

# Interventi mirati per ansie, disturbi dell'umore e del sonno con la *Mindfulness* e la *Medicina Biointegrata*

*DOTT.SSA SILVIA SOCCIO*

PSICOLOGA CLINICA – RIABILITAZIONE MOTORIA E COGNITIVA METODO TERZI –  
ARPATERAPEUTA – SPECIALISTA IN MEDICINA BOINTEGRATA

- SYNERGO CASA DI CURA PRIVATA PIERANGELI – PIAZZA PIERANGELI , 01  
PESCARA
- ARCADUE VIA FELLINI, 25 SPOLTORE

SILVIA\_SOCCIO@YAHOO.IT

# I sintomi del lockdown nei bambini e negli adolescenti del Nostro Paese

- ▶ Disturbi del sonno
- ▶ Attacchi d'ansia
- ▶ Aumento dell'irritabilità

Dott.ssa Soccio Silvia

# In alcuni casi, nei ragazzi e negli adulti

- ▶ Risveglio di preoccupazioni continuative
- ▶ Disagi dovuti a situazioni familiari difficili
- ▶ Preoccupazioni in casi di difficoltà economica legate alla vita lavorativa
- ▶ Aumento dell'ansietà diurna
- ▶ Difficoltà a controllare la quotidianità
- ▶ Difficoltà nell'ambiente di lavoro
- ▶ Insorgenza di nuove depressioni

# Che impatto ha la nostra psiche sul nostro sistema immunitario?

- ▶ *Attivazione del sistema nervoso simpatico (SNS): risposta attacco-fuga*
- ▶ *Attivazione dell'asse ipotalamo ipofisi surrene (HPA): stimolo stressante duraturo con produzione di cortisolo, ormone dello stress*

# Trauma psicologico

- ▶ Qualsiasi evento che una persona recepisce come eccessivamente stressante. Può trattarsi di una minaccia all'integrità fisica, propria o di altri, o all'identità psicologica. Questi eventi producono reazioni emotive e corporee importanti, che non sempre il cervello riesce ad elaborare.
- ▶ Quando il trauma psichico non viene elaborato spontaneamente, le emozioni e le sensazioni corporee si bloccano e costruiscono reti neuronali disfunzionali che vanno ad alterare il normale funzionamento psichico e il benessere della persona.
- ▶ L'impatto del trauma psichico è soggettivo (a seconda delle caratteristiche di personalità, dell'ambiente circostante, della struttura emotiva e cognitiva di ogni persona un evento può essere più o meno traumatico)

# Trauma psicologico e resilienza

- Resilienza: capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

Un trauma psicologico irrisolto costituisce un carico disfunzionale nel cervello di una persona che la rende più fragile rispetto all'impatto con altre possibili successive difficoltà della vita e ne diminuisce la resilienza.

# I fattori chiave della RESILENZA

- ▶ CALMA PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA
- ▶ CHIAREZZA MENTALE PER LA SOLUZIONE DEI PROBLEMI
- ▶ OTTIMIZZARE ENERGIA, MOTIVAZIONE E SPERANZA

Dott.ssa Soccio Silvia

# Fattori di rischio che diminuiscono la *resilienza*

- ▶ **Fattori emozionali** (abuso, bassa autostima, scarso controllo emozionale), **interpersonali** (rifiuto dei pari, isolamento, chiusura)
- ▶ **Fattori familiari** (conflitti, scarso legame con i genitori, disturbi nella comunicazione)
- ▶ **Fattori di sviluppo** (ritardo mentale, disabilità nella lettura, deficit attentivi e disturbi comportamentali)

# Componenti che sviluppano la RESILIENZA

- ▶ OTTIMISMO
- ▶ AUTOSTIMA
- ▶ HARDINESS (ROBUSTEZZA PSICOLOGICA)
- ▶ EMOZIONI POSITIVE
- ▶ SUPPORTO SOCIALE

# Esercizio pratico per potenziare la RESILIENZA in 2 minuti

- ▶ 1. Fare un bel respiro lungo ed espirare lentamente lasciando andar via da voi la tensione o la preoccupazione. Ripetere almeno 3 respirazioni.
- ▶ 2. Pensare a qualcosa che avete fatto che ha aiutato qualcuno, che vi ha fatto sentire orgogliosi, un momento in cui avete fatto sorridere qualcuno. Questo aiuterà l'ottimismo.
- ▶ 3. Fate qualcosa che vi rende felici ( contattate una persona significativa per la vostra vita, dedicatevi del tempo per fare ciò che vi piace, passeggiata all'aria aperta ecc)

# Disturbo d'ansia e attacco di panico

- ▶ Stato di allerta esagerato e costante nei confronti di potenziali minacce
- ▶ Pensieri negativi intrusivi e ripetitivi
- ▶ Iper attivazione e paura
- ▶ Sintomi fisici: tachicardia, aumento della pressione e problemi digestivi
- ▶ Sottostimano la propria capacità di fronteggiarlo

# Intelligenza emotiva

- ▶ Goleman «Intelligenza emotiva» 1995:

*Insieme di competenze o caratteristiche fondamentali per affrontare con successo la vita: autocontrollo, entusiasmo, perseveranza e capacità di automotivarsi*

- ▶ Mayer e Salovey nel 1997:

*Capacità di percepire le emozioni, confrontare emozioni e sensazioni, capire le informazioni che derivano da queste emozioni ed essere in grado di padroneggiarle*

# Gli ambiti dell'*intelligenza emotiva*

- ▶ Conoscere le proprie emozioni
- ▶ Padroneggiarle
- ▶ Motivare se stessi
- ▶ Riconoscere le emozioni degli altri
- ▶ Utilizzare le competenze sociali nell'interazione con gli altri

# Mindfulness

- Deriva dalla parola «Sati» in lingua Pali, una lingua hindi-ariana media:

Stato caratterizzato da **presenza mentale** in cui i fenomeni interni ed esterni, da un lato vengono visti come realmente sono e dall'altro, si fa distinzione tra i fenomeni e le proprie proiezioni e distorsioni mentali

- La **Mindfulness** mira alla consapevolezza che emerge dal porre attenzione al momento presente (**il qui ed ora**) sospendendo il giudizio.

Dott.ssa Soccio Silvia

# Disturbi del sonno

- ▶ L'addormentamento risulta essere una delle fasi più delicate e più importanti della giornata che viviamo ogni sera di ogni giorno e la mancanza di questo può determinare dei **disturbi del sonno**.
- ▶ Si tratta di un passaggio graduale dalla veglia ad uno stato costituito da una periodica **sospensione dello stato di coscienza**. Si interrompono i rapporti percettivi e motori con il mondo circostante creando le condizioni favorevoli all'addormentamento, ovvero il silenzio, il buio, la posizione supina, il calore delle coperte e perché no, un libro da leggere.
- ▶ Queste 7-8 ore giornaliere nelle quali dormiamo, ristorano e **garantiscono uno stato salutare sia fisico che psicologico**, tanto da condizionare la **qualità della vita** dell'individuo.

# INSONNIA

- ▶ **difficoltà nell'iniziare e mantenere il sonno.** La qualità e la quantità di sonno è compromessa.  
Nello specifico possiamo individuare **diverse tipologie di insonnia** al base a quando insorge la difficoltà:
  - *Iniziale/precocce*: si tratta della difficoltà nell'addormentamento
  - *Di mantenimento*: si tratta di continui e costanti risvegli durante la notte
  - *Tardiva*: si tratta della tendenza a svegliarsi molto presto la notte
  - *Mista o generalizzata*: fa riferimento a tutte le caratteristiche dette fin ora, anzi ad una combinazione di esse.

# Come rilassarsi prima di dormire

- Mantenere una certa **regolarità di orario** quando andiamo a dormire la sera e quando ci alziamo la mattina, indipendentemente dalle ore in cui abbiamo dormito di notte.
- Nel momento in cui apriamo gli occhi, anche prima che suoni la sveglia, è bene **iniziare subito la giornata**.
- **Evitare di dormire di più la mattina** anche quando sono state fatte le ore piccole.
- Quando non ne vogliamo sapere di dormire, piuttosto che sforzarci, dedichiamoci ad **attività rilassanti**!
- Quando si ha fame poco prima di andare a dormire, è preferibile un **pasto leggero** per non caricare la digestione.

- Anche il letto e il materasso fanno la loro parte, poiché favoriscono un buon rilassamento del corpo accompagnato da una temperatura corretta e possibilmente meno rumori possibili.
- **Evitare bevande** contenenti caffeina, bevande alcoliche e uso di tabacco poiché alterano i processi di addormentamento.
- È consigliabile **un'attività fisica regolare**, possibilmente la mattina o il pomeriggio.
- Evitare di usare computer e telefoni prima di andare a letto: l'utilizzo di questi dispositivi fa sì che il cervello rimanga attivo e di conseguenza può essere complicato addormentarsi.
- Bere una bevanda calda calmante, fare un bagno o una doccia calda per calmare la mente e i muscoli usando un bagnoschiuma con profumi calmanti tipo la lavanda.

- 
- ▶ “Tutti sappiamo che le condizioni atmosferiche sfuggono al nostro controllo. Il buon marinaio impara a leggerle attentamente e a rispettarne la potenza. Se è possibile, evita la tempesta; ma, se non è possibile e ci si trova in mezzo, sa quando è il momento di ammainare le vele, serrare i portelli, gettare l’ancora e aspettare che la burrasca si acquieti, tenendo sotto controllo quello che è controllabile e lasciando andare il resto” (Kabat-Zinn 1990, p. 13).



*Grazie per l'attenzione*

MAIL: [SILVIA\\_SOCCIO@YAHOO.IT](mailto:SILVIA_SOCCIO@YAHOO.IT)