



**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE SEDE
CATANIA**

ELABORATO DI 2° ANNO

**I BENEFICI DELLA PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE NEI
PAZIENTI CON DISTURBI CARDIOVASCOLARI:
UN FOCUS SULLA TERAPIA METACOGNITIVA**

Dott.ssa Cristiana Carbone

I Benefici della Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale nei Pazienti con Disturbi Cardiovascolari: Un Focus sulla Terapia Metacognitiva

Le malattie cardiovascolari rappresentano uno dei principali **problemi di salute** della nostra epoca, con oltre 64 milioni di persone colpite a livello globale.

Questa review sistematica nasce dall'interesse di esaminare:

I **benefici della psicoterapia cognitivo-comportamentale** con un focus specifico sulla **terapia metacognitiva**, nel ridurre la sofferenza psicologica nei pazienti cardiaci





LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI (CVD):

PONGONO UN GRANDE CARICO SUI **PAZIENTI**,
SUGLI **OPERATORI SANITARI** E SUI **SISTEMI
SANITARI**.

SONO CORRELATE A MOLTEPLICI **ESITI
INDESIDERATI** QUALI:

- FREQUENTI RICOVERI
- ELEVATO TASSO DI MORTALITA'
- GRAVI LESIONI FISICHE

Impatto Psicologico delle Malattie Cardiovascolari:

PREVALENZA

Tra il 9% e il 60% dei pazienti con patologie cardiovascolari soffre anche di depressione.

CONSEGUENZE

La depressione raddoppia il rischio di morte e triplica la probabilità di riospedalizzazione entro un anno.

CIRCOLO VIZIOSO

I disturbi cardiovascolari e i disturbi mentali si amplificano a vicenda, creando un circolo vizioso.



Le **malattie cardiovascolari** hanno un **impatto psicologico** significativo sui pazienti.

Diversi studi hanno riportato che la **depressione** diventa uno tra i **principali fattori** di rischio per la **disabilità** e la **mortalità** nell'insufficienza cardiaca.

Questa elevata prevalenza è multifattoriale e può generare sintomi debilitanti, limitazioni funzionali, incertezza sul futuro e mancanza di fiducia nelle proprie capacità e bassa autostima.

CURE DI ROUTINE PER CVD

FARMACOTERAPIA:

- Uso di SSRI

Efficacia di questi farmaci in tali pazienti è ancora controversa

RIABILITAZIONE CARDIACA STANDARD (CR):

- Esercizi e tecniche di gestione dello stress
- Educazione alimentare e alla forma fisica

In tali programmi, le componenti -
psicologiche **non sono standardizzate** e
possono includere: counseling, rilassamento,
meditazione ecc.

Tuttavia, le revisioni sistematiche e le meta-analisi suggeriscono che gli effetti sui sintomi di ansia e depressione sono da piccoli a moderati e la qualità delle prove è bassa, suggerendo una grande incertezza sugli effetti riportati.

Necessità di Interventi Psicologici Standardizzati ed Efficaci

1

Riconoscimento del Problema

Le attuali linee guida cardiologiche sottolineano l'importanza di identificare i sintomi psicologici nei pazienti con malattie cardiovascolari.

2

Limiti degli Approcci Attuali

Il supporto psicologico offerto ai pazienti cardiaci è spesso limitato nella portata e nell'efficacia.

3

Necessità di Nuove Terapie

È imperativo offrire terapie psicologiche nuove ed efficaci che possano essere incorporate nei servizi cardiologici.

Nonostante l'evidenza che i pazienti con psicopatologie e scompenso cardiaco abbiano una prognosi peggiore, ci sono pochi dati a sostegno del valore terapeutico degli interventi psicologici tradizionali. Questo ha portato alla ricerca di approcci più efficaci e standardizzati.



La Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT)



1 Approccio Proattivo

La CBT è un metodo pianificato, limitato nel tempo e orientato agli obiettivi.

2 Tecniche Specifiche

Utilizza tecniche cognitivo-comportamentali per affrontare i problemi dei pazienti.

3 Cambiamento Graduale

Aiuta il paziente a modificare gradualmente il proprio comportamento per ridurre il carico mentale che la malattia ha su di lui.

4 Partecipazione Attiva

I pazienti diventano partecipanti attivi al loro trattamento, svolgono attività per imparare a riconoscere i loro pensieri intrusivi e comportamenti disfunzionali che ne derivano.

5 Abilità

I pazienti sviluppano strategie efficaci per gestire tali pensieri, incrementano i loro comportamenti funzionali e ciò si rispecchia positivamente sul loro benessere emotivo.

La Terapia Metacognitiva (MCT)

Definizione

La MCT è un approccio psicoterapico di terza ondata che si concentra sulle **credenze inerenti le proprie cognizioni**, chiamate **metacognizioni**.

Considera le **CREDENZE NEGATIVE** come uno tra i principali contributori della psicopatologia

Focus

Il cuore della MCT è la **Sindrome Cognitivo -Attentiva (CAS)** caratterizzata da:

- un tipo di **pensiero perseverante**
- da **inflexibilità attentiva**

Rappresenta uno stile di pensiero caratterizzato da **preoccupazione eccessiva, ruminazione e strategie di coping disadattive**.

Nei **pazienti cardiaci**, la **CAS** può contribuire significativamente al mantenimento dell'ansia e della depressione.

Credenze Metacognitive

Metacognizioni Positive

Si concentrano sull'utilità percepita della preoccupazione e della ruminazione. Ad esempio: *"Preoccuparmi mi aiuta a evitare problemi futuri"*.

Metacognizioni Negative

Riguardano l'incontrollabilità, il pericolo e l'importanza dei pensieri. Ad esempio: *"I miei pensieri preoccupanti persistono, non importa quanto io cerchi di fermarli"*.

Una recente revisione sistematica ha dimostrato che **stili di pensiero inutili** (preoccupazione e/o ruminazione) predicono **depressione, ansia e disagio emotivo** nelle persone con una serie di **condizioni di salute a lungo termine**, tra cui le malattie cardiache



CBT e MCT

La terapia metacognitiva è un recente approccio terapeutico che può essere particolarmente adatto a rispondere ai bisogni psicologici dei pazienti in CR.

CBT

analizza e mette in discussione il contenuto dei pensieri dei pazienti

MCT

- ◆ non richiede un'analisi approfondita e la messa in discussione del contenuto delle preoccupazioni dei pazienti (ad esempio, "*cosa succede se subisco un altro infarto*") che nel contesto della CR sono, spesso, **contenuti realistici**
- ◆ ma, al contrario, l'MCT si concentra sulla **regolazione dei cicli di pensiero negativi ripetitivi** come la preoccupazione e la ruminazione e altri comportamenti inutili che la ricerca suggerisce essere alla base dei cicli di mantenimento di ansia e depressione.

Tecniche della Terapia Metacognitiva

- La MCT cerca di interrompere questi meccanismi attraverso diverse tecniche:

1

Tecnica di Allenamento dell'Attenzione (ATT)

Mira a interrompere gli stili di pensiero prolungati e inflessibili, indebolendo il focus interno e rafforzando il focus esterno dell'attenzione.

2

Rinvio della Ruminazione/Preoccupazione

Sfida la convinzione sull'incontrollabilità della preoccupazione e della ruminazione.

3

Mindfulness Distaccata (DM)

Insegna ai pazienti a osservare i propri pensieri senza identificarsi con essi o agire in risposta ad essi.



OBIETTIVO



La presente review sistematica si pone il seguente obiettivo:

- verificare i **benefeci della psicoterapia cognitivo-comportamentale** in pazienti affetti da malattie cardiovascolari e, nello specifico, esaminare **l'efficacia della terapia metacognitiva** nella riduzione della **sofferenza psicologica** (in particolare di ansia e depressione) in **pazienti cardiaci**.

Metodi- PICO

PER FORMULARE UN'EFFICACE DOMANDA DI RICERCA

P	Problema /paziente/popolazione	Pazienti con Disturbi Cardiovascolari
I	Intervento	CBT O MCT
C	Confronto	-
O	Risultati	Riduzione della sofferenza psicologica

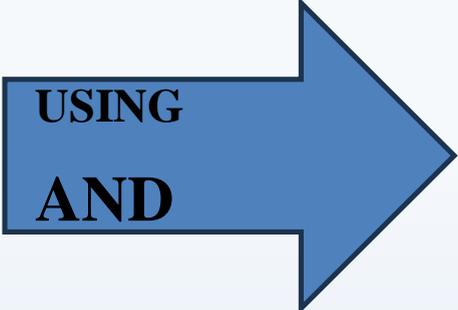
Metodi- Stringa di Ricerca

E' STATA UTILIZZATA UNA STRINGA DI RICERCA AVANZATA

**Search terms combined
using OR:**

Cardiovascular disease
Transit Ischemic Attacks
Tia
Mini Strokes

**USING
AND**



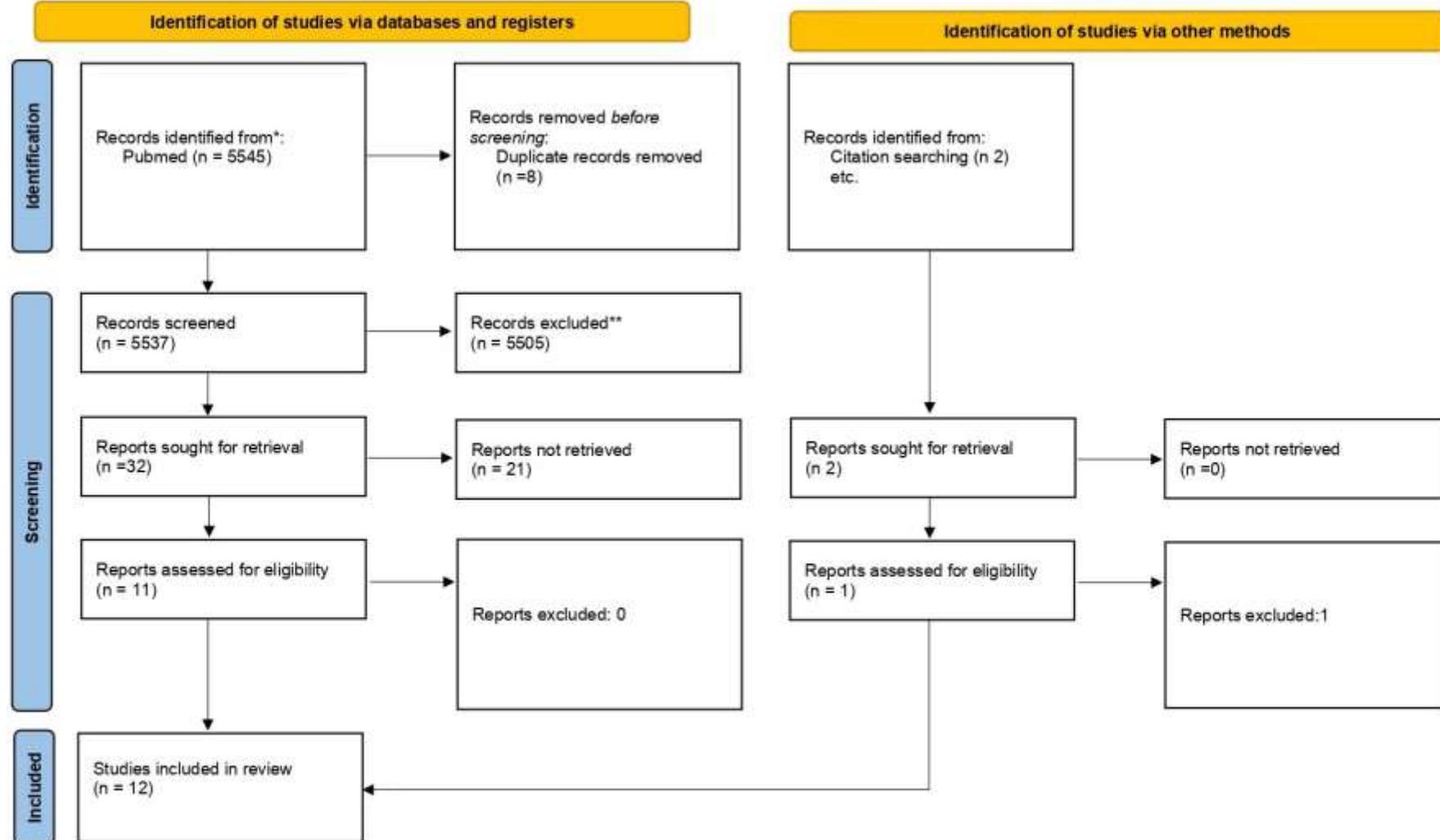
**Search terms combined using
OR:**

Metacognitive therapy
Metacognitive treatment
Cognitive Behavioural Psychotherapy

CBT

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases, registers and other sources

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases, registers and other sources



*Consider, if feasible to do so, reporting the number of records identified from each database or register searched (rather than the total number across all databases/registers).

**If automation tools were used, indicate how many records were excluded by a human and how many were excluded by automation tools.

Source: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

This work is licensed under CC BY 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

CRITERI DI INCLUSIONE ED ESCLUSIONE

CRITERI DI INCLUSIONE	CRITERI DI ESCLUSIONE
Publicazione entro gli ultimi 10 anni (dal 2014 al 2024)	Publicazione al di fuori da questo periodo
Inglese	Non Inglese
Full text; Studi qualitativi e quantitativi, meta-analisi, clinical trial, randomized controlled trial, review sistematiche	Solo abstract; Letteratura grigia
CBT standard Terapia Metacognitiva	Non riconducibili a: CBT Standard Terapia Metacognitiva
Pazienti con disturbi cardiovascolari	Pazienti con altre patologie croniche

CARATTERISTICHE DEGLI STUDI INCLUSI

SONO STATI INCLUSI 12 STUDI

PERIODO E PAESI	TIPOLOGIA DI STUDI	CAMPIONE	INTERVENTI
2015-2023	RCT (5)	RANGE 18-1259	
60% TRA IL 2020 E 2023	META-ANALISI (2) INTERVISTE QUALITATIVE (3)	ETA' MEDIA= 59,6	CBT
Svezia (3) Cina (1) Inghilterra (5)	REVIEW SISTEMATICA (1)	SESSO PREVALENTE= MASCHILE	MCT
Germania (2) Usa (1)	STUDIO DI FATTIBILITA'(1)		

Risultati- Efficacia della CBT nei Pazienti Cardiaci

1 Riduzione dei Sintomi

La CBT ha dimostrato di ridurre significativamente i sintomi di ansia e depressione nei pazienti con malattie cardiovascolari.

2 Miglioramento della Qualità di Vita

Molti studi riportano un miglioramento nella qualità di vita correlata alla salute dopo interventi di CBT.

3 Effetti a Lungo Termine

I benefici della CBT tendono a mantenersi nel tempo, con effetti positivi osservati anche mesi dopo il completamento del trattamento.

Numerosi studi hanno confermato l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale nel trattamento dei disturbi psicologici nei pazienti cardiaci. La CBT si è dimostrata particolarmente efficace nel ridurre i sintomi di ansia e depressione, con effetti positivi che si mantengono nel tempo. **Questi risultati supportano l'integrazione della CBT nei programmi di riabilitazione cardiaca.**

Risultati- Efficacia della MCT nei Pazienti Cardiaci

Riduzione di Ansia e Depressione

La MCT ha dimostrato di ridurre significativamente i sintomi di ansia e depressione nei pazienti sottoposti a riabilitazione cardiaca.

Miglioramento delle Metacognizioni

Si è osservata una riduzione delle metacognizioni disfunzionali e del pensiero negativo ripetitivo.

Effetti Duraturi

I benefici della MCT si sono mantenuti anche a 12 mesi dal trattamento.

Accettabilità

I pazienti hanno riportato un'elevata accettabilità e soddisfazione con l'approccio MCT.

Gli studi recenti sulla terapia metacognitiva nei pazienti cardiaci hanno mostrato risultati promettenti. La MCT si è dimostrata efficace nel ridurre l'ansia e la depressione, con benefici che si mantengono nel tempo. Inoltre, i pazienti hanno riportato una buona accettabilità del trattamento, suggerendo che la MCT potrebbe essere un'opzione terapeutica valida e ben accolta in questo contesto.

DISCUSSIONE

Gli **impatti psicologici** delle CVD sono sostanziali e riconosciuti come fattori che generano una **prognosi peggiore**.

In particolare, l'ansia e la depressione, colpiscono fino a un terzo delle persone con CVD, sono state collegate a un aumento degli eventi cardiaci futuri, a una peggiore qualità della vita, a maggiori costi sanitari e a un minore adattamento psicologico a lungo termine.

È imperativo che vengano offerte **terapie psicologiche nuove e più efficaci** che possano essere incorporate nei servizi.

La presente review, dopo un'attenta fase di screening, ha preso in esame **12 articoli** i quali evidenziano quanto una **gestione efficace dell'ansia e della depressione** nell'assistenza coronarica sia fondamentale e deve essere una **priorità** per i responsabili politici e i futuri studi clinici.



Conclusioni

Efficacia Dimostrata

I risultati emersi nella presente review confermano i benefici della Terapia cognitivo-comportamentale e della Terapia Metacognitiva nei pazienti con Disturbi Cardiovascolari.

CBT

è efficace nel ridurre l'ansia e la depressione nei pazienti con patologie cardiache rispetto alla sola classica Riabilitazione Cardiaca

MCT

l'aggiunta di MCT alla CR riduce significativamente l'ansia e la depressione e conferisce vantaggi su una serie di esiti psicologici

Complessivamente..

I risultati, dunque, supportano l'introduzione di MCT e CBT in CR come prassi di cura per i pazienti con patologie cardiovascolari.

Grazie a questi percorsi psicoterapici potremmo aiutare i pazienti a evitare pensieri esagerati e catastrofici sulla malattia e a combattere le loro convinzioni negative, ciò li incoraggerebbe a diventare più motivati nella gestione della malattia.

LIMITI

Quantità

Esigua quantità di studi -ricerca nell'ambito TMC è molto recente

Tipologia di studi

La presenza di studi qualitativi ne compromette il rigore metodologico

Campione

diversità del campione (varie patologie cardiovascolari)

in alcuni studi è di piccole dimensioni

Strumenti

varietà di strumenti per la misurazione degli esiti psicologici

Ricerca futura

1

Studi su Larga Scala

Necessità di condurre studi randomizzati controllati più ampi per confermare l'efficacia della MCT nei pazienti cardiaci.

2

Confronto tra Approcci

Valutare l'efficacia relativa della MCT rispetto ad altri approcci terapeutici quando combinati con la riabilitazione cardiaca.

3

Implementazione nei Servizi

Esaminare le modalità ottimali di implementazione della MCT all'interno dei servizi sanitari esistenti e gli eventuali costi

4

Sviluppo di Interventi Digitali

Migliorare e validare ulteriormente gli approcci di psicoterapia digitale per i pazienti cardiaci (vista l'efficacia di alcuni approcci digitali emersi in alcuni studi).

Implicazione per la pratica clinica

1

Screening Psicologico Routinario

Implementare valutazioni psicologiche regolari per tutti i pazienti cardiaci.

2

Formazione del Personale

Fornire formazione specifica su CBT e MCT al personale coinvolto nella riabilitazione cardiaca.

3

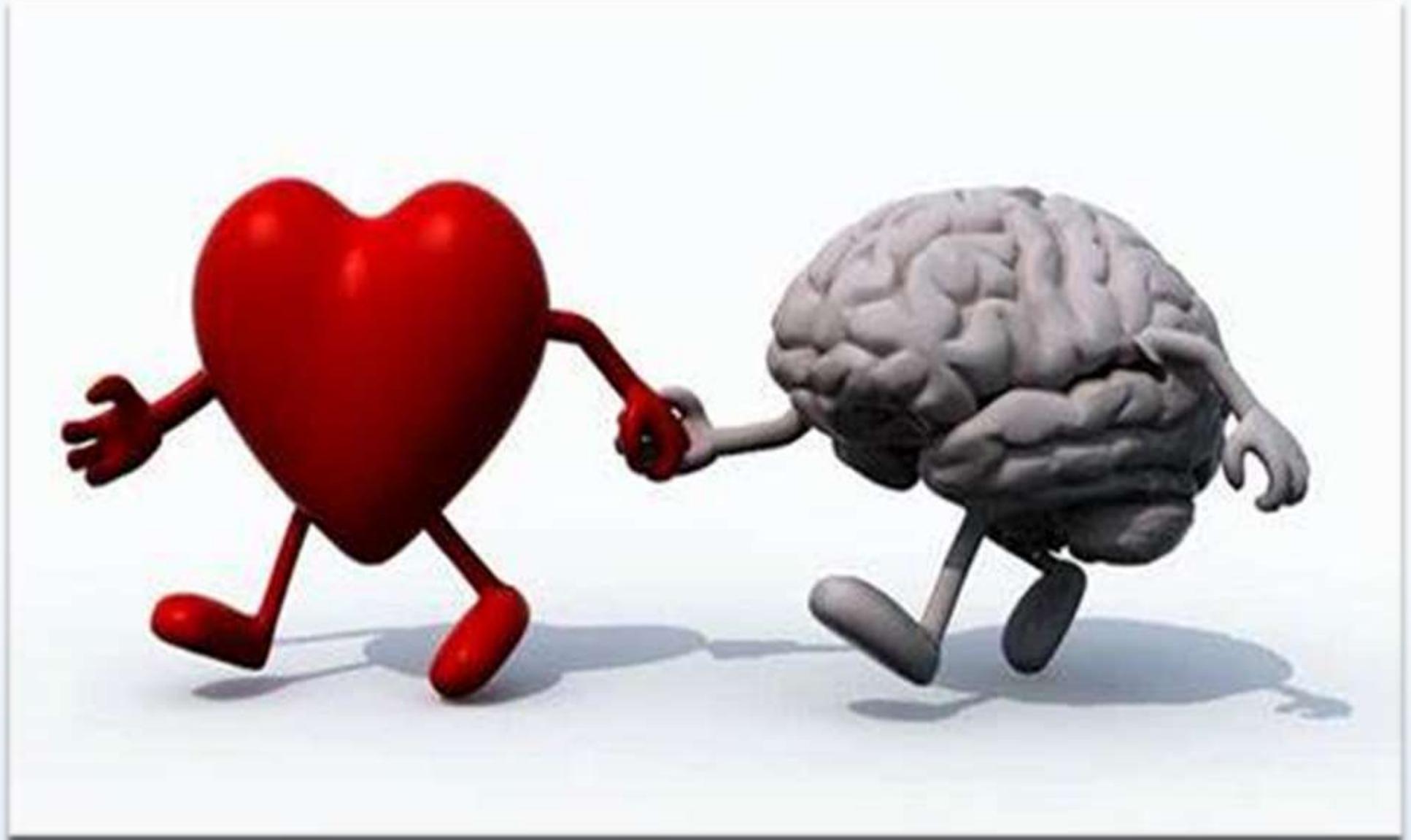
Protocolli Integrati

Sviluppare protocolli che integrino interventi psicologici nel percorso di cura standard.

4

Monitoraggio a Lungo Termine

Implementare sistemi per il follow-up psicologico a lungo termine dei pazienti cardiaci.



GRAZIE