Mindfulness: la mente oltre il pensiero

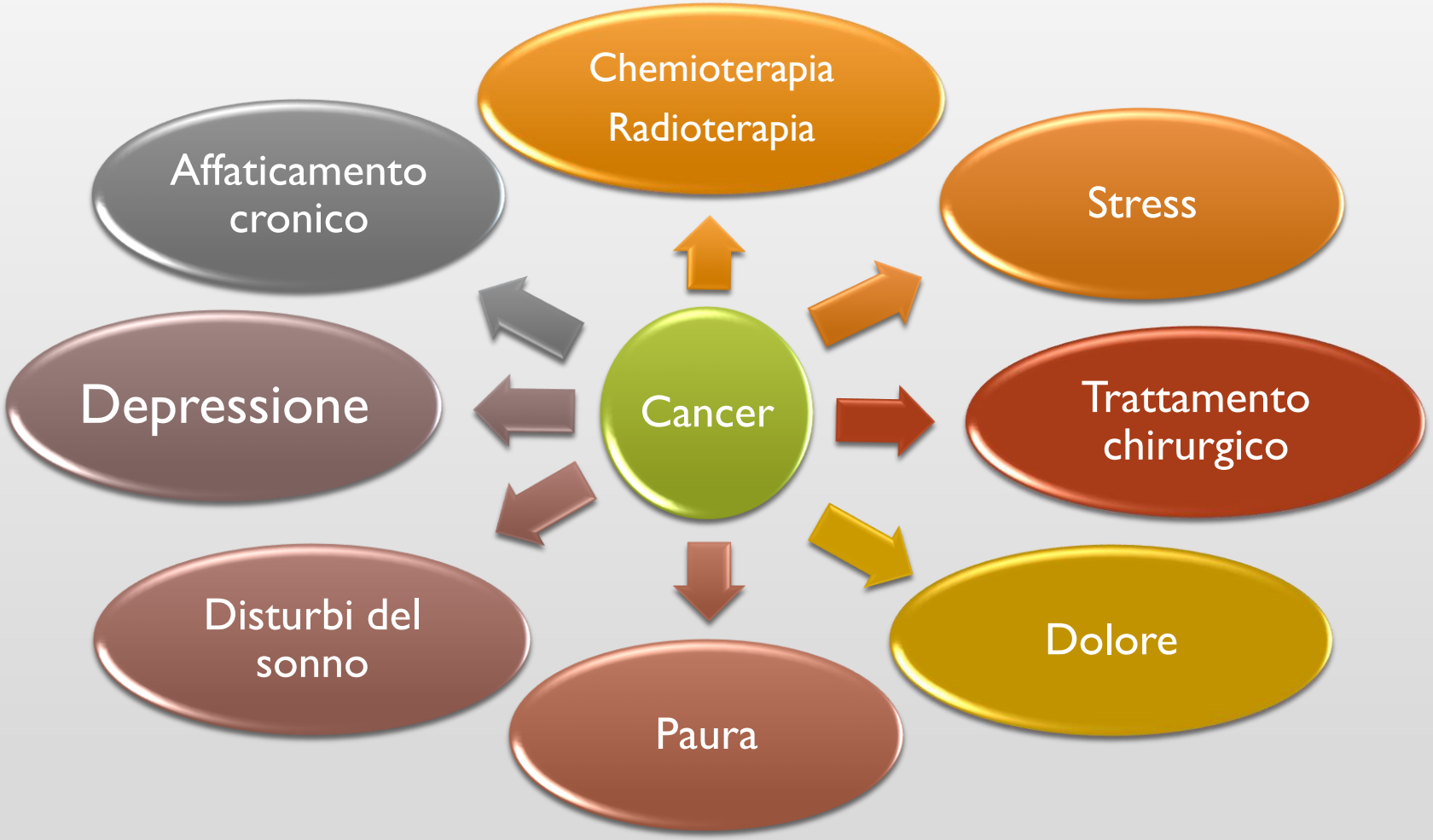
Nuove prospettive per il paziente oncologico

ELGORNI BASEVI PRISCA, CURTI ALEX

«Non sai mai quanto sei forte fino a quando essere forte è la sola scelta che hai.»

(C. Mills)

DIAGNOSI DI PATOLOGIA ONCOLOGICA



Mindfulness-based interventions for coping with cancer, Linda E. Carlson Annals of the New York Academy of Sciences

COPING

Coping: indica gli sforzi cognitivi e comportamentali compiuti da un individuo per affrontare e gestire eventi stressanti, reali o percepiti come tali.

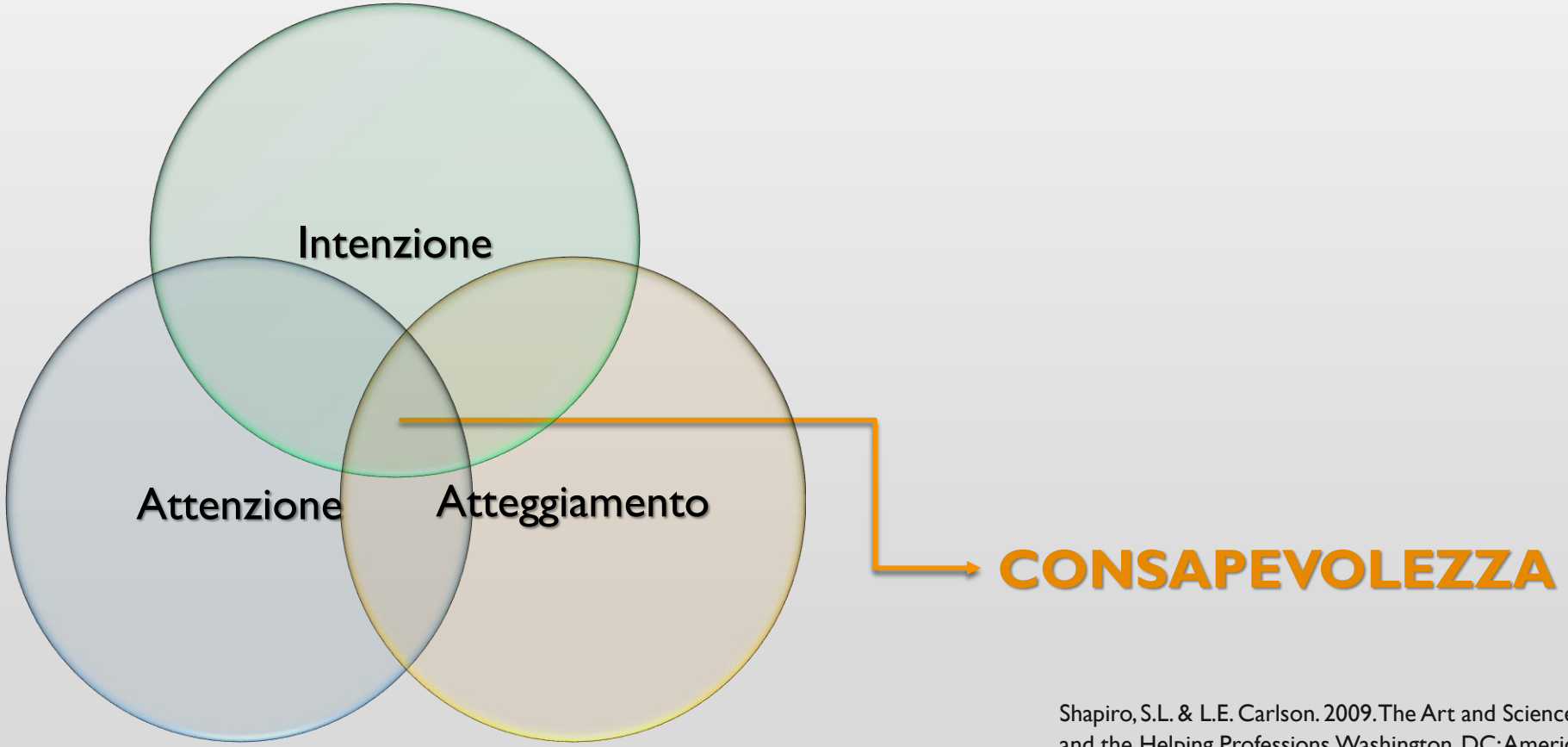
- Strategie PROBLEM-FOCUSED

- Strategie EMOTION-FOCUSED → Mindfulness-based Intervention

Mindfulness-based interventions for coping with cancer, Linda E. Carlson, Annals of the New York Academy of Sciences

MINDFULNESS

- Mindfulness significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante". (Jon Kabat Zinn)



Shapiro, S.L. & L.E. Carlson. 2009. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. Washington, DC: American Psychological Association.

EFFETTI DELLA PRATICA DI MINDFULNESS

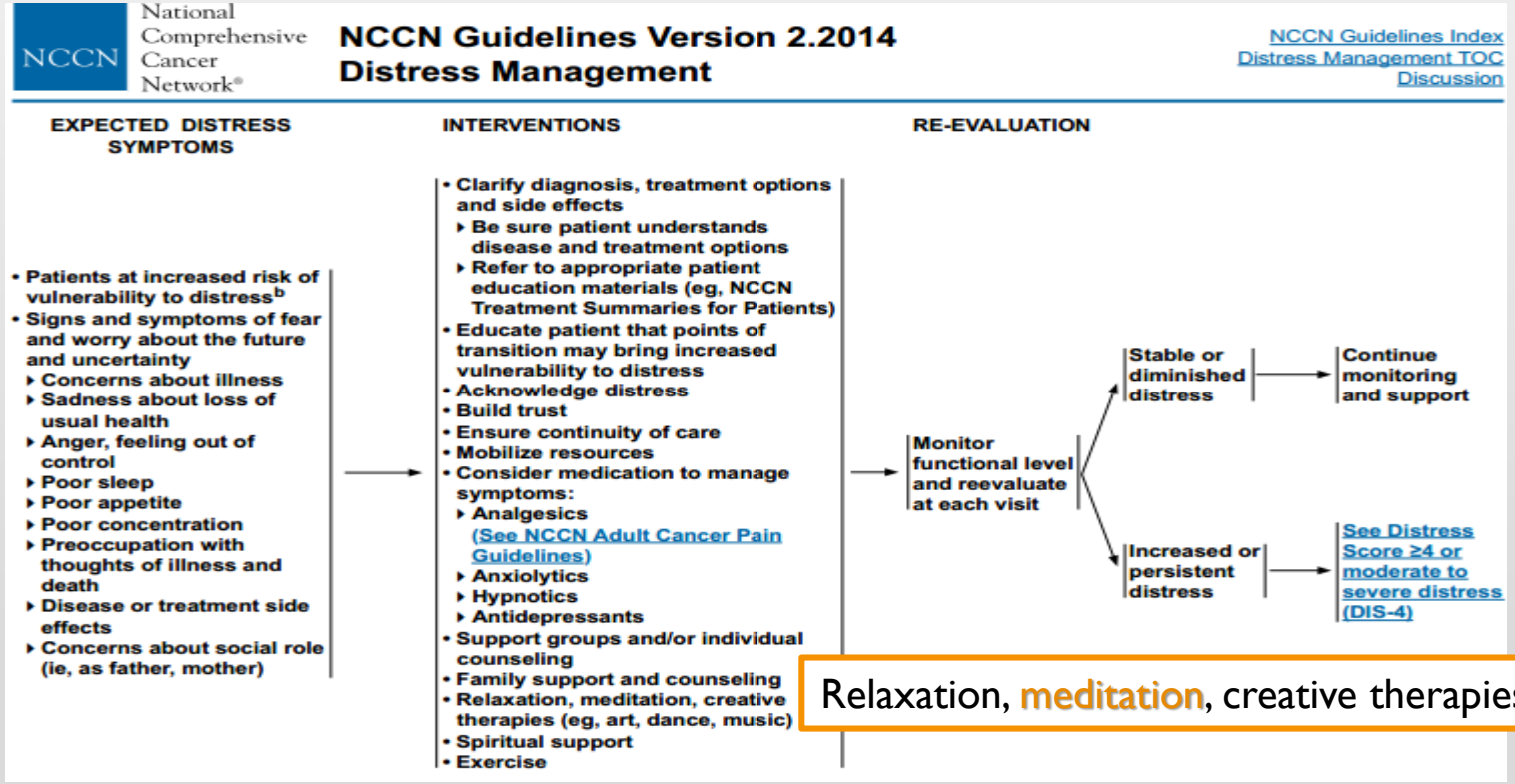
- Miglior controllo delle emozioni
- Flessibilità cognitiva e comportamentale anche per esposizione a stimoli impegnativi o life stressors
- Chiarimento dei valori e delle priorità fondamentali della vita

L'accettazione in questo contesto non è comparabile al "lasciarsi andare" o al non provare a curare la condizione di malattia, anzi: è un riconoscimento della propria situazione, senza abbandonarsi al dolore.

MBCR, the development of an evidence-based psychosocial oncology intervention by Linda E. Carlson, PhD, C Psych

MBSR: MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

- Nasce nel 1979 negli Stati Uniti
- Ad oggi rientra tra gli interventi disponibili per intervenire nella cura integrata del paziente oncologico all'interno delle linee guida della NCCN (National Comprehensive Cancer Networks).



Relaxation, meditation, creative therapies

MBSR IN ONCOLOGIA

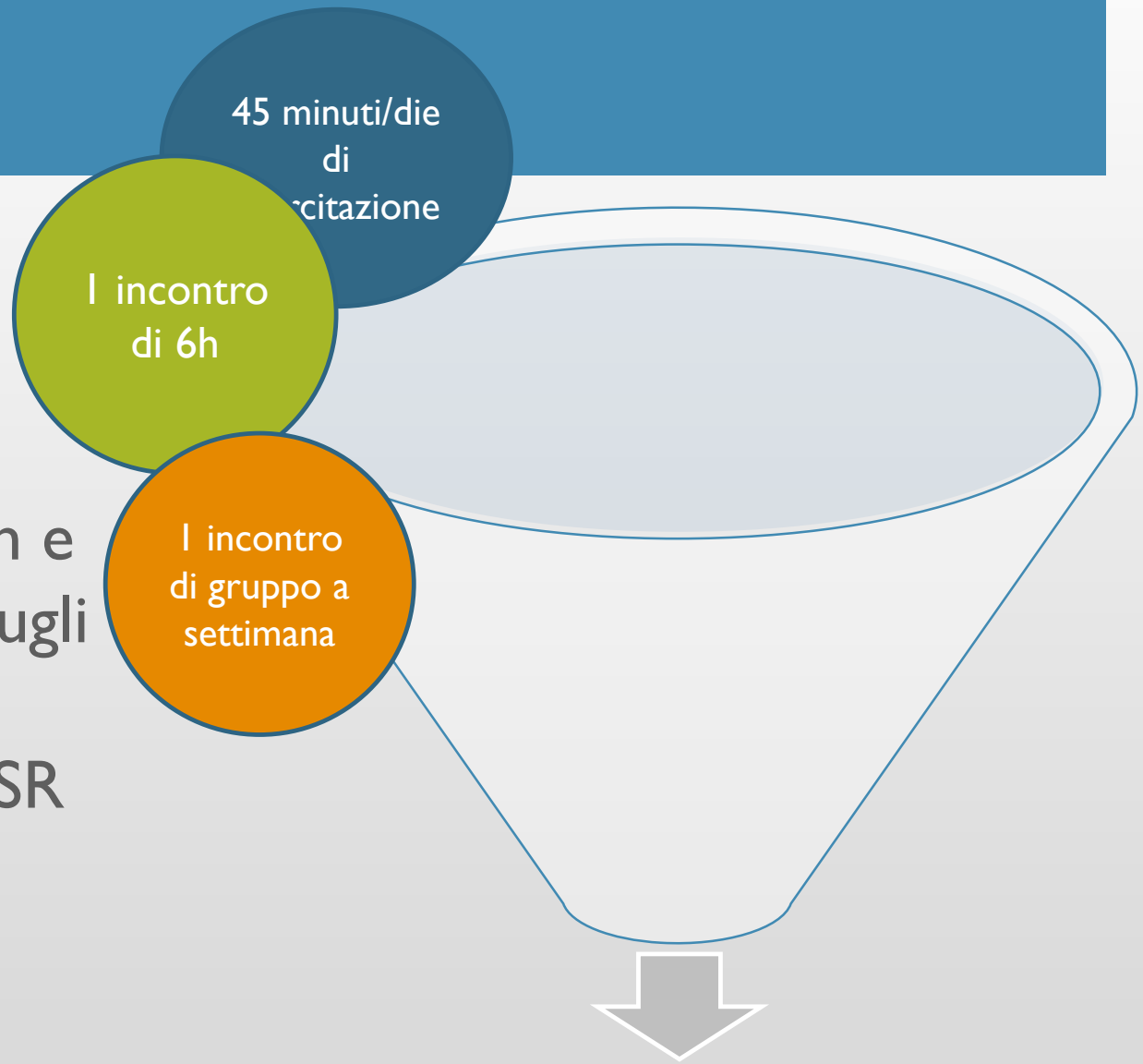
A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients

MICHAEL SPECA, PSYD, LINDA E. CARLSON, PHD, EILEEN GOODEY, MSW, AND MAUREEN ANGEN, PHD

In summary, as evidenced by this study, this program of mindfulness meditation–based stress reduction effectively reduced Total Mood Disturbance and specific symptoms of Anxiety, Depression, Anger, and Confusion. This occurred in a diverse population of cancer outpatients with a variety of diagnoses and stages across a wide spectrum of ages among both genders. It also enhanced feelings of Vigor and decreased a wide variety of symptoms of stress in this population. More home practice predicted improvements in stress level and Total Mood Disturbance; better attendance was also associated with greater decreases in stress symptoms. Better attendance may have attenuated stress symptoms by allowing participants to benefit from the presence of others who were role models of good coping and stress-reduction skills. The diversity in the sample strengthens the generalizability of these findings. Future research should focus on pinpointing the most effective aspects of the intervention and further assessing the physical, biochemical, and physiological parameters that may be improved through use of this intervention.

MBCR

Nato alla fine degli anni ’90 dall’idea di ricercatori come Carlson, Speca, Angen e Goodey, il programma MBCR si basa sugli stessi principi di mindfulness e di controllo/gestione dello stress del MBSR



Carlson, L.E. 2012. Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. ISRN Psychiatry. 2012: 651583.

MINDSET

Lo studio ha confrontato l'efficacia di due gruppi di intervento attivi per la terapia di supporto del cancro in 270 pazienti sopravvissute al tumore della mammella.

MBCR

SET
Supportive expressive therapy

CONDIZIONE DI MINIMO INTERVENTO
Seminario sulla gestione dello stress

Le donne assegnate al gruppo MBCR hanno conseguito un risultato migliore per quanto riguarda lo stress, le alterazioni del tono dell'umore, l'ansia e i sintomi depressivi in confronto non solo del gruppo di minimo intervento, ma anche della terapia supportivo-espressiva.

Carlson, L.E., R. Doll, J. Stephen, et al. 2013. Randomized controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy for distressed survivors of breast cancer. J. Clin. Oncol. 31: 3119–3126

E-CALM (EMINDFUL.COM)

Zernicke, K.A., T.S. Campbell, M. Speca, et al. 2013. The eCALM Trial-eTherapy for cancer appLying mindfulness: online mindfulness-based cancer recovery program for underserved individuals livingwith cancer in Alberta: protocol development for a randomized wait-list controlled clinical trial. BMC Complement. Altern. Med. 13: 34.

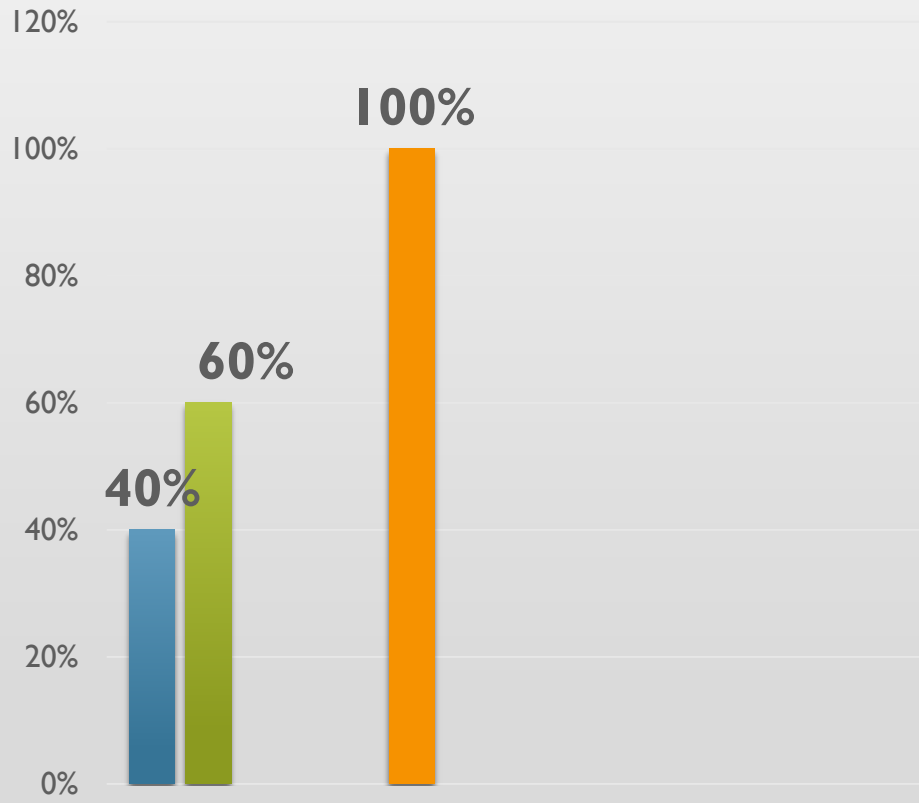
"eMindful fornisce programmi evidence-based focalizzati su quelle che attualmente rappresentano le principali cause di spesa sanitaria: stress, obesità, dolore cronico, fumo, cancro e altri.
I partecipanti apprezzano la flessibilità delle lezioni virtuali accessibili ovunque ci sia una connessione internet."

Gli utenti sono muniti di webcam e microfoni e ricevono MBCR

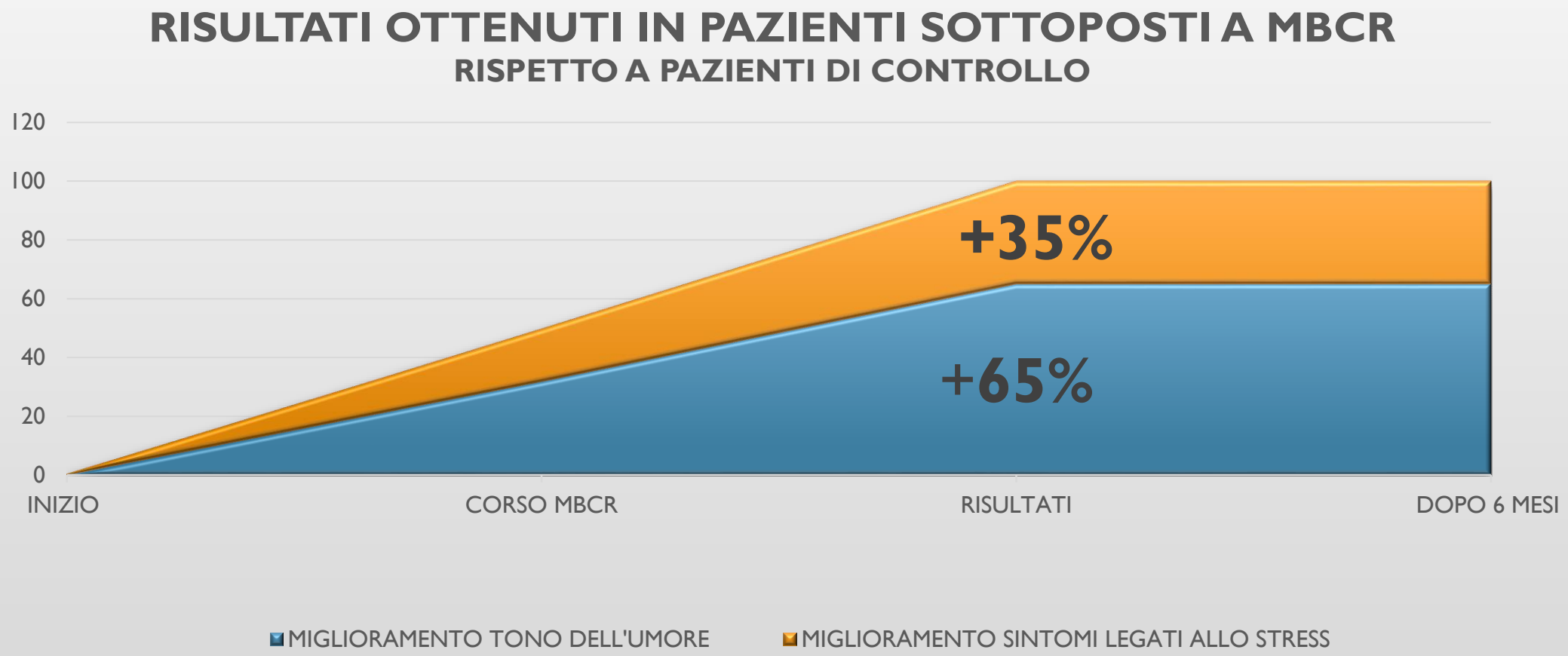
Su 62 pazienti, l'83% ha completato il corso.

I partecipanti hanno affermato che:

- il corso ha incontrato le aspettative a riguardo
- il corso ha superato le aspettative
- tutti affermano che raccomanderebbero il programma ad altri pazienti in terapia oncologica.

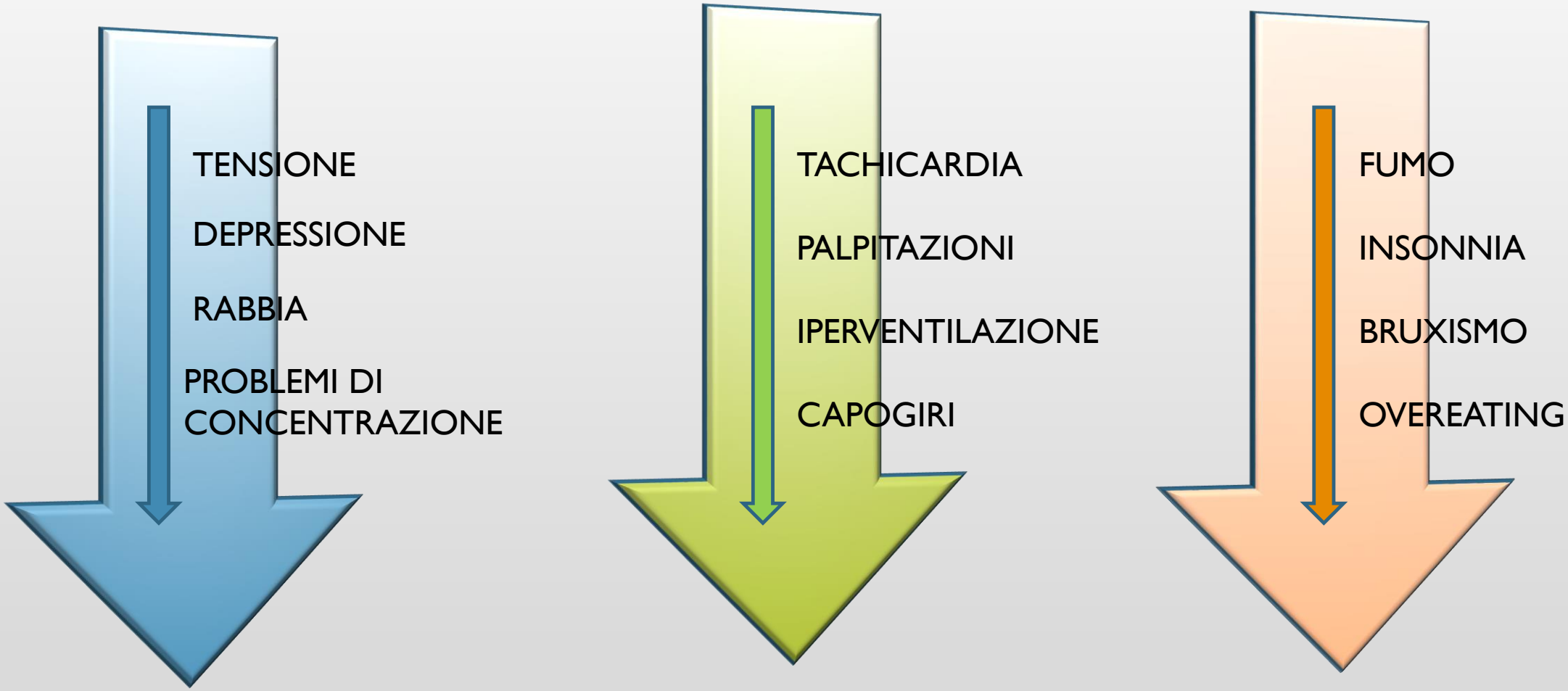


STUDI RIGUARDO GLI EFFETTI DI MBCR



Carlson, L.E., Z. Ursuliak, E. Goodey, et al. 2001. The effects of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: six month follow-up. *Support. Care Cancer*

ULTERIORI RISULTATI DELLA PRATICA DI MBCR



Carlson, L.E. 2012. Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. ISRN Psychiatry. 2012: 651583.

SISTEMA IMMUNITARIO ED ENDOCRINO

- produzione di IL-4 (citochina con significato antiinfiammatorio) da parte delle cellule T
- produzione di interferone gamma (IFN-g) e IL-10 prodotto dalle cellule NK in calo.

Il pattern del cambiamento citochinico in studi con follow-up di un anno supporta l'evidenza della continua riduzione di citochine pro-infiammatorie.

- Profili anormali o appiattiti della curva del cortisolo sono stati correlati con una diminuzione del funzionamento psicologico e ad una minor sopravvivenza in pazienti con diversi tipi di patologia neoplastica
- I profili della curva sono cambiati dal pre- al post trattamento, con diminuzione del picco di cortisolo serale post-MBCR, e normalizzazione del cortisolo salivare diurno.

One year pre–post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients
Linda E. Carlson a,b,*, Michael Speca a,b, Peter Faris d, Kamala

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) IN CANCER PATIENTS: PROSPECTIVE SINGLE-CENTRE CASE-CONTROL STUDY (MIND4ME STUDY)

Studio prospettico sull'impatto di un programma di Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sulla qualità di vita in pazienti con tumore del seno (stadio I-III) e/o tumore del colon in corso di chemioterapia adiuvante. Lo studio si è sviluppato in 3 fasi, della durata complessiva di 12 mesi:

Nel periodo di intervento (programma MBSR)

- [illegible] e POMS) sulla
- [illegible] (FACT-B/ FACIT-D EQ-5D-3L) [illegible] min)
- [illegible] dopo 4 settimane, dopo 8 settimane)
- [illegible]atico per tipizzazione linfocitaria, determinazione della PCR, dosaggio della cortisoluria delle 24H

Maur M1, Guida A1, Ricchieri M2, Caggia F1,Pontoni G1, Poletti S3, Gavioli F1, Fontana A1, Tarantino V1, Cascinu S1, Ferrari R4
1Università di Modena e Reggio Emilia, 2AUSL Modena, 3 Università di Padova, 4Centro Studi Asia, Bologna and Associazione Asia Modena

MIND4ME

- All'ottava settimana è stata osservata una riduzione della mediana dei CD3+ (p=0,04), CD4+ (p=0,04) e dei CD8+ (p=0,17), oltre che della PCR (p=0,34).
- Gli item per la depressione e l'ansia mostrano un trend in calo del punteggio medio da moderato a lieve (p=0,15) e un significativo aumento della QoL auto-percepita (p=0,02).

Da questi dati è emerso quindi come MBSR sia un utile strumento per il superamento di una situazione di stress acuto come la diagnosi di malattia neoplastica

Maur, Guida, Ricchieri, Caggia, Poletti, Gavioli, Cascinu et alii. Mind4Me study

INTENTION:

Giovanni: - Lunedì ero a fare la chemioterapia, ho sentito per caso da dietro un paravento un medico che diceva a una paziente che per lei non c'era più nulla da fare. Ho avuto una grande sensazione di tristezza, un amaro in bocca, la sensazione di non avere via di fuga. **La notte non dormo dalla paura. Come si affronta questo?**

ATTENTION:

Rebecca: - Il fatto di vivere con consapevolezza un evento difficile mi permette di circoscriverlo, di viverlo in modo più freddo, dà uno spazio di **lucidità** che permette di non farlo diventare enorme.

Marco: - Uso la consapevolezza del respiro quando sono in radioterapia: devo stare fermo a lungo, in una posizione molto scomoda e dolorosa per il taglio dell'operazione. **Ascolto il respiro consapevolmente, e il tempo passa senza affanno**.

ATTITUDE:

Stefania: - Ho continuato la pratica, cerco di vivere momento per momento, non faccio progetti e mi sembra di star meglio. Anche se i problemi di salute non si sistemano, sto facendo anche la radioterapia, ma ho cercato di fare come ho imparato qui: **stare ferma, dritta e affrontare il problema**.

Just breathe

TAKE HOME MESSAGES

- Le evidenze dell'efficacia delle MBI e di MBCR in campo oncologico sono sempre più riconosciute
- Questo tipo di approccio può aiutare a migliorare gli outcome psicologici e biologici nei pazienti con malattia neoplastica, soprattutto se confrontato con i protocolli di cura abituali.
- Nel prossimo futuro verranno sempre più sviluppati adattamenti del programma online, app, self-study che porteranno questo tipo di approccio in più livelli dell'ambito medico-sanitario.

GRAZIE PER ESSERE STATI 'MINDFUL' CON NOI

«Personalmente non credo che la psiche abbia un ruolo nella comparsa e nello sviluppo dei tumori. Credo invece nell'influenza che l'atteggiamento psicologico del malato può avere sulla sua reazione alla cura. L'esperienza clinica ci insegna che un malato psicologicamente forte reagisce meglio ai trattamenti, perché è capace di aderire alla cura con coscienza, sistematicità e determinazione. Un paziente aiutato da un atteggiamento ottimistico guarisce di più anche perché segue meglio le cure, s'impegna a osservare meglio le indicazioni del medico, s'impegna a voler guarire.»

(Umberto Veronesi)

Si ringraziano Dott.ssa Silvia Ferrari, Dott.ssa Michela Maur, Dott. Giancarlo Pontoni per il supporto e la collaborazione