

REPORT:

MINDFULNESS MEDITATION UOBA

Durante il periodo novembre 2014 – maggio 2015 hanno avuto luogo gli incontri esperienziali di pratica della *mindfulness meditation* con i giovani presi in carico dall'Unità Operativa Bambini e Adolescenti (UOBA) e dal Centro di Salute Mentale (CSM) del Distretto Socio Sanitario n. 2.

Gli incontri dalla durata di circa 2 ore si sono tenuti di lunedì a cadenza settimanale presso la palestra dell'UOBA del Distretto n. 2.

Gli incontri erano strutturati nel seguente modo:

- Il periodo iniziale di ciascun incontro era dedicato alla condivisione di impressioni avute nel corso della settimana, e se necessario al benvenuto ai nuovi partecipanti seguito da una breve illustrazione delle modalità di svolgimento dell'incontro.
- A ciò seguiva un periodo di rilassamento tramite il *body scan*.
- Seguivano 3 periodi di meditazione da seduti di circa 15 minuti, intervallati da 3 periodi di meditazione eseguita camminando lentamente.
- Conclusi i periodi di meditazione si procedeva con il *Pa Tuan Chin*, una forma tradizionale di meditazione eseguita durante una serie di movimenti coordinati con il respiro.
- Gli incontri si concludevano con il tè condiviso in maniera rituale all'interno del gruppo.

Circa 30 ragazzi hanno frequentato questi incontri di gruppo con una frequenza irregolare. Il maggior numero di partecipanti era presente negli incontri all'inizio dell'esperienza, con successivi abbandoni specialmente durante il periodo di esami scolastici. Altri motivi di abbandono sono stati l'asserita difficoltà nell'adesione al percorso proposto, la mancanza di motivazione, ed in un caso il grave peggioramento della sintomatologia di tipo persecutorio di un partecipante.

Alla conclusione degli incontri sono stati compilati i dati della scala di valutazione *Clinical Global Impression* (CGI) per 5 ragazzi che sono stati presenti lungo tutto il periodo di incontri. Di questi ragazzi, quattro erano già in carico all'UOBA, ed uno al Centro di Salute Mentale (CSM), dove ricevevano trattamento psicoterapeutico (Tabella I).

Il miglior beneficio causato dalla pratica della *mindfulness meditation* è in generale evidente nei giovani con più di 18 anni di età con difficoltà di natura prevalentemente ansiosa.

L'esperienza è stata in generale positiva, ed i miglioramenti significativi osservati sono evidenti nelle schede di valutazione compilate dagli operatori di riferimento.

Sulla base della valutazione positiva dell'esperienza sin qui condotta, è prevista la continuazione dell'effettuazione dei gruppi di *mindfulness meditation* con modalità che tengono conto dell'esperienza acquisita sopra riportata.

Tabella I: Risultati della scala di valutazione CGI

ID	STRUTTURA	ETA'	DATA ACCOGLIENZA	DATA VALUTAZIONE	DIAGNOSI	PRESA IN CARICO	GRAVITA' MALATTIA	MIGLIORAMENTO GLOBALE	EFFETTO TERAPEUTICO
1	UOBA	23	17/11/2014	04/06/2015	F.28, sindrome psicotica non organica; ansia generalizzata; SMR*	Psicoterapia e gruppo <i>mindfulness</i>	Moderatamente ammalato	Molto migliorato	Notevole: netto miglioramento e remissione completa o quasi di tutti i sintomi
2	UOBA	24	20/06/2014	04/06/2015	F 43.22 sindrome mista ansioso depressiva	Psicoterapia e gruppo <i>mindfulness</i>	Moderatamente ammalato	Molto migliorato	Notevole: netto miglioramento e remissione completa o quasi di tutti i sintomi
3	UOBA	16	23/09/2014	04/06/2015	F.81 disturbo specifico della lettura; ansia di prestazione agonistica	Gruppo <i>mindfulness</i> , solo valutazione psicologica e monitoraggio periodico	Moderatamente ammalato	Molto migliorato	Notevole: netto miglioramento e remissione completa o quasi di tutti i sintomi
4	UOBA	18	21/07/2014	04/06/2015	DSA, disturbo ossessivo compulsivo e ansia generalizzata	Psicoterapia e gruppo <i>mindfulness</i>	Moderatamente ammalato	Molto migliorato	Notevole: netto miglioramento e remissione completa o quasi di tutti i sintomi
5	CSM	19	01/2015	04/06/2015	Esordio psicotico	Psicoterapia, gruppo <i>mindfulness</i> e gruppo familiari	Gravemente ammalato	Molto migliorato	Notevole: netto miglioramento e remissione completa o quasi di tutti i sintomi

ID: codice identificativo paziente; **struttura:** struttura operativa della presa in carico del paziente; **data accoglienza:** data della presa in carico; **data valutazione:** data della compilazione della scala CGI; **diagnosi:** diagnosi del paziente, (*) stato mentale a rischio; **presa in carico:** interventi eseguiti presso la struttura; **gravità malattia:** al momento della presa in carico; **miglioramento globale:** osservato rispetto all'inizio del trattamento;

REPORT:

MINDFULNESS MEDITATION OPERATORI

Nel periodo maggio – giugno 2015 è stato avviato un ciclo di 8 incontri settimanali riguardante la *mindfulness meditation*, della durata di 2 ore ciascuno presso il Consultorio del Distretto 2.

Gli incontri erano rivolti al personale sanitario coinvolto a diverso titolo nella presa in carico di adolescenti e adulti che soffrono di ansia, depressione e disturbi dell'adattamento e di stress.

I primi quattro incontri introduttivi sono stati di didattica frontale, e sono stati trattati i seguenti argomenti: Stress, Depressione, L'intervento e la valutazione dell'efficacia, Introduzione alla *mindfulness meditation*. Ad essi hanno fatto seguito quattro incontri esperienziali di pratica della meditazione.

Nel caso degli incontri pratico-esperienziali era prevista la compilazione da parte dei partecipanti della scala di valutazione *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) prima e dopo gli incontri, accompagnata dalla richiesta di illustrare al termine degli incontri in un breve scritto la propria esperienza (vedi l'allegato).

Il punteggio iniziale ottenuto sulla scala GHQ-12 per i nove partecipanti che hanno aderito alla parte pratica varia da 5 (nessuna difficoltà) a 24 (grave difficoltà), con i valori medi di 12,11 e mediani di 12. Alla conclusione degli incontri esperienziali, per tre partecipanti i punteggi della scala sono stati dimezzati, per un partecipante i valori sono rimasti sostanzialmente identici, mentre per due partecipanti è disponibile soltanto il punteggio ottenuto alla conclusione degli incontri. Sei operatori hanno abbandonato gli incontri prima della conclusione per cui non sono disponibili i punteggi ottenuti al termine degli incontri.

L'obiettivo del corso è stato quello di fornire agli operatori una conoscenza diretta teorica ed esperienziale della *mindfulness meditation*, nella prospettiva di percorso di miglioramento delle capacità di adattamento ad eventi stressanti di natura professionale (inclusa la sindrome di *burn out*).

Ulteriore obiettivo è la conseguente affinata capacità di identificazione dei soggetti che potevano essere indirizzati al gruppo di pratica della *mindfulness meditation*, con l'attesa della migliore *compliance* e risposta in termini di benefici.