

EDIZIONI

1991 - 2016

25°
anno

n. 3

2016

DAL *Fare* *al* DIRE

RIVISTA ITALIANA

DI INFORMAZIONE E CONFRONTO SULLE PATOLOGIE DA DIPENDENZA

A cura degli operatori dei Servizi

Keywords

UNGASS
Tabagismo GAP
Buprenorfina
Pat Lamdin E.N.T.I.
Sanità Penitenziaria

Inserito



Assessorato alla Sanità
Regione Piemonte

PUBLIEDIT



ISSN 2281-9169

Poste Italiane - Spedizione in A.P. - 45% - Art. 2 comma 20/b, Legge 662/96; Lg. N. 46/2004 - Aut. 00/5057D.C./D.C.I./CN del 30/08/00, Nr. 3-2016 - Aut. Trib. CN n. 451 del 20.3.1991 - Anno XXV - Una copia Euro 6,00
In caso di mancato recapito inviare all'ufficio P.T. di Cuneo CPO detentore del conto per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa.

ESPERIENZE

E.N.T.I. EXPERIENCE NATURE TECHNOLOGY INDOORS

NUOVE TECNOLOGIE E TRATTAMENTO DELLE DIPENDENZE PATOLOGICHE

DANIELE CARRARO¹, LIDIA BARAZZOTTO¹, MANUELA DEMARIA²,
ELEONORA BOI², CRISTINA FINO³

1. Psicologo, Coop. IL PUNTO ONLUS

2. Operatrice, Coop. IL PUNTO ONLUS (Torino)

3. Videomaker, ALAMARLIFE (Biella)

PREMESSA

La diffusione delle tecnologie legate allo sviluppo di internet e dei dispositivi mobili di comunicazione è stata spesso considerata un ostacolo nel trattamento degli stati di dipendenza patologica, particolarmente in sede residenziale.

Rovesciando tale assunto, ci siamo interrogati sulla possibilità di utilizzare tali tecnologie come sussidiarie nei trattamenti clinico-riabilitativi degli stati di dipendenza patologica, all'interno dei trattamenti clinico-riabilitativi di tipo residenziale.

Partendo da studi inerenti la possibilità di utilizzare immagini per intervenire sugli stati emotivi, cognitivi, e sulla percezione del dolore, si è progettato uno studio sperimentale indirizzato a valutare l'efficacia sull'outcome relativo alla modificazione della disregolazione emotiva, elemento centrale nel trattamento degli stati di dipendenza patologica, attraverso l'utilizzo di sistemi tecnologici.

Le basi teoriche sono state mutuare dal filone di studi effettuati a partire dagli anni 80 in particolari discipline come la Psicologia Ambientale e la Psicologia Sociale. In questi ambiti viene utilizzata l'espressione «*restorativeness*» (rigenerazione) per indicare un processo di recupero delle risorse psicologiche e cognitive rispetto a delle condizioni di *deficit* antecedenti.

Capisaldi della "restorativeness" sono due posizioni teoriche differenti ma complementari: la teoria del recupero dallo stress (Ulrich, 1983) o Stress Recovery Theory (SRT), e la Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione (Kaplan-Kaplan, 1989; Kaplan S., 1995) o Attention Restoration Theory (ART).

La SRT è incentrata sulla diversa capacità degli ambienti, naturali e urbani, di influire sugli stati affettivi. I cambiamenti di umore derivanti dall'esposizione ai diversi ambienti sono direttamente collegati alla loro capacità di ridurre lo stress. Prove empiriche indicano come tali capacità siano maggiori negli ambienti naturali rispetto a quelli urbani. La percezione di un umore migliore, di uno stato affettivo positivo, l'inibizione di emozioni e pensieri negativi e la riduzione dell'attività in diversi sistemi fisiologici legati

allo stress (e.g., battito cardiaco e tensione muscolare), sono solo alcuni tra gli effetti positivi derivanti dal contatto con la natura, attivando risposte a livello emozionale, cognitivo e fisiologico che consentono il recupero da situazioni di stress psicofisiologico (Ulrich-Simons-Losito-Fiorito-Miles-Zelston, 1991; Verderber, 1986; Parsons-Tassinary-Ulrich-Hebl-Grossman, 1998).

L'ART, teoria della rigenerazione dell'attenzione, pone invece l'accento sul fatto che l'esposizione agli ambienti naturali permette di ridurre le distrazioni, migliorando l'attenzione diretta e la capacità di riflessione. Essa viene supportata da ricerche che hanno evidenziato un aumento della prestazione di studio in studenti e bambini con deficit d'attenzione, se posti in contatto con spazi verdi (Tennessen-Cimprich, 1995; Taylor-Kuo-Sullivan, 2000; Wells, 2000).

L'efficienza dell'attenzione può essere recuperata grazie al processo di rigenerazione che si ottiene in particolari ambienti o mediante attività che consentono l'attivazione dell'attenzione involontaria o indiretta. Questo tipo di attenzione, detta anche *fascination*, non richiede alcuno sforzo cognitivo e pertanto consente di rigenerare l'attenzione diretta combattendo la cosiddetta "fatica attentionale", in inglese *Directed Attention Fatigue* (DAF).

Prendendo in esame i vari studi sull'argomento, si deduce che il potere benefico del verde sembra essere generato sia da un concreto meccanismo «perceptivo» sensoriale, capace di coinvolgere a livello fisico l'osservatore, sia da un forte potenziale «evocativo» responsabile dell'attivazione simbolica ed emozionale nella nostra mente, il cui effetto è la modificazione del nostro stato psico-fisico. Questo aspetto non è certamente secondario, visto che molti di questi studi hanno dimostrato come anche il semplice fatto di guardare immagini di natura e piante – come foto, dipinti o filmati – possa migliorare in pochi minuti la nostra circolazione sanguigna, riducendo lo stress (Hartig, 1991; Heerwagen, 1990; Nakamura-Fujii, 1990, 1992; Selby-Choi-Orland, 1990; Ulrich 1993, 1999; Ulrich-Simons-Losito-Fiorito-Miles-Zelston, 1991). Di particolare ispirazione è stato uno studio pubblicato su *Journal of Affective Disorders* nel 2012, in cui un gruppo di ricercatori del Baycrest's Rotman Research Institute di Toronto, in collaborazione con la University of Michigan e la Stanford University, sotto la guida del Dr Marc G. Berman, ha indagato gli effetti prodotti dal contatto con la natura in soggetti affetti da Depressione Maggiore, dimostrando come tale intervento apportasse benefici al tono dell'umore diminuendo il livello di ruminazione e di pensiero negativo caratteristici di tale sindrome, disturbi altrettanto presenti e centrali nel Disturbo di Dipendenza Patologica.

LA RICERCA

Obiettivo della ricerca è stato verificare come e con quale efficacia la somministrazione, attraverso mezzi mediati, di video di natura potesse modificare la dis-regolazione emotiva dei soggetti sottoposti a sperimentazione.

Il Metodo

Sono stati individuati 3 gruppi di pazienti di comunità terapeutiche ad alta, media e bassa gravità, comparati - per sorteggio - con gruppi di controllo delle medesime

strutture. In tutto 29 soggetti: 16 sperimentali e 13 di controllo. Ai soggetti sperimentali è stata proposta la visione di una sequenza di video di natura, della durata di 12 minuti ciascuno, 2 volte la settimana.

Sono stati utilizzati per la sperimentazione 10 temi diversi, per un totale di 2 ore nell'arco di un mese.

La Misurazione

La rilevazione delle prestazioni è stata effettuata utilizzando il DERS (*Difficulties in emotion regulation strategies*), un questionario *self-report* che misura le difficoltà di rilevanza clinica nella regolazione delle emozioni di natura negativa. A differenza di altre misure, il DERS è stato sviluppato sulla base di un modello teorico della regolazione emotiva integrato ed esaustivo. Infatti, questo strumento permette di ottenere delle misurazioni riguardo la presenza di potenziali difficoltà nelle seguenti dimensioni: (a) la consapevolezza e la comprensione delle emozioni, (b) l'accettazione delle emozioni, (c) l'abilità di controllare le condotte impulsive e di comportarsi in accordo con i propri obiettivi e (d) la capacità di utilizzare strategie flessibili di regolazione emotiva appropriate al contesto ed alle richieste situazionali.

Il DERS è composto da 36 item a risposta multipla che misurano caratteristici *pattern* individuali di regolazione delle emozioni. Contiene sei scale: (1) *NON ACCEPTANCE* (non accettazione delle risposte emotive) che è formata dagli item che riflettono la tendenza a provare emozioni secondarie negative in risposta alle proprie emozioni negative, oppure ad avere reazioni di non accettazione rispetto al proprio disagio; (2) *GOALS* (difficoltà nell'adottare comportamenti orientati verso un obiettivo) che comprende gli item che riflettono le difficoltà nel concentrarsi e nell'eseguire un compito quando si provano emozioni negative; (3) *IMPULSE* (ovvero difficoltà nel controllo degli impulsi) che rileva la difficoltà nel mantenere il controllo del proprio comportamento quando si provano emozioni negative; (4) *AWARENESS* (mancanza di consapevolezza emotiva) che contiene item che sottolineano la tendenza a prestare attenzione alle emozioni e la relativa capacità di riconoscerle (per questo motivo le risposte fornite devono essere invertite nella fase di calcolo del punteggio); (5) *STRATEGIES* (accesso limitato alle strategie di regolazione emotiva) che riflette la credenza secondo cui risulta particolarmente difficile regolare efficacemente le emozioni una volta che queste si sono manifestate; (6) *CLARITY* (mancanza di chiarezza emotiva) che comprende gli item che riflettono il grado in cui le persone riescono a comprendere distintamente quale emozione stanno sperimentando.

Il DERS è stato somministrato a tutti i partecipanti (gruppo sperimentale e gruppo di controllo), prima dell'avvio della sperimentazione ed in re-test al termine della stessa.

I Risultati

Abbiamo ottenuto risultati differenti in ognuna delle 3 comunità, seppur in tutte si sia manifestato un risultato positivo.

BIOGLIO – CT a media intensità, ha fatto registrare i risultati migliori, con un 100% di miglioramento dei partecipanti alla sperimentazione.

TABELLA 1 - CT DI BIOGLIO

CT di BIOGLIO	Sperimentali	Di controllo
Migliorati	100%	33%
Peggiorati	0%	33%
Invariati	0%	33%

BIELLA - CT di reinserimento a bassa intensità, ha fatto registrare un miglioramento del 50% dei partecipanti alla sperimentazione.

TABELLA 2 - CT DI BIELLA

CT di BIELLA	Sperimentali	Di controllo
Migliorati	50%	20%
Peggiorati	25%	60%
Invariati	25%	20%

MAGNANO - CT ad alta intensità, ha fatto registrare un miglioramento del 60% dei partecipanti alla sperimentazione.

TABELLA 3 - CT DI MAGNANO

CT di MAGNANO	Sperimentali	Di controllo
Migliorati	60%	25%
Peggiorati	40%	50%
Invariati	0%	25%

Aggregando i dati di tutti i partecipanti alla sperimentazione, ne risulta un incremento della capacità di controllo delle emozioni nel 75% dei soggetti sperimentali, a confronto di un 23% di miglioramento riportato dai soggetti del gruppo di controllo.

Il dato ottenuto pare confermare l'ipotesi iniziale: *la visione di immagini di ambienti naturali diminuisce la ruminazione e il pensiero negativo presenti nei nostri pazienti*, migliorando l'efficacia nella capacità di controllo della dis-regolazione emotiva.

Risultato inatteso è la comparsa di miglioramenti anche in soggetti del gruppo di controllo, probabilmente spiegabile con la teoria del Coherent Field Environment, secondo cui "in un gruppo più ampio gli elementi disturbanti risultano meno incisivi, in quanto vengono armonizzati dal gruppo" stesso. Si è registrato un alto indice di gradimento dei soggetti rispetto all'esperienza, dimostrato dalla richiesta di poter avere i video delle immagini a disposizione nei rispettivi apparati mobili.

Conclusioni

L'esito complessivo della sperimentazione conferma la possibilità di intervenire anche in programmi terapeutici di recupero degli stati di Dipendenza Patologica "classici" con strumenti tecnologicamente attuali, che permettono una messa a disposizione del soggetto trattato di risorse con proprietà auto-somministrativa in grado di aumentare il coinvolgimento del paziente nel proprio trattamento (patient empowerment). La possibilità di auto-somministrazione, rendendo disponibile l'intervento nel momento stesso in cui se ne presenta la necessità, consente inoltre di ottimizzare alcuni elementi del trattamento, diminuendo in tal modo i tempi dello stesso.

E' attualmente in fase di studio la possibilità di sviluppare una applicazione basata sull'esperienza presentata, che ne renda la fruibilità ancora migliore.

BIBLIOGRAFIA

1. G. Barbiero, *Ecologia Affettiva per la Sostenibilità*, in *Culture della Sostenibilità*, n° 10, 2012, pp. 126-139.
2. S. Bonino, A. LoCoco e F. Tani, *Empatia. I processi di condivisione delle emozioni*, Firenze, Giunti Editore, 1998.
3. Marc G. Berman, Ethan Kross, Katherine M. Krpan, Mary K. Askren, Aleah Burson, Patricia J. Deldin, Stephen Kaplan, Lindsey Sherdell, Ian H. Gotlib, John Jonides. *Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression*. *Journal of Affective Disorders*, 2012
4. Marc G. Berman, John Jonides, and Stephen Kaplan, (2008) "The Cognitive Benefits of Interacting With Nature" *Psychological science* vol 19 Number 12
5. Berto, R. (2005). *Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity*. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 249-259.
6. Buschman, T.J., & Miller, E.K. (2007). *Top-down versus bottom-up control of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices*. *Science*, 315, 1860-1862.
7. S. Kaplan, *The restorative effects of nature: toward an integrative framework*, in *Journal of Environmental Psychology*, 15 (4), 1995, pp. 169-182.
8. S. Kaplan, *Meditation restoration and the management of mental fatigue*, in *Environment and Behavior*, 33 (4), 2001, pp. 480-506.
9. R. S. Ulrich, *Natural versus urban scenes. Some psychophysiological effects*, in *Environment and Behavior*, 13 (5), 1981, pp. 523-556