

Applicazione di Mindfulness-based interventions (MBIs) per ridurre ansia, stress e sintomi depressivi negli studenti di medicina.

L'obiettivo di questo progetto è illustrare i principi di applicazione degli interventi psicoterapeutici basati sulla mindfulness (MBIs), con lo scopo di utilizzarli per alleviare il disagio psicologico causato da ansia, stress e depressione, con particolare riferimento agli studenti della Facoltà di Medicina e Chirurgia.

BACKGROUND

Esiste una corposa letteratura che riporta un aumento dei livelli di ansia, stress e sintomi depressivi negli studenti di medicina rispetto alla popolazione generale. Secondo Rotenstein et al.¹, il 27.2% degli studenti di medicina risulta positivo a depressione e sintomi depressivi e l'11.1% riferisce idee suicide durante il corso di studi. Inoltre, solo il 15.7% degli studenti risultati positivi a depressione ha cercato aiuto professionale.

Questi dati sono preoccupanti considerando che lo sviluppo di depressione e di idee suicide è stato collegato ad un aumentato rischio a breve termine di suicidio e ad un maggior rischio a lungo termine di episodi depressivi e comorbidità.

Possibili cause di depressione e ideazione suicidaria negli studenti di medicina includono ansia e stress, secondari soprattutto all'alta competitività degli studi medici. Interventi correttivi a lungo termine potrebbero venire da una ristrutturazione dei curricula e dei criteri di valutazione. Nell'immediato si potrebbero promuovere MBIs, finalizzati alla diminuzione di ansia e stress in questa popolazione a rischio.

MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS

Mindfulness è "imparare a prestare attenzione momento per momento, intenzionalmente, e con curiosità e compassione"².

I MBIs includono Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) e Acceptance-based Behavioral Therapy (ABBT) e utilizzano tecniche di Mindfulness Meditation, come body scan e il respiro diaframmatico, per portare alla consapevolezza di pensieri, sentimenti e comportamenti inconsci.

Il cardine dei MBIs consiste nello sviluppare una consapevolezza non giudicante: "consapevolezza non giudicante" significa prestare attenzione all'esperienza del momento presente e non formare un'opinione su di essa; questo porta a non reagire a quell'esperienza, ma semplicemente a riconoscere che sia accaduta e lasciarla trascorrere. Un esempio può essere uno studente che ha ricevuto una valutazione non soddisfacente, il quale però non si lascia consumare da emozioni negative, ma la accetta e la supera. Perciò, la caratteristica principale della mindfulness è come si presta attenzione all'esperienza, piuttosto che il contenuto dell'esperienza in sé.

I principi fondanti dei MBIs sono riassunti nell'acronimo ABC³.

Sviluppare "Awareness" è il preludio di questi interventi, con particolare enfasi nello sviluppare consapevolezza del corpo. Solitamente la pratica della mindfulness è introdotta dal body scan, in cui si è portati a prestare attenzione sistematicamente a differenti parti del corpo. Nei principianti l'attenzione della mente può essere catturata da un elemento distraente; l'istruzione base è quella

di avvertire quando la mente vaga e quindi riportare l'attenzione sulle sensazioni del corpo. In questo modo si impara a gestire le distrazioni della mente.

"Being with experience" indica l'attitudine a fronteggiare le esperienze difficili, piuttosto che rifugirne, utilizzando uno spirito di accettazione: accettare l'esperienza difficile significa constatarne l'occorrenza con un comportamento non reattivo, bensì contemplativo. Ciò permette di evitare reazioni disadattive che si possono compiere in modo automatico di fronte alle difficoltà, come il blocking (utilizzare metodi distraenti dannosi, come sostanze d'abuso, per evitare di pensare all'evento sfavorevole) ed il drowning (ruminazione, pensare costantemente all'evento sfavorevole).

Infine, "C" sta per making wise "Choices": avendo imparato a fronteggiare le esperienze dolorose, ci si trova in una posizione vantaggiosa per prendere decisioni importanti.

Una meta-analisi di Khoury et al.⁴ ha concluso che i MBIs sono un trattamento efficace per una grande varietà di disturbi psichiatrici, specialmente per la riduzione di ansia, stress e depressione.

APPLICAZIONE DEI MBIs NEGLI STUDENTI DELLE PROFESSIONI SANITARIE

McConville et al.⁵ hanno esaminato i risultati di 19 studi condotti su una popolazione composta da studenti di medicina e altre professioni sanitarie, non laureati e appena laureati, senza patologie mediche diagnosticate, al fine di identificare gli effetti delle varie metodiche d'impiego dei MBIs riguardo diversi outcomes: mindfulness, depressione, ansia, stress, umore, empatia, autoefficacia, resilienza ed il conseguimento dei risultati accademici.

Le pratiche di mindfulness applicate in questi studi comprendevano Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness Meditation, Mindfulness Gym, oppure un programma individuale consegnato su DVD o CD.

I MBIs sono risultati efficaci su mindfulness e depressione. Sono risultati efficaci anche nel ridurre i livelli di ansia e stress, sia nel breve periodo che nel lungo periodo. Si sono ottenuti risultati positivi nel miglioramento dell'umore e dell'empatia. Si sono registrati aumenti dell'autoefficacia, che incrementava ulteriormente al follow-up. Invece, non sono stati registrati risultati vantaggiosi sul miglioramento della resilienza, né nell'immediato post-intervento né al follow-up.

Infine, due studi che hanno utilizzato solo la Mindfulness Meditation non hanno notato miglioramenti nella qualità dei risultati accademici.

È stata registrata una maggiore efficacia per i programmi MBSR rispetto a quelli che comprendevano solo la Mindfulness Meditation. Sempre in termini di efficacia, non sono state notate differenze rilevanti tra MBSR, Mindfulness Gym, o il programma individuale consegnato su DVD o CD. Inoltre, sono risultati fondamentali sia il tempo dedicato alla pratica dei MBIs, sia la costanza nella pratica.

CONCLUSIONI

Considerando i dati riportati nel background ed i risultati positivi ottenuti dall'applicazione dei MBIs negli studenti di medicina e delle altre professioni sanitarie, si può concludere che la pratica della mindfulness possa essere uno strumento efficace per affrontare gli eventi stressanti della vita universitaria: riducendo i livelli di ansia e stress ed incrementando empatia, autoefficacia e mindfulness, i MBIs hanno la capacità di migliorare il benessere psicologico degli studenti. Pertanto, sarebbe interessante valutare l'inserimento di MBIs anche all'interno di UniMoRe stessa: si

potrebbero promuovere programmi di MBSR, Mindfulness Gym o Mindfulness Meditation al Centro Universitario Sportivo (CUS) a disposizione degli studenti dell'Università di Modena e Reggio Emilia; oppure avvicinare gli studenti alle pratiche della mindfulness attraverso interventi cost-effective come la distribuzione di DVD, CD o risorse online che includano programmi individuali da praticare autonomamente.

RIFERIMENTI

1. ROTENSTEIN, LS. RAMOS, MA. TORRE, M. SEGAL, JB. PELUSO, MJ. GUILLE, C. SEN, S. MATA, DA. (2016) Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Jama*. (21). p. 2214-2236.
2. KABAT-ZINN, J. (ed.) (1994) *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Hachette Books.
3. GROVES, P. (2106) Mindfulness in psychiatry-where are we now?. *BJPsych Bulletin*. (40). p.289-292
4. KHOURY, B. LECOMTE, T. FORTIN, G. MASSE, M. THERIEN, P. BOUCHARD, V. et al. (2015) Mindfulness-based Therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. (33). p. 763-71
5. McCONVILLE. J. MCALEER, R. HAHNE, A. (2017) Mindfulness Training for Health Profession Students-The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. *Explore*. (1). p. 26-45.