tali informazioni per prendere decisioni sulla propria salute e assistenza medica

acquisizione delle competenze per la vita (*life skills*).



Esse sono una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, sia personali che interpersonali, che aiutano le persone ad affrontare e gestire la propria vita e permettono loro anche di adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente circostante.

Competenze

- **Comprensione di se stessi**
- **Comprendere la malattia**
- **Comprendere i trattamenti**
- **Come affrontare la malattia nella quotidianità**
- **Comprendere i fattori aggravanti la malattia**
- **Conoscere come adattare il trattamento alla malattia**
- **Comprendere come adattare il proprio stile di vita ai cambiamenti imposti dalla malattia**
- **Capacità di autosorveglianza**
- **Capacità di autocura**

Scopo dell'educazione «sapere»



- Conoscere la propria malattia
sapere
- Gestire la terapia in modo competente
sapere fare
- Prevenire le complicanze evitabili
sapere essere atteggiamenti
corretti
sapere agire comportamenti
corretti

Si sente in colpa

non è in grado di compiere i normali gesti quotidiani e tutta l'efficienza che aveva prima del comparire della malattia è scomparsa



Ha un atteggiamento catastrofico

E' convinto che per vivere deve assolutamente controllare il dolore e l'accentrarsi del pensiero, dei gesti quotidiani sul dolore, non gli fanno cogliere i minimi miglioramenti

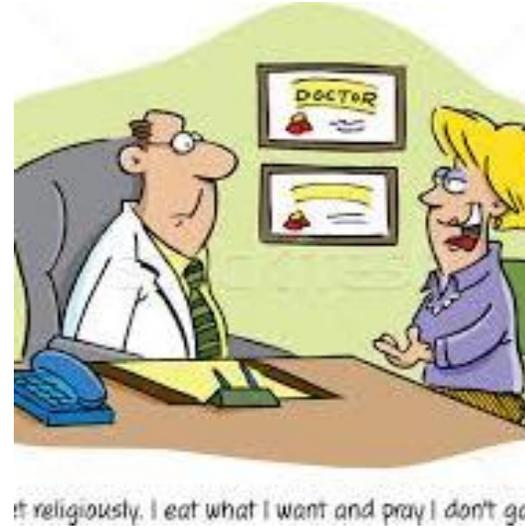


Si convince che gli altri non lo considerino più efficiente, valido e utile e per questo tende a essere iperattivo per dimostrare agli altri il proprio valore.

Tutto questo porta a uno stato di stress e stanchezza che compromettono ancora di più il benessere fisico

Non ha autostima





Importanza della comunicazione efficace

Emittente lancia un messaggio che deve essere accolto dal ricevente che a sua volta risponde diventando esso stesso emittente.

comunicazione circolare

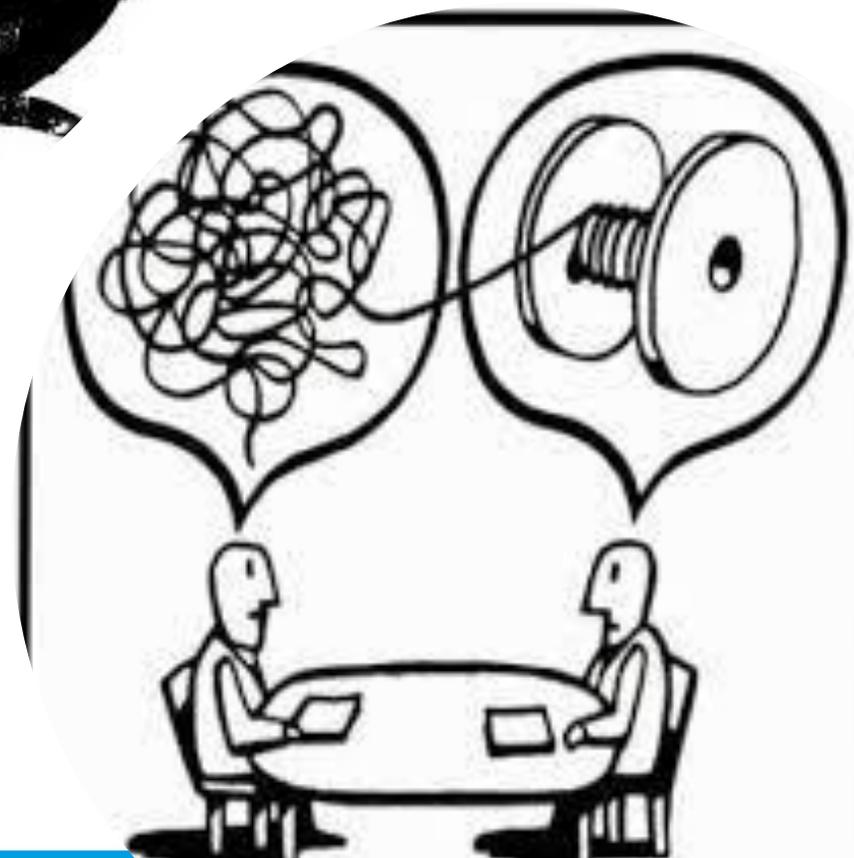
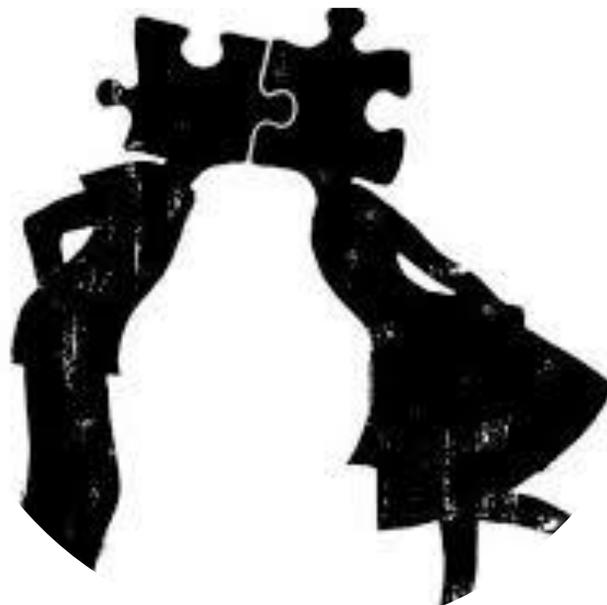
Feed-Back

La comunicazione di ritorno consente all'emittente originario di capire se il ricevente ha percepito o decodificato il messaggio correttamente ,secondo le intenzioni di chi lo ha emesso



Ascolto

- Attivo
- Sensibile
- Concentrato





Empatia

In psicologia, la capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona, con nessuna o scarsa partecipazione emotiva.



Errori da evitare

- Banalizzare qualunque sintomo venga riferito
- Insofferenza e noia nei confronti di quello che il paziente dice
- Mostrare insicurezza o incapacità nella spiegazione dei sintomi
- Essere frettolosi e superficiali
- Etichettare il paziente come malato immaginario o psichiatrico



- Atteggiamento aggressivo
- Essere prevenuti ancora prima di conoscere il medico
- Pretendere un tempo eccessivo a disposizione da parte del medico
- Addossare al medico le colpe della propria malattia
- Ascoltare se stesso e non il medico



L' infelicità dolorosa?

Cosa è la resilienza

Capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o periodo di difficoltà senza lasciarsi travolgere



Antifragilita'

Atteggiamento realistico che permette di adattarsi alla realtà in maniera consapevole e considerare gli eventi negativi e traumatici come opportunità da sfruttare e da cui trarre utili spunti per la propria crescita e per migliorare la propria vita e non come minaccia sotto la quale soccombere



Esistono persone resilienti o antifragili di carattere, altre che lo diventano nel corso del tempo facendo un lavoro con se stessi per acquisire questa capacità

- ✓ Accettando la realtà
- ✓ Essendo Positivi
- ✓ Reinventandosi
- ✓ Avendo Obiettivi chiari
- ✓ Essendo fan di se stessi e sostenendo le loro capacità

Più si conosce il proprio nemico più si riesce a combatterlo



- cosa fai nella vita?
- estrapolo situazioni a me congeniali da contesti inappropriati.
- cioè?
- me la faccio piacere.

peppers



Quello che le donne dicono.

Da Nemico diventa compagno di vita

MATERA | 18-20
CASA CAVA | MAGGIO
2023



WORKSHOP 2

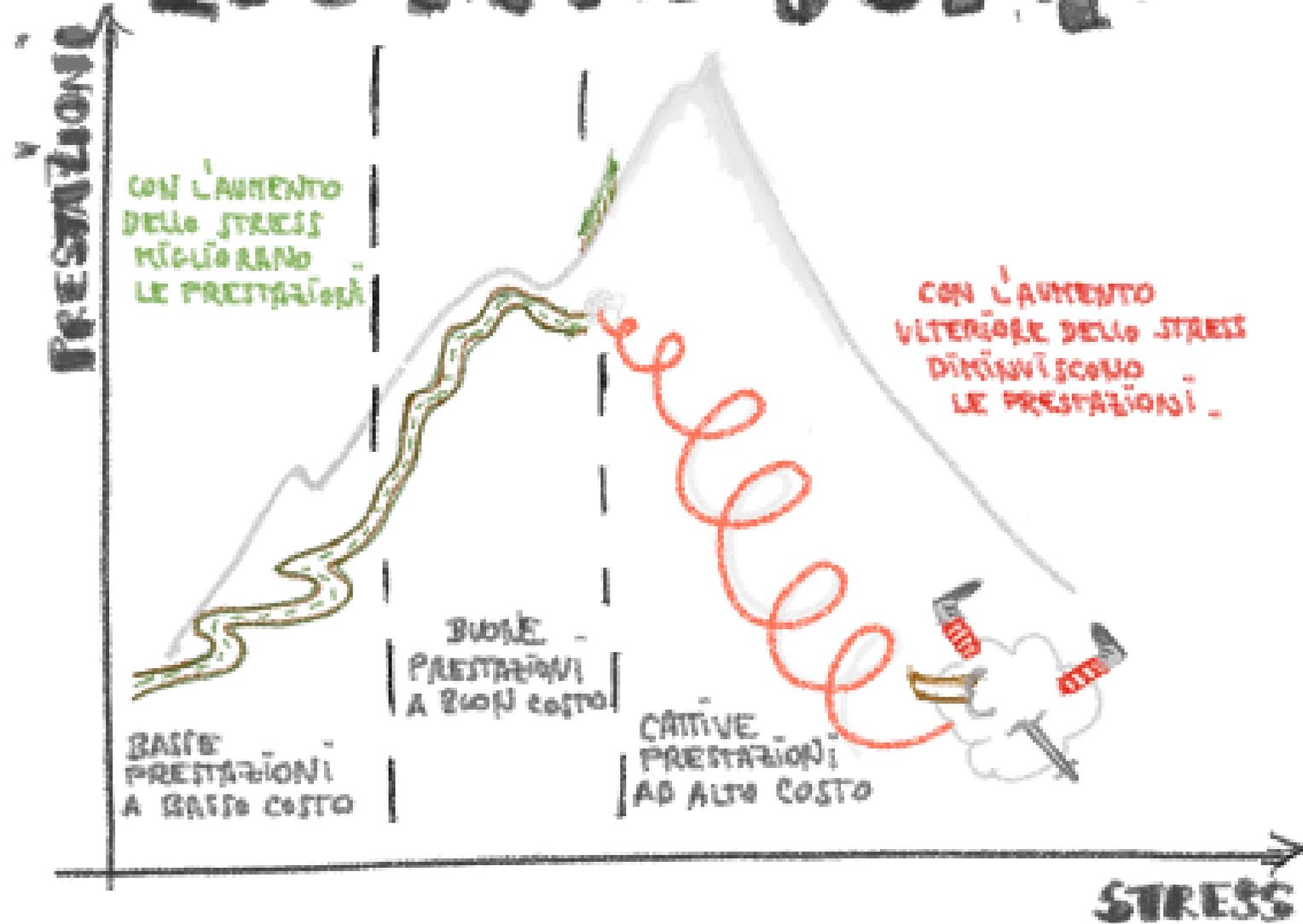
FOCUS MENTE

Tecniche di rilassamento per il medico e per il paziente

UNA BUONA RELAZIONE È DIFFICILE SE...

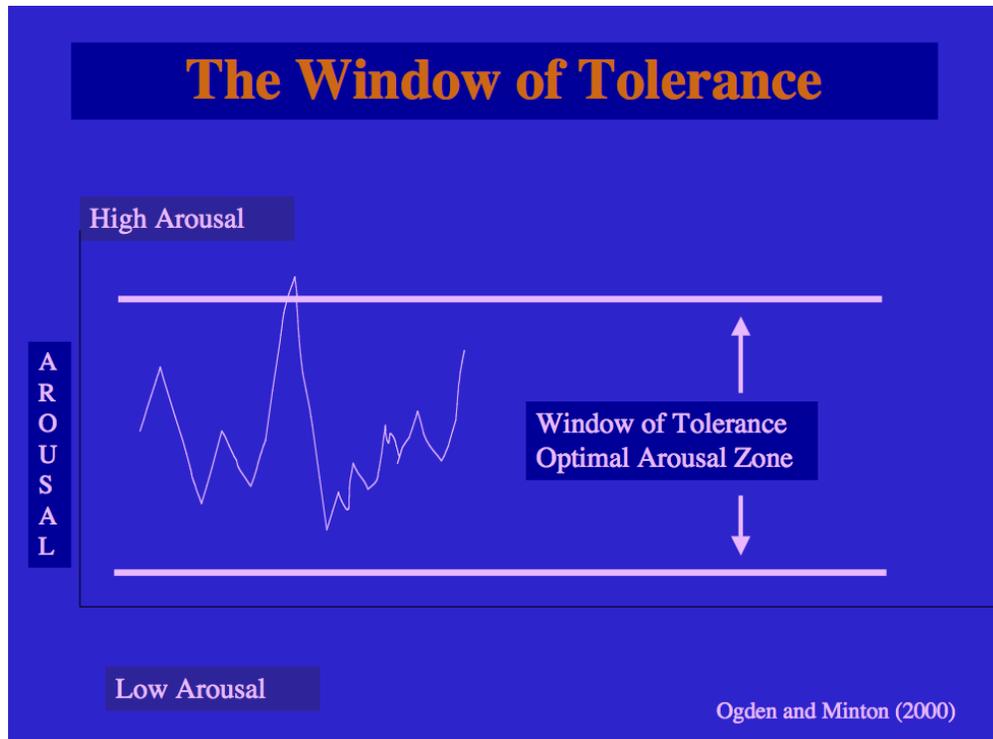


LA CURVA DELLO STRESS



La finestra di tolleranza

“quel range all’interno del quale le diverse intensità di attivazione emotiva e fisiologica possono essere integrate senza interrompere la funzionalità del nostro sistema”. Quando ci troviamo all’interno della nostra finestra di tolleranza siamo capaci di integrare le informazioni che provengono dal mondo interno e dall’ambiente esterno in un fluire ininterrotto di informazioni percettive che vengono assimilate e associate ai dati emotivi e cognitivi, fino a costruire un significato alle esperienze.

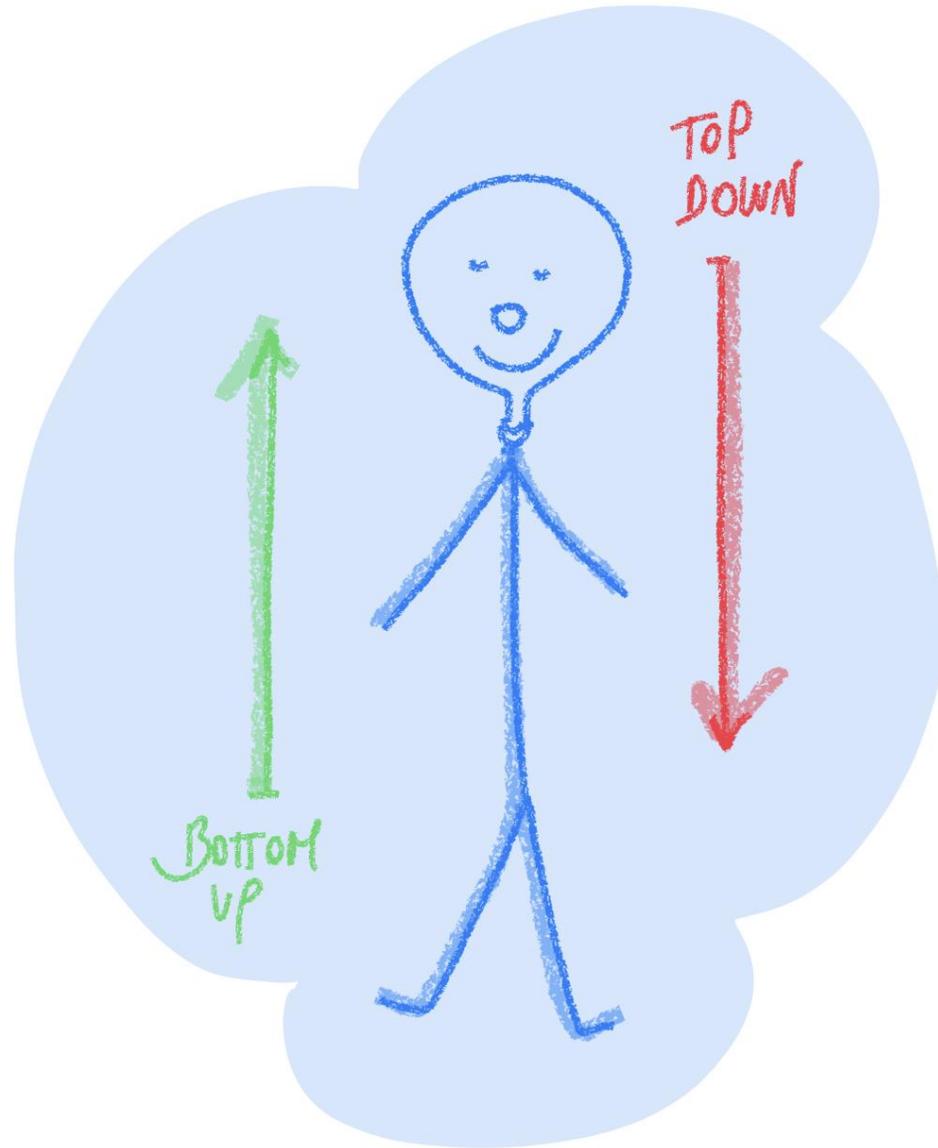


Iper Arousal : risposta di attacco o fuga

Stato ottimale di attivazione: percezione di integrazione, abilità di regolare il proprio stato emotivo

Ipo Arousal: risposta di congelamento

Frammentazione percettiva/corporea/emotiva che può intaccare il senso di unità del Sé e la forza del Sé stesso



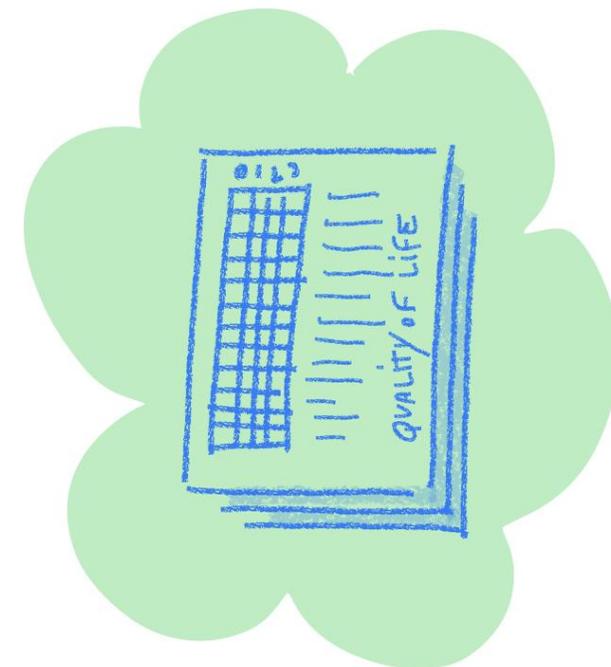
«Per più di cento anni, qualsiasi manuale di psicologia e psicoterapia ha indicato gli approcci centrati sulla parola come risolutivi nella cura del trauma. Ma è l'esperienza stessa del trauma che impedisce di fare ciò. Non importa di quanta capacità intuitiva e di comprensione disponiamo, il cervello razionale è – di base – impossibilitato a parlare con il cervello emotivo, al di fuori della propria realtà».

Bessel van der Kolk *"Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche"*
Raffaello Cortina Editore, 2014

PSICOEDUCAZIONE

tanto più la persona conosce il disturbo di cui soffre, tanto meglio sarà in grado di affrontarlo e di gestirlo.

Consiste nel dare e raccogliere informazioni in modo chiaro ed articolato, al fine di rendere il paziente più competente e consapevole del suo problema, in un'ottica di empowerment individuale e di miglioramento della qualità di vita





PSICOTERAPIE

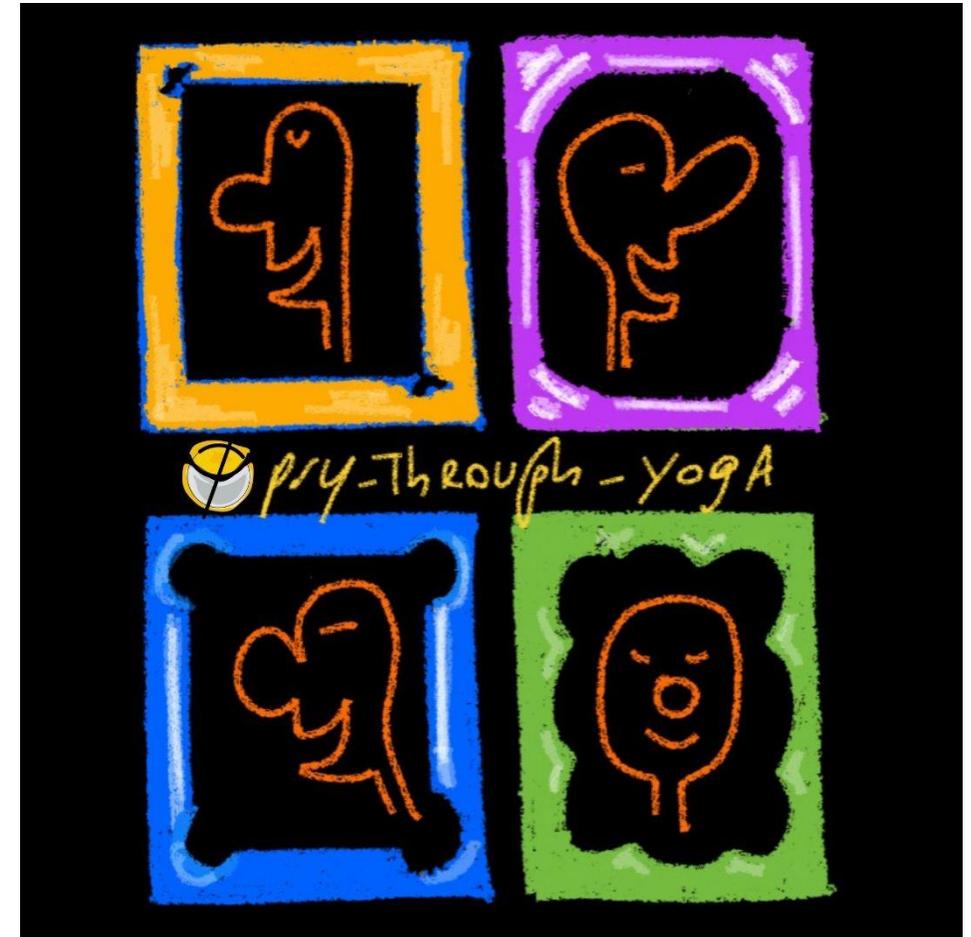
Esistono diverse scuole di pensiero e altrettanti metodi d'intervento da esse derivati.

- Terapia psicodinamica
- Terapia psicoanalitica
- Terapia comportamentale di esposizione
- Terapia Cognitivo-Comportamentale
- ...

TECNICHE DI RILASSAMENTO

- BIOFEEDBACK
- TRAINING AUTOGENO
- RILASSAMENTO FRAZIONATO DI VOGT
- RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO
- VISUALIZZAZIONI GUIDATE
- ETC.

Herbert Benson e William Proctor Relaxation Revolution: Enhancing Your Personal Health Through the Science and Genetics of Mind Body Healing 1 lug. 2011





MEDITAZIONE E MINDFULNESS

“ Come la parola «sport» si riferisce a una vasta gamma di attività atletiche, allo stesso modo «meditazione» è un termine generico che indica miriadi di varietà di pratiche contemplative; e tanto per lo sport quanto per la meditazione, i risultati finali variano a seconda di come queste attività vengono di fatto praticate”.

D. Goleman, R.Davison “La meditazione come cura” 2017 Rizzoli editore



TECNICHE RESPIRATORIE

- La respirazione è una delle poche funzioni del corpo che si trova sia sotto il controllo consapevole sia sotto quello autonomo.
- Obiettivo aiutare il paziente a evitare l'alcalosi respiratoria

CORPO

L'esercizio fisico agisce sui sistemi fisiologici coinvolti nei disturbi d'ansia quali il sistema respiratorio e cardiovascolare

- ATTIVITA' SPORTIVE
- TECNICHE PSICOCORPOREE CHE FAVORISCONO IL RADICAMENTO ED IL GROUNDING
- YOGA
- THAI CHI
- ...

S.Rosenberg, S.W.Porges, Accessing the headline power of the Vagonerve: Self-help exercices for Anxiety, Depressione, Trauma and Autism.North Atlantic Books Berkeley, California2017

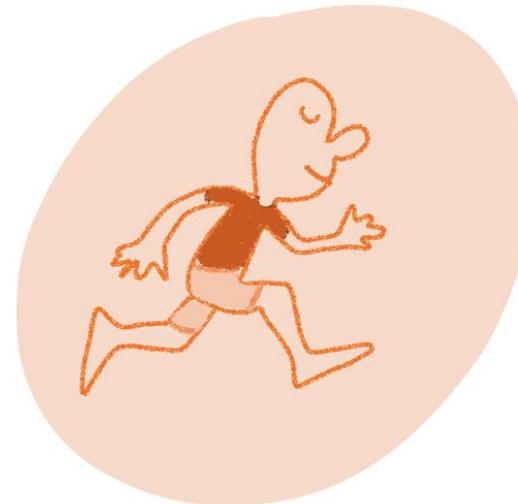
B.A. Van der Kolk, L. Stone, L., J. West, A. Rhodes, D.Emerson, M. Suvak, J. Spinazzola (2014) "Yoga as an adjunctive therapy for PTSD", in Jurnal of Clinical Psychiatry, 75(6), pp. 559-565.

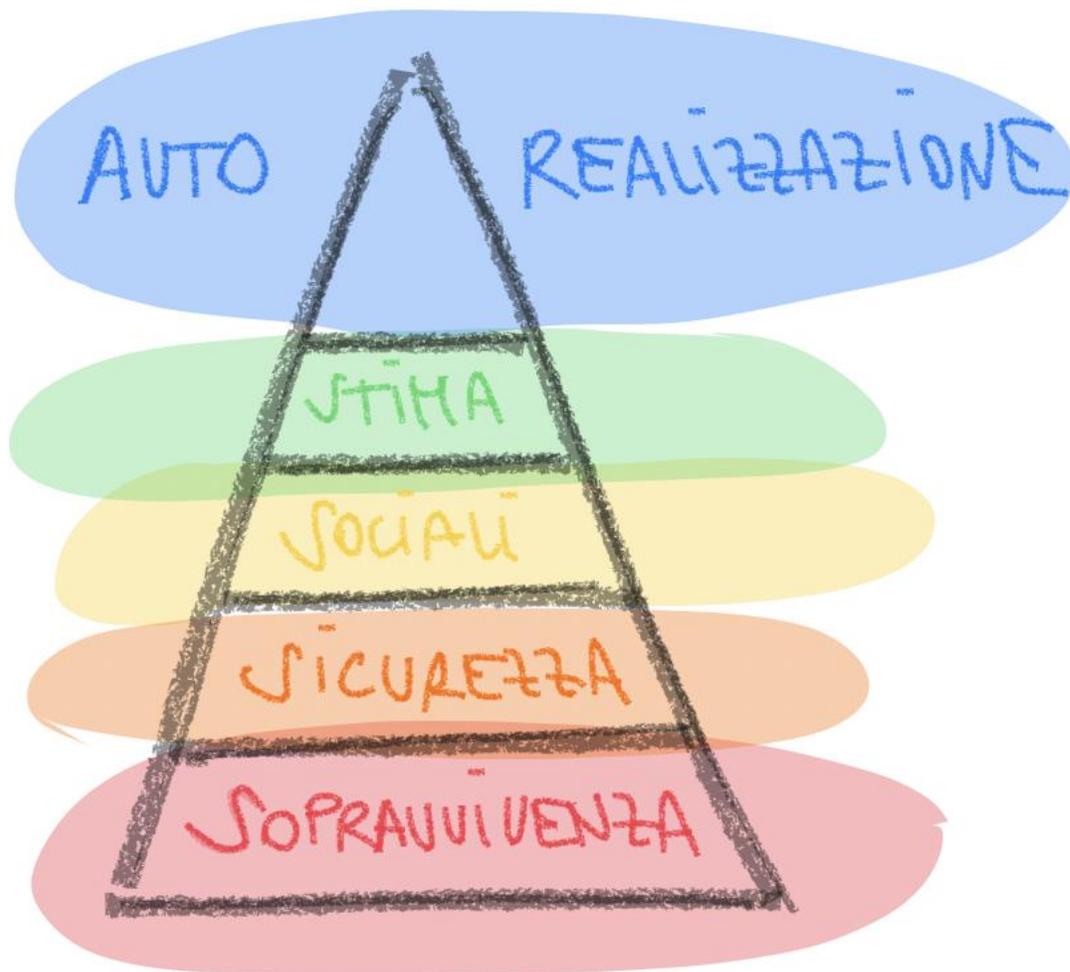
Guidelines

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour



 Fiona C Bull^{1, 2}, Salih S Al-Ansari³, Stuart Biddle⁴, Katja Borodulin^{5, 6},  Matthew P Buman⁷, Greet Cardon⁸, Catherine Carty^{9, 10},  Jean-Philippe Chaput¹¹,  Sebastien Chastin¹², Roger Chou¹³, Paddy C Dempsey^{14, 15}, Loretta DiPietro¹⁶,  Ulf Ekelund^{17, 18}, Joseph Firth^{19, 20}, Christine M Friedenreich²¹, Leandro Garcia²², Muthoni Gichu²³,  Russell Jago²⁴, Peter T Katzmarzyk²⁵,  Estelle Lambert²⁶, Michael Leitzmann²⁷,  Karen Milton²⁸, Francisco B Ortega²⁹, Chathuranga Ranasinghe³⁰,  Emmanuel Stamatakis³¹, Anne Tiedemann³²,  Richard P Troiano³³, Hidde P van der Ploeg^{34, 35}, Vicky Wari³⁶, Juana F Willumsen¹





VISIONE A 360°

SALUTE:

"stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia"

5	8	10
6	3	7
12	9	4

Grazie!

