



Sede legale :

Via Cabriolo 75

43036 FIDENZA (PR)

tel e fax 0524/83402

email: bejarani@casadilodesana.org

OGGETTO: La mindfulness per la riduzione dello stress nelle professioni sanitarie

Come evidenziato dall'*Accordo europeo sullo stress nei luoghi di lavoro* “considerare il problema dello stress sul lavoro può voler dire una maggiore efficienza e un deciso miglioramento delle condizioni di salute e sicurezza sul lavoro, con conseguenti benefici economici e sociali per le aziende, i lavoratori e la società nel suo insieme”.

Lo *stress*, come è stato ampiamente dimostrato da tanti studi scientifici, favorisce l’insorgere di numerose patologie e in molti casi può essere fonte di infortuni sul lavoro, oltre che di errori clinici. Negli ultimi trent’anni una vasta mole di evidenze cliniche ha mostrato che lo stress inerente alle professioni sanitarie influisce negativamente sugli operatori della sanità.

Lo stress può causare aumento di episodi depressivi, riduzione della soddisfazione professionale, difficoltà relazionali sul lavoro e, in generale, uno stato di disagio psicologico. Può inoltre danneggiare l’efficacia lavorativa: riduce infatti l’attenzione, la concentrazione, la capacità decisionale e l’abilità nello stabilire relazioni con i pazienti.

Si è visto anche che lo stress può condurre a un incremento dei casi di burnout, definito come una sindrome di depersonalizzazione, esaurimento emotivo e basso senso di auto-realizzazione.

È quindi importante, per ogni lavoratore, prevenire e ridurre lo stress.

Per un Operatore Sanitario però, oltre ad essere un diritto a tutela della propria salute, è anche un “dovere” verso gli altri in quanto “a una migliore qualità della vita lavorativa degli operatori, corrisponde una migliore qualità delle prestazioni erogate”

Per la gestione dello stress la pratica della *mindfulness* è oggi considerata una tecnica d’elezione ed raccomandata da istituti internazionali come NICE (National Institute of Clinical Excellence) e in alcuni paesi (come l’Inghilterra) viene prescritta e insegnata nel Sistema Sanitario Nazionale.

Con *mindfulness* si intende il prestare attenzione in un particolare modo: con intenzione, nel momento presente, in modo non giudicante. *Mindfulness* è un concetto antico. Espressioni di *mindfulness* si possono trovare nelle tradizioni contemplative di molte tradizioni spirituali. Fondamentale è però il fatto che numerose ricerche condotte dalla psicologia occidentale hanno prodotto importanti evidenze scientifiche a supporto del fatto che praticare la *mindfulness* migliora la qualità della vita.

I principi alla base delle pratiche di *mindfulness* sono:

- [*Il non giudizio*: cioè la sospensione del giudizio e l’assunzione di un ruolo di testimone imparziale della propria esperienza
- [*l’accettazione*: ogni momento viene preso e vissuto per quello che è nella sua pienezza senza cercare precocemente di modificarlo. Accettazione non significa rassegnazione o approvazione.

- [*la mente del principiante*: il praticante è invitato a vedere le cose come se le vedesse la prima volta.
- [*L'amorevolezza e la gentilezza* sono una qualità fondamentale della mindfulness. L'amorevolezza nelle cure che abbiamo ricevuto nell'infanzia e con cui ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri sono fondamentali perché connessi ad un importante sistema chiamato "sistema calmante" connesso alle sensazioni di calma e sicurezza. *I più recenti approcci evuzionistici alle neuroscienze* ci dicono che questo sistema svolge una funzione di regolazione rispetto ai due "sistemi del desiderio e della minaccia". La nostra vita quotidiana in un contesto caratterizzato dalla performance, dall'incertezza e dall'insicurezza frequentemente iperattiva questi ultimi due sistemi generando stress. Attraverso la mindfulness, ed in particolare quella che viene chiamata mindful compassion, si impara ad "accendere" il "sistema calmante", le cui caratteristiche sono un senso di appagamento, sicurezza e connessione. Il "sistema calmante" una volta attivato tende a regolare l'attività degli altri due sistemi, quello della "minaccia" e "quello della "bramosia".

La mindfulness caratterizza la cosiddetta terza generazione degli approcci cognitivo comportamentali, i cosiddetti modelli mindfulness based quali MBSR (mindfulness based stress reduction), MBCT (mindfulness based cognitive therapy), DBT (dialectical behavior therapy), ACT (acceptance and commitment therapy), MBRP (mindfulness based relapse prevention), CFT (compassion focused therapy) per citare i principali e maggiormente validati.

La pratica della mindfulness aumenta la capacità di gestire lo stress rafforzando così il funzionamento generale del corpo e della mente. Il sito PubMed (l'archivio universale degli studi in campo biomedico) ha cominciato a censire i lavori sulla *mindfulness* a partire dal 1973 e negli ultimi anni le pubblicazioni scientifiche sono aumentate in modo esponenziale. Pubblicazioni che hanno ben evidenziato i numerosi benefici che tale pratica apporta.

Dal punto di vista **fisico** la mindfulness aiuta nel dolore cronico, malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie della pelle, disturbi del sonno, acufeni e cefalee, ecc..

Dal punto di vista **psichico** favorisce un maggiore equilibrio emozionale, la diminuzione delle emozioni negative, un approccio non giudicante verso la realtà, lo sviluppo e l'incremento delle emozioni positive ed è utilizzata nel trattamento delle depressioni, disturbi d'ansia, disturbi della personalità, attacchi di panico, disturbi alimentari e nelle dipendenze patologiche.

Dal punto di vista **relazionale** permette di aprirsi a tutte le situazioni (piacevoli e spiacevoli), sviluppa una maggiore capacità di "ascolto", una sensibile diminuzione dei pregiudizi verso gli altri, una maggiore disponibilità ed una migliore modalità di comunicazione.

Dal punto di vista **professionale** permette un migliore accesso alle proprie possibili risorse interiori, migliora la gestione dei propri stati mentali con ovvie conseguenze positive nella qualità del lavoro svolto, sviluppa un allenamento mentale che migliora sensibilmente la concentrazione, riduce gli errori professionali ed aumenta le capacità di problem solving.

Quindi la consapevolezza o mindfulness, è la capacità, insita in ognuno, di essere presente al cento per cento a ciò che succede in noi, e intorno a noi, alleggerendoci così dallo stress e dal forte attaccamento a credenze, pensieri ed emozioni.

Nelle Professioni Sanitarie è importantissima perché sviluppa un maggior senso di equilibrio emotivo e di benessere che oltre ad essere benefico per la salute dell'operatore si riversa empaticamente nel suo rapporto con i pazienti, migliora la gestione dei propri stati mentali con ovvie conseguenze positive nella qualità del lavoro svolto, sviluppa un allenamento mentale che migliora sensibilmente la concentrazione, riduce gli errori professionali, aumenta le capacità di problem solving, permette un migliore accesso alle proprie possibili risorse interiori e promuove efficaci decisioni cliniche.

In particolare facilita la relazione con l'utenza "difficile" migliorando la capacità di gestione delle situazioni conflittuali ed ad alta componente emotiva, delle situazioni di attacco verbale e di svalutazione contenendo la diffusione della conflittualità e dell'emotività nelle relazioni con i colleghi e nel team di lavoro.

Per questi motivi può giustamente essere considerata parte integrante della competenza professionale di un Operatore Sanitario.

Obiettivo del percorso sarà quindi quello di fornire strumenti teorici e pratici agli Operatori Sanitari al fine di ridurre lo stress tramite tecniche basate sulle pratiche di mindfulness.

Il **progetto "Mindfulness per la riduzione dello stress nelle professioni sanitarie"** ha quindi l'obiettivo di *facilitare l'apprendimento di pratiche di consapevolezza* validate dalle ricerche della psicologia occidentale che favoriscano il miglioramento del benessere personale, delle competenze relazionali e della gestione dello stress.

Le tecniche di mindfulness sono skills, abilità nucleari. Attraverso una maggiore consapevolezza del proprio mondo interiore e delle relazioni con l'ambiente e le persone si favorisce lo sviluppo dell'attenzione, della regolazione delle emozioni, della gestione degli impulsi e della mentalizzazione dei conflitti.

Lo sviluppo di tali competenze costituisce una premessa fondamentale al fine di esprimere le proprie potenzialità nell'ambito professionale e di vita.

Le tecniche di mindfulness che saranno progressivamente presentate nel percorso formativo sono finalizzate al miglioramento della capacità di gestione dello stress nello specifico delle professioni sanitarie.

Il percorso formativo realizzato prevede:

- [Partecipazione interattiva ed esperienziale agli incontri
- [Messa a disposizione di file con materiale didattico
- [Messa a disposizione di traccia audio delle pratiche in formato mp3
- [Utilizzo di video
- [Homework

Il percorso sarà così articolato in *6 incontri a cadenza settimanale della durata di 3,00 ore ciascuno*. Gli incontri saranno condotti dal docente del corso.

Docente

Dott. Begarani Marco: Presidente dell'Associazione Gruppo Amici ONLUS Casa di Lodesana con sede a Fidenza (Pr), laureato in scienze biologiche, perfezionamento universitario in direzione e coordinamento di strutture socio sanitarie, si è laureato presso l'Istituto Superiore di Scienze Psicopedagogiche e Sociali dell'Università Salesiana dove è collaboratore di ricerca. Attualmente è membro del comitato direttivo della Società Italiana per Dialectical Behavior Therapy (SIDBT). Ha recentemente pubblicato il testo "Mindfulness e Comunità Terapeutica. Un modello orientato alle DBT Skills"

Il Presidente dell'Associazione Gruppo Amici ONLUS
Dott. Begarani Marco

PROGRAMMA

1° INCONTRO

Presentazione

Introduzione teorica alla mindfulness ed allo stress

Le origini della mindfulness

I modelli mindfulness based e lo stress

Mindfulness ricerca scientifica ed approcci evoluzionistici alle neuroscienze

Lo stress nelle professioni sanitarie

Il modello dei 3 cerchi ed i sistemi motivazionali interpersonali

Introduzione alle pratiche ed alle metafore della mindfulness

La pratica della consapevolezza di sé

| *Esercizi di introduzione alla mindfulness*

| *La consapevolezza del respiro*

2° INCONTRO

Ripresa dell'introduzione teorica alla mindfulness ed allo stress

La pratica della consapevolezza di sé

| *Il “pilota automatico”*

| *La consapevolezza dei pensieri e delle emozioni*

| *Cavalcare l'impulso*

| *La meditazione della montagna*

| *La pratica del sorriso*

3° INCONTRO

Ripresa dell'introduzione teorica alla mindfulness ed allo stress

La pratica del “fare” in consapevolezza

| *La consapevolezza dei suoni*

| *La pratica dell'uvetta*

| *La pratica del mindful movement*

4° INCONTRO

Ripresa dell'introduzione teorica alla mindfulness ed allo stress

Il lavoro sui “3 cerchi” (i sistemi motivazionali interpersonali)

| *La pratica del body scan*

5° INCONTRO

Ripresa dell'introduzione teorica alla mindfulness ed allo stress

La pratica della consapevolezza nelle relazioni

| *Il “contagio emotivo nelle relazioni”*

| *l'ascolto consapevole e il parlare in consapevolezza*

| *pratica di consapevolezza interpersonale*

6° INCONTRO

Ripresa dell'introduzione teorica alla mindfulness ed allo stress

La mindful compassion

| *introduzione alla mindful compassion*

| *la pratica dell'amorevolezza verso di sé*

[*la pratica dell'amorevolezza verso gli altri*

PREVENTIVO

Costo complessivo: 1100€