

I benefici della Mindfulness nel paziente adulto con disturbo dello spettro autistico

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTALE
ISTITUTO TOLMAN – SEDE DI CATANIA
A.A. 2023/2024

Alessandra Barbera

Introduzione

- Le persone con disturbo dello spettro autistico sono esposte a un rischio elevato di sviluppare disturbi dell'umore e disturbi d'ansia, con tassi che vanno dal 14% al 50% per la depressione e dal 40% all'80% per l'ansia (Hudson et al., 2019; Lever & Geurts, 2016; Rai et al., 2018; Kent & Simonoff, 2017) .
- Interesse per la Mindfulness per la riduzione della sintomatologia ansiosa e depressiva e per il miglioramento della qualità della vita.

Autismo e criteri diagnostici

Criteri diagnostici secondo il DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013):

- A. Deficit persistenti della comunicazione sociale e nell'interazione sociale in diversi contesti
- B. Pattern di comportamenti e/o interessi e/o attività ristrette e ripetitive
- C. I sintomi devono essere presenti nella prima infanzia
- D. L'insieme dei sintomi deve compromettere il funzionamento quotidiano
- E. I sintomi non devono essere spiegati da un ritardo globale dello sviluppo o da una disabilità intellettiva.

Obiettivo e metodologia

Obiettivo

- Indagare i benefici della Mindfulness nell'intervento con pazienti adulti con disturbo dello spettro autistico.

Metodologia

- Revisione della letteratura relativa al periodo compreso tra il 2021 e il 2024
- Database scientifico «PubMed».
- Parole chiave: Mindfulness OR mbsr OR mindfulness based stress reduction AND Autism OR autism spectrum disorder AND adults.
- 31 articoli, di cui ne sono stati selezionati 7

Criteri di inclusione

- Articoli scientifici, free full text, dal 2021 al 2024
- Focus su pazienti adulti con ASD
- Programmi di intervento basati sulla Mindfulness

Criteri di esclusione

- Tipologie di trattamento non psicoterapiche o non CBT
- Articoli che si focalizzano su caregiver
- Focus su altri disturbi del neurosviluppo
- Focus su adolescenti con ASD
- Interventi di CFT e ACT

Linden e colleghi (2023)

- Revisione sistematica che esplora l'efficacia di diversi interventi nel migliorare l'ansia e la depressione negli adulti con disturbo dello spettro autistico.
- Confronto tra terapie psicologiche, tra cui Mindfulness e CBT, uso di farmaci e terapie comportamentali.
- 71 studi che hanno coinvolto 3630 persone con autismo e la maggior parte degli studi si è concentrata su persone senza disabilità intellettiva.
- **Risultati**: la Mindfulness potrebbe essere utile per la riduzione dei sintomi di ansia e depressione

Pagni e colleghi (2023)

- Lo studio clinico controllato randomizzato ha valutato l'efficacia della MBSR su 78 adulti con ASD nel ridurre i sintomi di depressione e ansia, confrontandola con un intervento di supporto sociale/educazione al rilassamento (SE) per un periodo di 8 settimane.
- **Partecipanti**: 39 sono stati assegnati al gruppo MBSR e 39 al gruppo SE
- **Misure** pre e post intervento:
 1. BDI-II,
 2. STAI,
 3. SRS-2 per misurare i tratti autistici,
 4. FFMQ per misurare le dimensioni della Mindfulness.
- Pre e post intervento sono stati sottoposti a risonanza magnetica funzionale.

Pagni e colleghi (2023)

- **Risultati:**

1. MBSR e supporto sociale sono stati efficaci nel ridurre la sintomatologia ansiosa e depressiva
2. **MBSR** ha offerto benefici aggiuntivi: miglioramento delle funzioni cognitive, sviluppo di una maggiore consapevolezza di sé e di un atteggiamento non giudicante.
3. **Analisi delle scansioni cerebrali:** cambiamenti nella connettività tra insula e talamo, nei partecipanti al gruppo MBSR, suggerendo che la Mindfulness agisce a livello neurale modificando i circuiti coinvolti nella regolazione delle emozioni e della cognizione.

Questi cambiamenti neurali sono associati a:

- riduzione dell'ansia
- atteggiamento non giudicante

Pagni e colleghi (2021)

- Revisione sistematica
- **Obiettivo**: sintetizzare le ricerche esistenti sull'efficacia delle Terapie basate sulla Mindfulness (MBT) nell'ASD.
- **Risultati**: I benefici delle MBT potrebbero essere attribuiti alla capacità di queste tecniche di:
 1. Ridurre la ruminazione
 2. Aumentare la consapevolezza emotiva
 3. Sviluppare la capacità di focalizzare l'attenzione sul momento presente.

Agius e colleghi (2024)

Studio di fattibilità a disegno aperto, in un contesto ambulatoriale clinico.

- **Obiettivi:**

1. valutare la fattibilità e l'accettabilità di un programma di MBSR
2. valutare l'efficacia del programma nella riduzione dello stress e nel miglioramento delle capacità di coping.

- **Partecipanti:** 50 adulti autistici, di età media di 36 anni, senza disabilità intellettiva; sono stati esclusi i partecipanti con gravi malattie mentali o con una recente storia di abuso di sostanze.

- **Durata:** 8 settimane.

Agius e colleghi (2024)

- **Misure:**

1. Perceived Stress Scale, PSS
2. Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS
3. Satisfaction With Life Scale, SWLS
4. Mindful Attention Awareness Scale, MAAS
5. Acceptance and Action Questionnaire, AAQ

- **Risultati:**

1. Tasso di completamento del programma elevato (79%)
2. I partecipanti hanno valutato positivamente il programma, trovandolo utile
3. Riduzione dello stress, migliori capacità di coping e riduzione dei sintomi di ansia e depressione.

**Braden e colleghi
(2022)**

- **Obiettivo**: comprendere come il sesso, l'età e l'intervento MBSR influenzano la qualità della vita negli adulti con ASD.
- **Il studio trasversale**: è stata messa a confronto la HRQoL tra 67 adulti con ASD e 66 adulti neurotipici, utilizzando il questionario SF-36.
- **Il studio randomizzato e controllato**: è stata valutata l'efficacia di un intervento di mindfulness (MBSR) nel migliorare l'HRQoL di 55 adulti con ASD rispetto a un intervento di supporto sociale.
- Per misurare l'HRQoL, sono stati scelti :
 1. WHOQoL-BREF
 2. DAS (Disability Assessment Schedule)

**Braden e colleghi
(2022)**

- **Risultati del I studio:**
 1. gli adulti con ASD hanno riportato una HRQoL mentale inferiore rispetto ai loro coetanei neurotipici.
 2. Le donne con ASD hanno mostrato una HRQoL fisica inferiore rispetto agli uomini con ASD e rispetto a uomini e donne neurotipici.
 3. L'età avanzata era associata a una migliore HRQoL mentale nelle donne con ASD, ma non negli uomini con ASD.
- **Risultati del II studio:** l'intervento MBSR ha portato a miglioramenti significativi nella qualità della vita correlata alla disabilità rispetto al gruppo di controllo.
- Non sono stati osservati miglioramenti significativi nella qualità della vita specifica per l'autismo.

Lunsky e colleghi (2022)

- **Obiettivo**: valutare l'utilità dell'intervento di mindfulness virtuale per ridurre il disagio psicologico, aumentare la consapevolezza e promuovere l'autocompassione.
- **Durata**: 6 settimane
- **Partecipanti**: 37 adulti autistici di età media di 31 anni, provenienti da diverse regioni del Canada
- **Strumenti utilizzati**: DASS-21, FFMQ-SF (per valutare dimensioni di mindfulness) e SCS-SF (per valutare l'autocompassione)
- **Risultati**: riduzione del disagio psicologico, aumento della consapevolezza di sé e miglioramento dell'autocompassione, alto grado di soddisfazione per il programma.

Redquest e colleghi (2022)

- Lo studio ha valutato l'efficacia di un programma di mindfulness virtuale, della durata di 6 settimane, su 28 donne canadesi autistiche.
- **Misure pre e post** per valutare:
 1. Disagio psicologico (DASS-21, PHQ-9 e GAD-7)
 2. Auto-compassione (SCS-SF)
 3. Mindfulness (FFMQ-SF).
- **Risultati:**
 1. Il programma è stato ben accolto dalle partecipanti, dimostrando di essere fattibile e pratico
 2. Le donne hanno apprezzato la possibilità di connettersi tra loro
 3. Non sono stati riscontrati cambiamenti significativi nei livelli di ansia, depressione e stress, nell'autocompassione e nella mindfulness.

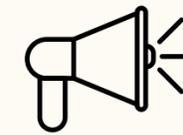
Conclusioni e prospettive future



- Migliorare la qualità degli studi utilizzando disegni sperimentali più rigorosi e campioni più ampi e rappresentativi
- Approfondire le ricerche su pazienti ASD con disabilità intellettiva



- Valutare gli effetti a lungo termine seguendo i partecipanti nel tempo



- Sviluppo di interventi personalizzati, tenendo conto della complessità dei meccanismi neurali e dei fattori individuali che influenzano la risposta al trattamento

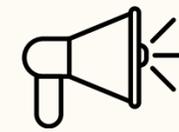
Conclusioni e prospettive future



- Identificare gli elementi specifici della Mindfulness che la rendono adatta a rispondere alle esigenze degli individui con ASD



- Capire quali caratteristiche individuali nella popolazione ASD possano predire un maggior beneficio dall'applicazione della Mindfulness



- Effettuare ulteriori ricerche per confermare o meno l'efficacia dei programmi di Mindfulness virtuale.

Bibliografia

- Agius, H., Luoto, A. K., Backman, A., Eriksdotter, C., Jayaram–Lindström, N., Bölte, S., & Hirvikoski, T. (2024). Mindfulness–based stress reduction for autistic adults: A feasibility study in an outpatient context. *Autism: the international journal of research and practice*, 28(2), 403–414.
- American Psychiatric Association. (2013). *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (Quinta edizione). Raffaello Cortina Editore.
- Braden, B. B., Pagni, B. A., Monahan, L., Walsh, M. J. M., Dixon, M. V., Delaney, S., Ballard, L., & Ware, J. E., Jr (2022). Quality of life in adults with autism spectrum disorder: influence of age, sex, and a controlled, randomized mindfulness–based stress reduction pilot intervention. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 31(5), 1427–1440.
- Linden, A., Best, L., Elise, F., Roberts, D., Branagan, A., Tay, Y. B. E., Crane, L., Cusack, J., Davidson, B., Davidson, I., Hearst, C., Mandy, W., Rai, D., Smith, E., & Gurusamy, K. (2023). Benefits and harms of interventions to improve anxiety, depression, and other mental health outcomes for autistic people: A systematic review and network meta–analysis of randomised controlled trials. *Autism : the international journal of research and practice*, 27(1), 7–30.
- Lunsky, Y., Redquest, B., Albaum, C., Hutton, S., Share, M., Share–Strom, D., & Weiss, J. (2022). Virtual Group–Based Mindfulness Intervention for Autistic Adults: a Feasibility Study. *Mindfulness*, 13(7), 1706–1718.
- Pagni, B. A., & Braden, B. B. (2021). Early Reflections on the Therapeutic Effects of Mindfulness–Based Therapies in Adults with Autism and Suggestions for Future Research. *Journal of psychiatry and brain science*, 6, e210013.
- Pagni, B. A., Hill, E., Walsh, M. J. M., Delaney, S., Ogbeama, D., Monahan, L., Cook, J. R., Guerithault, N., Dixon, M. V., Ballard, L., & Braden, B. B. (2023). Distinct and shared therapeutic neural mechanisms of mindfulness–based and social support stress reduction groups in adults with autism spectrum disorder. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 48(2), E102–E114.
- Redquest, B., Tint, A., St John, L., Hutton, S., Palmer, P., & Lunsky, Y. (2022). Virtual group–based mindfulness program for autistic women: A feasibility study. *Women's health (London, England)*, 18, 17455057221142369.
- Sizoo, B. B., & Kuiper, E. (2017). Cognitive behavioural therapy and mindfulness based stress reduction may be equally effective in reducing anxiety and depression in adults with autism spectrum disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 64, 47–55.
- Spek, A. A., van Ham, N. C., & Nyklíček, I. (2013). Mindfulness–based therapy in adults with an autism spectrum disorder: a randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 246– 253.

Grazie per l'attenzione
