

## **REPORT 2:**

### **MINDFULNESS MEDITATION PER OPERATORI E GIOVANI PRESSO UOBA E DISTRETTO 1**

Una prima esperienza di meditazione e consapevolezza riguardava i giovani seguiti dall'Unità Operativa bambini ed Adolescenti (UOBA) del Distretto 2 dell'Azienda per i Servizi Sanitari Triestina, preceduta da un'esperienza simile degli operatori che li seguivano. I risultati sono stati decisamente positivi, e sono descritti in dettaglio nel [Report](#) precedente.

Su queste basi è stata realizzata una seconda serie di incontri con un altro gruppo di giovani seguiti presso la stessa UOBA, e con un gruppo di operatori domiciliari del Distretto 1. In ambedue i casi è stato impiegato il "pacchetto" standard impiegato in precedenza, nel corso di otto settimane consecutive:

1. Meditazione da distesi, guidata alla consapevolezza del proprio corpo
2. Tre periodi di meditazione da seduti, inframezzati da periodi di meditazione camminando
3. Esercizi di Pa Tuan Chi per allentare le tensioni muscolari accumulate

Al primo ed all'ultimo incontro ciascun partecipante ha compilato il General Health Questionnaire (GHQ a 12 items), allo scopo di acquisire la consapevolezza dei cambiamenti avvenuti.

I risultati di queste esperienze sono riportati in maniera sintetica di seguito.

#### **UOBA**

Delle sei persone presenti al primo incontro, due sono state presenti a tutti otto gli incontri.

In 10 dei 12 items del GHQ hanno indicato significativi miglioramenti: hanno valutato positivamente l'esperienza, segnalando la difficoltà di attenuare i pensieri ricorrenti.

#### **DISTRETTO 1**

Delle dodici persone presenti al primo incontro, otto sono state presenti a tutti otto gli incontri.

Sono indicati miglioramenti, meno marcati ed in un numero minore degli items del GHQ.

L'esperienza è stata considerata positiva o molto positiva da tutti i partecipanti, sia in termini personali che nella dimensione lavorativa.

#### **CONCLUSIONI**

Il ciclo di meditazione e consapevolezza con i giovani della UOBA e quello con gli operatori del Distretto 1 conferma l'efficacia dell'intervento.

Per gli operatori, l'approccio seguito appare indicato per la gestione dello stress lavorativo, e per la prevenzione del *burnt out*.

L'adesione al ciclo di incontri completo è stata maggiore nel caso degli operatori.

Per tutti i partecipanti l'invito a continuare la meditazione anche quotidianamente a casa non ha avuto seguito; nessuno dei partecipanti ha proposto la continuazione dell'esperienza.

Per il futuro, il "pacchetto" impiegato appare efficace e praticabile, e potrà continuare ad essere impiegato. Dovranno invece essere sviluppate modalità per l'integrazione della pratica meditativa nelle giornate tra i singoli incontri, e nel periodo successivo alla loro conclusione, al fine di un'integrazione e stabilizzazione della pratica meditativa acquisita.