

Applicazione di **MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS (MBIs)** per ridurre Ansia, Stress e Sintomi Depressivi negli Studenti di Medicina

Benassi, L. Lodesani, M. Vandelli, R.

Referente Prof. GIAN MARIA GALEAZZI

INDICE

- **BACKGROUND:** prevalenza di depressione, sintomi depressivi e ideazione suicidaria in studenti di Medicina
- **MINDFULNESS:** interventi psicoterapeutici basati sulla mindfulness
- **EFFICACIA della MINDFULNESS:** dimostrazione dell'efficacia della mindfulness
- **CONCLUSIONI**

BACKGROUND

JAMA December 6, 2016 Volume 316, Number 21

Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students A Systematic Review and Meta-Analysis

Lisa S. Rotenstein, BA; Marco A. Ramos, MPhil; Matthew Torre, MD; J. Bradley Segal, BA, BS; Michael J. Peluso, MD, MPhil; Constance Guille, MD, MS; Srijan Sen, MD, PhD; Douglas A. Mata, MD, MPH

195 STUDI

129'123 STUDENTI

47 PAESI

DATI

27.2% degli studenti di Medicina risulta positivo a **depressione e sintomi depressivi**

11.1% degli studenti di Medicina riferisce **ideazione suicidaria**

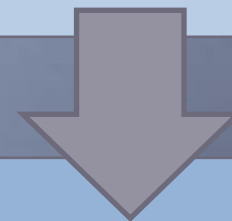
15.7% degli studenti risultati positivi a depressione e sintomi depressivi ha cercato **aiuto professionale**

CAUSE e CONSEGUENZE

ANSIA e STRESS conseguenti alla COMPETIZIONE durante gli studi universitari



DEPRESSIONE, SINTOMI DEPRESSIVI e IDEAZIONE SUICIDARIA

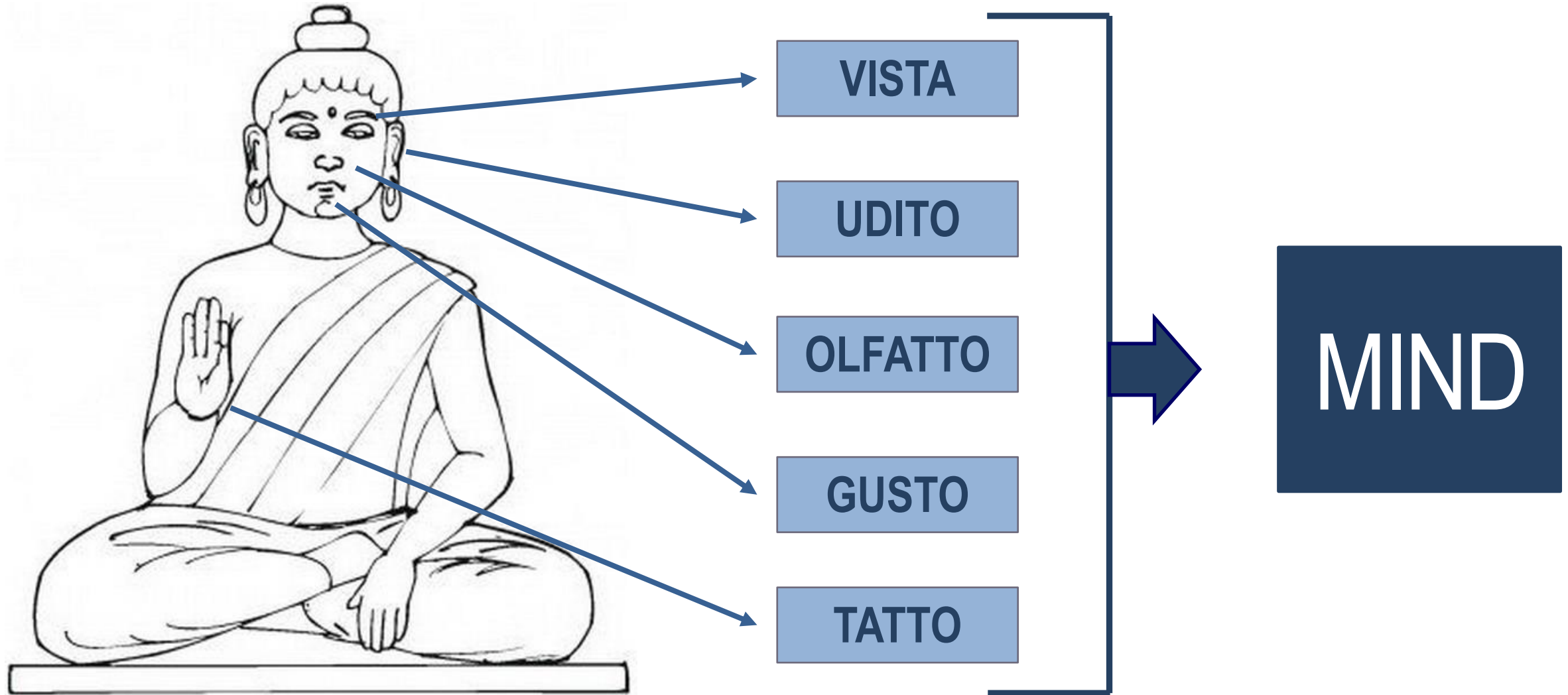


aumentato rischio a breve termine di **SUICIDIO** a lungo termine di **EPIISODI DEPRESSIVI**

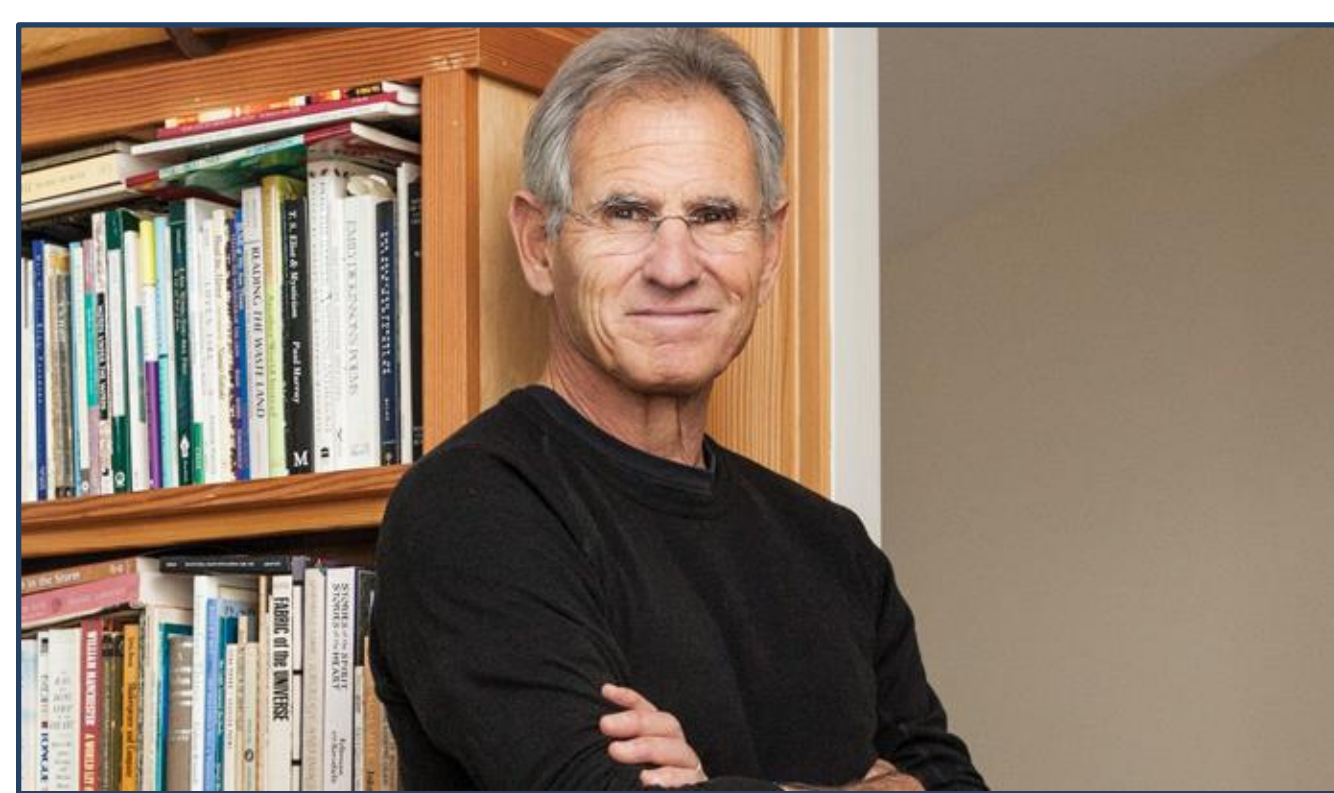
MINDFULNESS – BASED INTERVENTIONS



ORIGINI



MINDFULNESS – BASED STRESS REDUCTION



*«prestare attenzione intenzionalmente,
al momento presente,
in maniera non giudicante»*

JON KABAT-ZINN

PRINCIPI



A

DEVELOPING **A**WARENESS

B

BEING WITH EXPERIENCE

C

MAKING WISE **C**HOICES

PRINCIPI



A

DEVELOPING **A**WARENESS

BODY SCAN:

- Parte Iniziale della Pratica
- Consapevolezza del Corpo
- Notare le Distrazioni della Mente
- Identificare il Pensiero Distrante
- Riportare l'Attenzione alle Sensazioni Corporee

PRINCIPI



Inizia cercando una posizione comoda

PRINCIPI



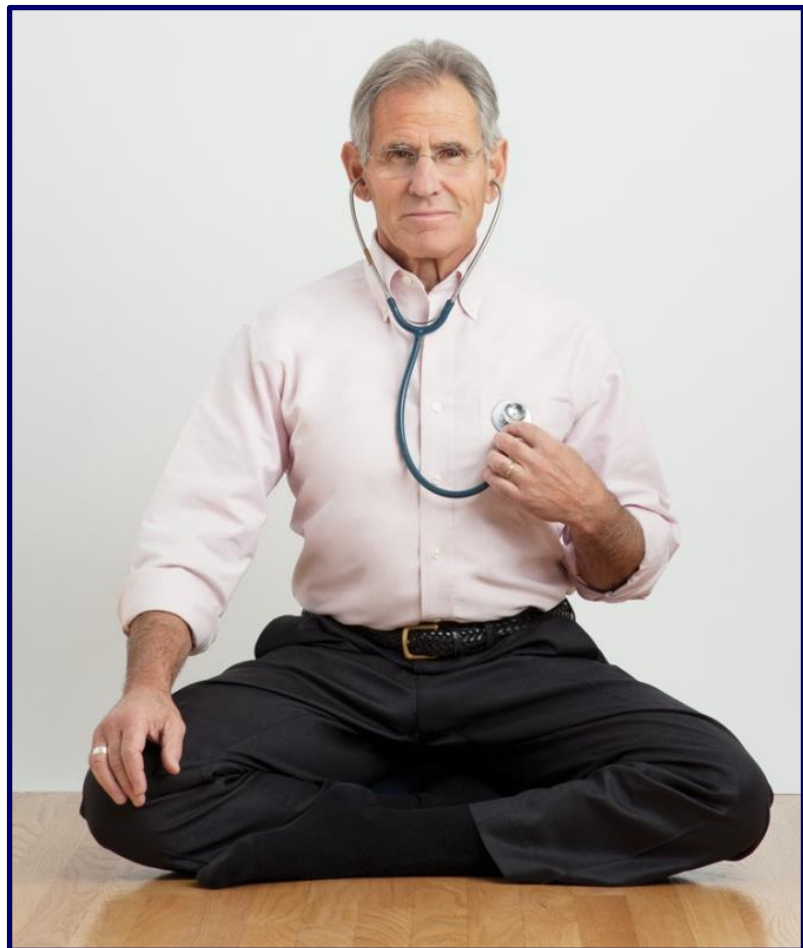
A

DEVELOPING **A**WARENESS

BODY SCAN:

- Parte Iniziale della Pratica
- Consapevolezza del Corpo
- Notare le Distrazioni della Mente
- Identificare il Pensiero Distrante
- Riportare l'Attenzione alle Sensazioni Corporee

PRINCIPI



B

BEING WITH EXPERIENCE

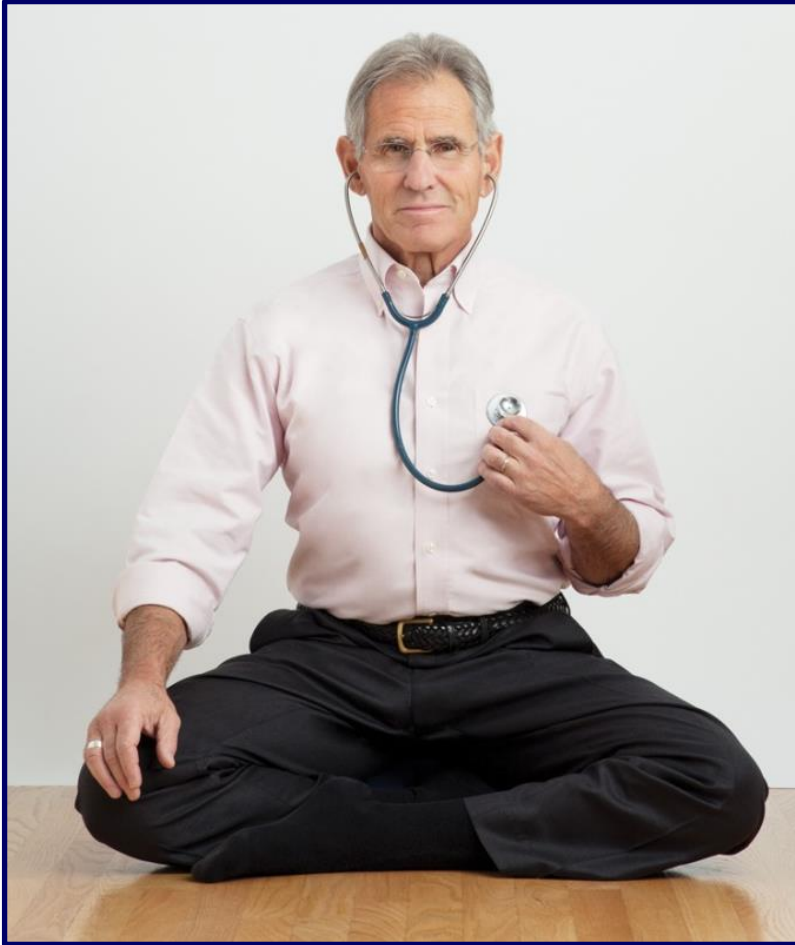
**ATTITUDINE a FRONTEGGIARE le ESPERIENZE
DIFFICOLTOSE, piuttosto che RIFUGGIRNE:**

- Accettazione
- Contemplazione
- Non reazione

EVITARE REAZIONI DISADATTIVE:

- Blocking
- Drowning

PRINCIPI



C

MAKING WISE CHOICES

POSIZIONE VANTAGGIOSA
per PRENDERE DECISIONI IMPORTANTI

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

- **Depressione**
- **Disturbi da ansia e stress**
- **Dipendenze da sostanze**
- **Disturbi dello spettro autistico**
- **ADHD**
- **Ipocondria**
- **DOC**
- **Disturbi dell'alimentazione**

- ? **Psoriasi**
- ? **Fibromialgia**
- ? **Miglioramento della funzione immunitaria**

EFFICACIA della MINDFULNESS

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

Janet McConville, BAppSci (Physio), MPhysio^{1#} Rachael McAleer, MPhysio, BPhysio²
and Andrew Hahne, BPhysio (Hons), PhD¹

(Explore 2016; ■■■■■ © 2016 Elsevier Inc. All rights reserved.)

19 STUDI

STUDENTI DI
AREA SANITARIA

- MBSR
- MINDFUL GYM
- MINDFULNESS MEDITATION
- PROGRAMMA INDIVIDUALE

OUTCOMES

- Mindfulness
- Ansia
- Stress
- Depressione
- Umore
- Empatia
- Autoefficacia

APPROVED

- Resilienza
- Risultati accademici

DENIED

OUTCOMES

ANSIA

SMD: -0,44
95% CI: -0,59 to -0,28
p < .01

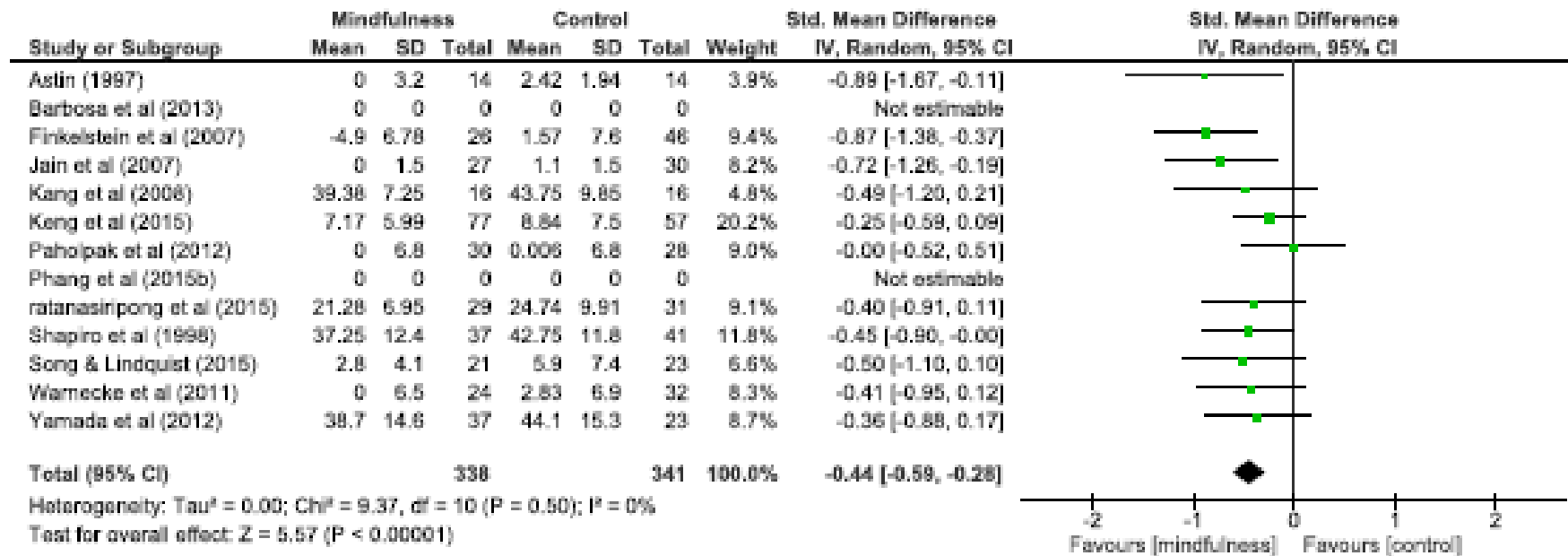


Fig. 4. Anxiety post-intervention.

OUTCOMES

STRESS

SMD: -0,44

95% CI: -0,57 to -0,31

p < .01

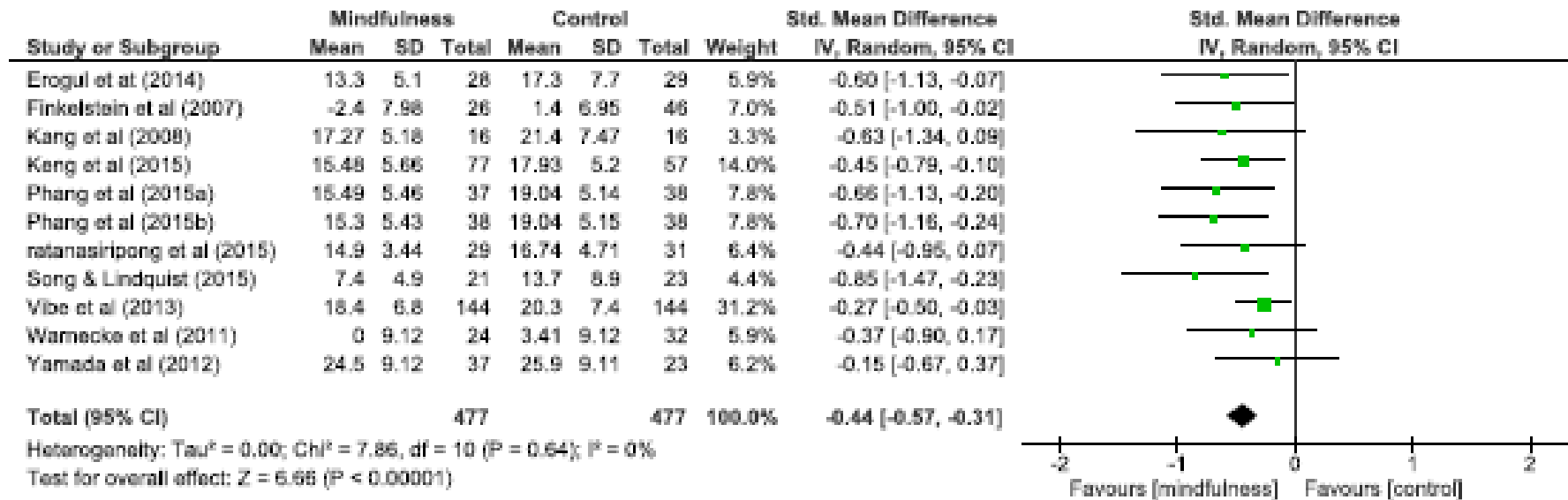


Fig. 6. Stress post-intervention.

OUTCOMES

DEPRESSIONE

SMD: -0,54
95% CI: -0,83 to -0,26
 $p < .01$

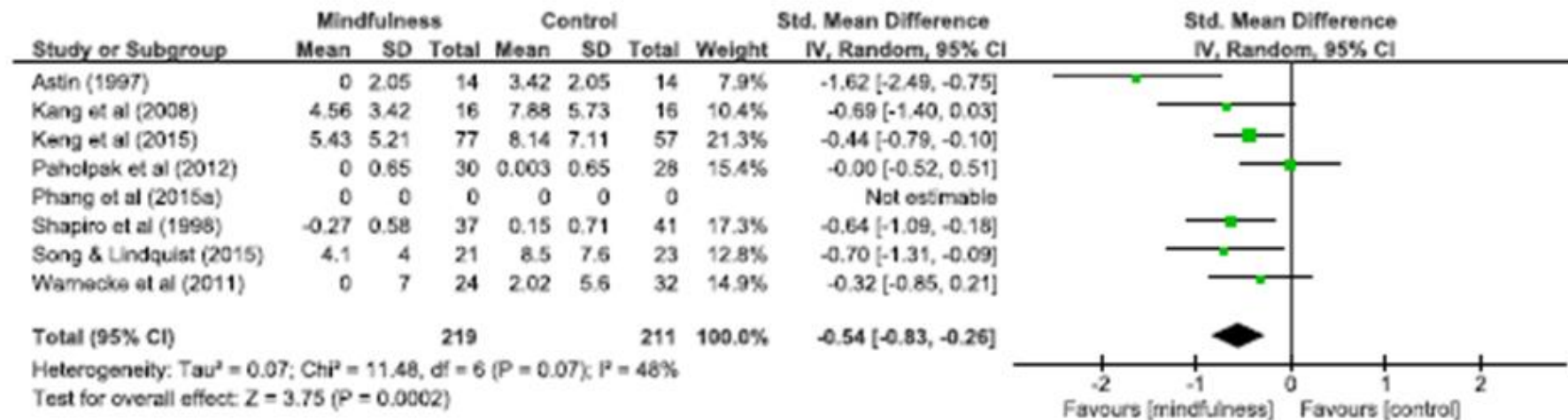


Fig. 5. Depression post-intervention.

OUTCOMES

EMPATIA

SMD: -0,39
95% CI: -0,73 to -0,04
 $p < .01$

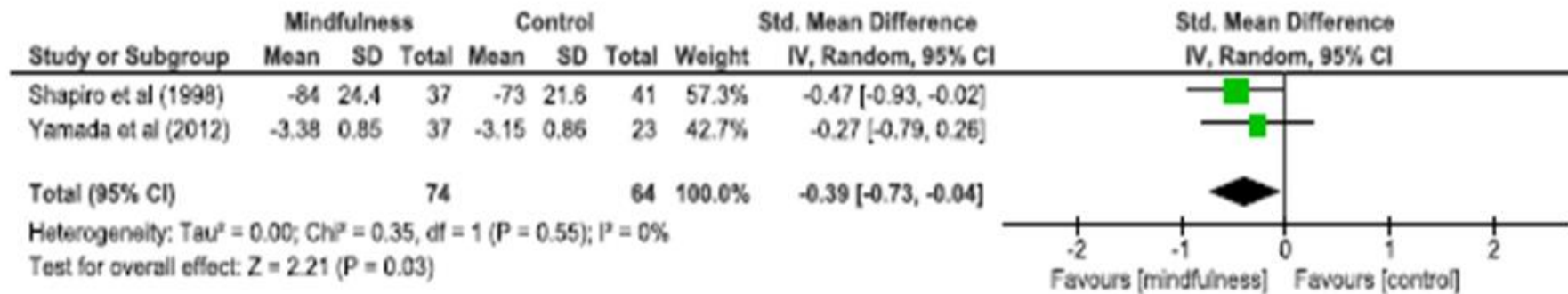


Fig. 8. Empathy post-intervention.

CONCLUSIONI

EFFICACIA

- Programmi MBSR > Mindfulness Meditation
- MBSR = Mindful Gym = programma individuale (CD, DVD)

ALTRE CONSIDERAZIONI

- Fondamentali:
 - tempo dedicato alla pratica dei MBIs
 - costanza nella pratica
 - si presta ad essere attività sostenuta nel gruppo

CONCLUSIONI

La **Mindfulness** è un intervento efficace ed applicabile per il miglioramento della qualità di vita degli studenti

È auspicabile l'applicazione di **Mindfulness - Based Interventions** per la risoluzione dei disturbi depressivi e ansiosi negli studenti universitari → MBSR, Mindful Gym, MM, programma individuale (**CD, DVD, App**)

REFERENZE

- 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.
- KABAT-ZINN, J. (ed.) (1994) Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life. Hachette Books.
- GROVES, P. (2106) Mindfulness in psychiatry-where are we now?. BJPsych Bulletin. (40). p.289-292
- 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
- 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.
- Body Scan Meditation by GoZen <https://www.youtube.com/watch?v=alC-lo441v4&t=145s>
- Jon Kabat-Zinn: coming to our senses <https://www.youtube.com/watch?v=qvXFxi2ZXT0>

