



## ***Protocollo di Mindfulness MBSR per la riduzione dello stress***

***4 incontri il sabato mattina  
a cadenza quindicinale  
con inizio il 12 ottobre, e termine il 30 novembre***

Le situazioni stressanti in cui si trovano ad operare i Medici possono determinare una compromissione del proprio benessere personale portando a disagio, umori negativi, sensazione di affaticamento e burnout.

Da molteplici ricerche vi sono evidenze che i Professionisti Sanitari sono ampiamente esposti al malessere, alla sofferenza e alle forti emozioni negative provate dai propri pazienti e dai loro famigliari, come rassegnazione, depressione, ansia, rabbia, nervosismo. Sono tutti aspetti che incidono sulla qualità della vita e delle prestazioni e che possono portare ad una situazione di stress cronico. Lo *stress* può evolvere in una situazione di *burnout* che, come risulta da molteplici studi scientifici, favorisce l'insorgere di numerose patologie e in molti casi può essere fonte di infortuni sul lavoro, oltre che di errori clinici.

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 i lavoratori e la società nel suo insieme. È quindi importante, per ogni lavoratore, prevenire e ridurre lo stress”.

Per un Medico, oltre ad essere un diritto a tutela della propria salute, prendersi cura di sé è anche un “dovere” verso gli altri in quanto a una migliore qualità della vita lavorativa dei Professionisti Sanitari, corrisponde una migliore qualità delle prestazioni erogate.

I Medici possono trarre molto beneficio da strumenti e percorsi scientificamente validati, da attivare in autonomia per la protezione della propria salute e benessere personale.

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*). In alcuni paesi (come l'Inghilterra) viene prescritta dal Sistema Sanitario Nazionale come prima linea di intervento contro le ricadute depressive e gli stati ansiosi.

La mindfulness caratterizza la cosiddetta terza generazione degli approcci cognitivo comportamentali, i cosiddetti modelli di intervento *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. Di questi, il protocollo MBSR che viene qui proposto è quello con le maggiori pubblicazioni ed evidenze di efficacia, essendo attivo da oltre 30 anni.

### **Elementi e pratiche di base**

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, di cui si possono trovare espressioni nelle tradizioni contemplative di molte tradizioni spirituali.

Fondamentale è però il fatto che numerose ricerche condotte dalla scienza 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 dell'atteggiamento valutativo e l'assunzione di un ruolo di testimone, attivo, partecipante ma anche equanime, della propria esperienza

-*l'accettazione*: ogni momento viene accolto e vissuto per quello che è nella sua pienezza senza cercare precocemente di modificarlo. Accettazione non significa rassegnazione ma apertura all'esperienza in atto per quello che è.

-*la mente del principiante*: il praticante è invitato a vedere le cose come se le vedesse la prima volta.

-*La benevolenza e la gentilezza* sono una qualità fondamentale della mindfulness. Gli operatori sanitari lavorano quotidianamente in un contesto caratterizzato dall'incertezza e dall'insicurezza, dal dolore, dal senso di minaccia che vivono i pazienti, tutte condizioni che generano inevitabilmente 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 empatica. Le basi neurologiche del "sistema calmante" sono rintracciabili nella capacità della corteccia prefrontale di attivare una profonda regolazione e modulazione dei sistemi limbici che presiedono alle reazioni emotive automatiche di rabbia, fuga o paralisi in situazioni difficili.

### **Obiettivi dell'intervento**

La pratica della mindfulness si è dimostrata in grado di aumentare la capacità di gestire la risposta allo stress anche rafforzando il funzionamento generale del corpo e della mente; in particolare dal punto di vista professionale permette un migliore accesso alle proprie possibili risorse interiori, migliora la gestione dei propri stati mentali con 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*.

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

In conclusione la consapevolezza o mindfulness, è la capacità, insita in ognuno, di restare presente al cento per cento a ciò che succede dentro ed intorno a sé, alleggerendo così dallo stress e dal forte attaccamento a credenze, pensieri ed emozioni.

Per questi motivi può giustamente essere considerata parte integrante della competenza professionale.

### **Il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**

Si tratta del protocollo più validato per questo tipo di interventi. Ha l'obiettivo di offrire una occasione di apprendimento di pratiche di consapevolezza validate dalle ricerche della psicologia e delle neuroscienze, che favoriscano il miglioramento del benessere personale, delle competenze relazionali e della gestione dello stress. 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 protocollo sono finalizzate al miglioramento della capacità di gestione dello stress nello specifico delle professioni sanitarie con i quali il Docente ha già lavorato in contesti Ospedalieri. Saranno affrontati i temi delle emozioni forti e contrastanti che si attivano sul luogo di lavoro, le frustrazioni e le reazioni automatiche a eventi difficili (tristezza, rabbia, senso di colpa, solitudine, stanchezza mentale e fisica, stati ansiosi, di confusione o depressivi, perdita di autostima, etc.). Sarà posta particolare attenzione al lavoro sul corpo e sul respiro attraverso diverse tecniche, ed ai momenti di comunicazione delle emozioni in un ambiente di lucidità e apertura: riconoscere che non siamo da soli crea una connessione empatica ampia e profonda, e una gestione condivisa delle difficoltà.

Nelle pratiche e negli scambi dialogici si porterà consapevolezza anche alle dinamiche con i pazienti, fondamentali per la qualità della cura ma anche per il livello di soddisfazione personale e professionale dei Medici, e quindi della loro motivazione. Esercizi quotidiani a casa sono importanti per consolidare la pratica, e vengono sostenuti da audio, video, testi rilasciati online.

**Il protocollo prevede:**

- 4 incontri a cadenza quindicinale, ciascuno della durata di 4,5 ore.
- Il numero massimo di partecipanti a singolo protocollo è 24.
- Crediti ECM.
- Per gli esercizi quotidiani a casa (30-40 minuti) saranno messi a disposizione files audio MP3, video e testi con materiale didattico, da scaricare da una piattaforma online ad accesso riservato.

**PROGRAMMA** secondo MBSR Authorized Curriculum Guide Rev. 2017  
Univ. of Massachusetts Medical School

**1° e 2° sessione (sabato 12 ottobre, 8:30 - 13:00)**

Introduzione teorica alla mindfulness, accenni alla medicina partecipata e alle competenze di autoregolazione emotiva e cognitiva, primi esercizi.

Mindfulness esperienziale body scan, pratica a casa, ruolo della percezione e dei condizionamenti nelle reazioni allo stress. Pratiche informali.

**3° e 4° sessione (sabato 26 ottobre, 8:30 - 13:00)**

Pratiche formali di light yoga, sitting meditation, walking meditation, presenza mentale a eventi specifici. Condivisioni.

Esperienze di sviluppo di concentrazione, consapevolezza corporea e ri-direzione dell'attenzione, presenza mentale a eventi difficili e reazioni automatiche. Elementi di neurologia dello stress. Condivisioni.

**5° e 6° sessione (sabato 9 novembre, 8:30 - 13:00)**

Combinazione delle principali pratiche formali, casi di reazioni automatiche e risposte consapevoli, capacità di recupero. Condivisione.

Capacità di affrontare più efficacemente momenti di stress relazionale, nelle comunicazioni di ogni giorno, basate su aspettative e abitudini, o su consapevolezza e empatia. Condivisione.

**7° e 8° sessione (sabato 30 novembre, 8:30 - 13:00)**

Integrare la mindfulness nella vita di ogni giorno, scegliendo una miscela di pratiche quotidiane adatte a ciascuno, promozione di una posizione di riferimento interno e di autonomia.

Revisione del percorso con enfasi sulle strategie personali di ciascun partecipante, confronto sui supporti per proseguire la pratica da soli o in gruppo.

**Docente**

Roberto Ferrari è Biologo con un profondo interesse nella meditazione, che pratica da oltre 30 anni. Ha completato nel 2011 presso l'Università di Firenze, Dipartimento di Scienze Neurologiche e Psichiatriche, il Master di II livello in "Meditazione e Mindfulness: Neuroscienze ed Applicazioni Cliniche nelle professioni di aiuto". Ha operato in diversi progetti di ricerca per valutare sicurezza, fattibilità ed efficacia di interventi Mindfulness in ambiente ospedaliero e dirige il Centro Mindfulness "Mente&Vita" della Associazione Asia Modena, dove operano 6 Istruttori Mindfulness. Ha una esperienza specifica di conduzione del protocollo MBSR con Personale Sanitario (con medici in formazione, con il personale del COM di Modena e della A.O Policlinico, Ospedale Ramazzini di Carpi, Ospedale Niguarda di Milano e Cliniche private. Ha promosso con Associazione ASIA Modena/Centro Mindfulness un programma per offrire la Mindfulness gratuitamente ad oltre 60 Operatori Sanitari Ospedalieri della durante il periodo della pandemia. Insegna come docente a contratto presso il Master "Mindfulness, Pratica, Clinica e Neuroscienze" dell'Università La Sapienza di Roma, con un focus particolare sul tema della applicazione della Mindfulness con Personale Sanitario e Pazienti.