

*La Forza della Consapevolezza:
una revisione della letteratura sulla
Mindfulness per affrontare il cancro e il fine
vita*



*“I dolori e le ferite possono essere curati
solo se li sfioriamo con la compassione”
Jack Kornfield (1994)*

INTRODUZIONE

Tumore

- Impatti fisici, emotivi e relazionali.
- Principali sfide psicologiche: Ansia e depressione, legate all'incertezza e alla perdita di controllo.
- Adattamento emotivo influenzato da personalità, supporto sociale e strategie di coping.

Cure Palliative

- Approccio multidisciplinare per garantire il benessere globale di pazienti con malattie terminali
- Obiettivi:
 1. Alleviare dolore e sintomi fisici.
 2. Supportare la dimensione psicologica e spirituale
 3. Favorire una morte dignitosa e serena.



Mindfulness

- Gestione dello stress, dolore e emozioni
- Migliora la qualità della vita.
- Mindfulness-CBT

- **Benefici Psicologici:**

1. Riduzione di ansia, depressione e autocritica.
2. Miglioramento della resilienza emotiva e accettazione del presente

- **Benefici Fisiologici:**

1. Attivazione del sistema parasimpatico: rilassamento.
2. Riduzione di cortisolo e citochine infiammatorie.
3. Regolazione dell'asse HPA: miglioramento di sonno, fatica e sistema immunitario.



Approcci Integrati

Mindfulness e musicoterapia: rilascio di tensioni e benessere emotivo.

METODO

- PubMed
- Google Scholar,
- APA PsychNet
- Testi

Criteri di Inclusione

- Articoli su pazienti oncologici e terminali.
- Approcci terapeutici non farmacologici basati su mindfulness e CBT.

Criteri di Esclusione

- Studi su malattie non oncologiche.
- Protocolli psicoterapeutici non cognitivo-comportamentali.



Tumore al seno

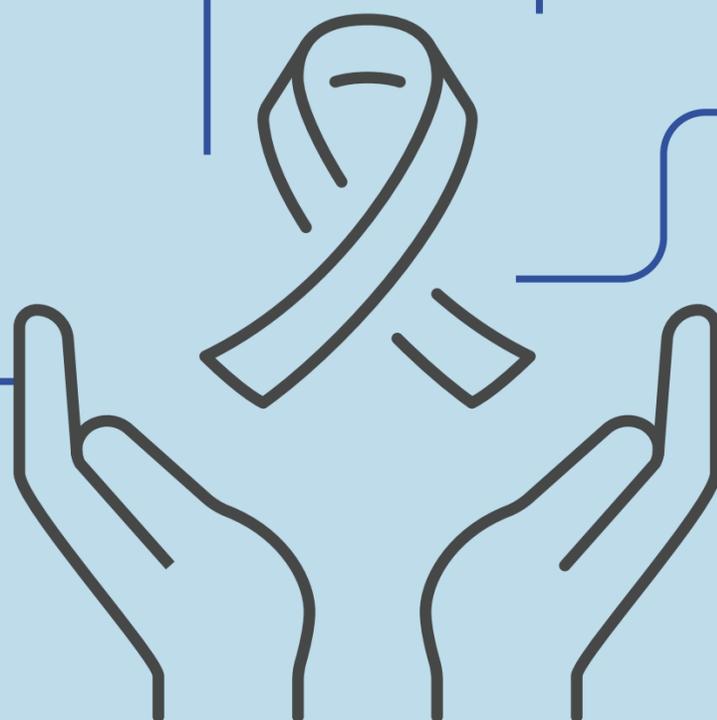
**pz con diagnosi di
cancro metastatico**

**Tumore
colonrettale**

**pz con tumori maligni
localmente metastatici, con
aspettativa di vita minore di
12 mesi**

**Tumore alla
testa e al collo**

**pz terminali o incurabili,
con diagnosi di malattia
avanzata, provenienti da
paesi come USA, Malesia
e Germania**



1.

Gruppi:

- sessioni settimanali di gruppo
- senza sessioni di gruppo.
- gruppo di controllo senza intervento.

2.

Gruppi:

- Chemioterapia standard.
- Modulo educativo + riposo.
- Mindfulness + modulo educativo.

3.

Gruppi:

- ACT
- Mindfulness
- Controllo (trattamento standard).



1.

8 incontri settimanali di 2,5 ore +
sessione extra di 4,5 ore

2.

6 sessioni settimanali di 2 ore
in presenza.

3.

Variabile con monitoraggi a
3 e 6 mesi.

Risultati degli Studi	Oncologia	Cure Palliative
Riduzione dello Stress Cronico	<ul style="list-style-type: none">- Miglioramento della qualità della vita.- Alleviamento di dolore, insonnia, affaticamento e ansia.	<ul style="list-style-type: none">- Riduzione di ansia e depressione (effetti fino a 6 mesi).- Miglioramento del benessere spirituale.
Effetti Fisiologici	<ul style="list-style-type: none">- Normalizzazione dell'asse HPA (+69% reattività cortisolo).- Miglioramento sonno (+30%) e CRF.- Riduzione analgesici (-20%).- Effetti antinfiammatori (riduzione IL-6, TNF-α).	<ul style="list-style-type: none">- Dolore percepito: riduzione variabile senza differenze significative.- Riduzione della fatica in alcuni studi.
Adesione alle Terapie / Supporto ai Caregiver	<ul style="list-style-type: none">- Miglior gestione emotiva e fisica.- Aumento efficacia terapeutica grazie all'approccio olistico.	<ul style="list-style-type: none">- Miglioramento dello stato d'animo (fatica, depressione).- Maggiore gratitudine e consapevolezza emotiva.



ANALOGIE

- **Benefici psicologici**
- **Miglioramento della qualità della vita**
- **Aumento della tolleranza ai trattamenti**

DIFFERENZE

Oncologia: intervento più strutturato con un focus sulla gestione del dolore cronico e dei parametri fisiologici.

Cure palliative: personalizzata e mirata a ridurre la sofferenza emotiva

OBIETTIVI

Oncologia: miglioramento della risposta immunitaria e della tolleranza ai trattamenti.

Cure palliative: accettazione della malattia e il raggiungimento di una pace interiore

FLESSIBILITÀ INTERVENTI

Oncologia: più standardizzati e basati su protocolli scientifici.

Cure palliative: più adattabili, tenendo conto delle esigenze individuali dei pazienti, spesso in fase terminale.

CONCLUSIONI

La mindfulness si sta affermando come un intervento terapeutico versatile con un ampio potenziale di applicazione nei contesti oncologici e palliativi

- Gestione del dolore cronico
- Riduzione dello stress
- Miglioramento della risposta immunitaria
- Regolazione emotiva
- Aiuto nell'accettazione della condizione e visione serena del fine vita.



LIMITI

**Standardizzazione
dei protocolli**

**Formazione
operatori sanitari**

**Personalizzazione
degli interventi**

**Adattamento alle
esigenze fisiche,
psicologiche ed
emotive dei pazienti**

**Valutazione degli effetti
a lungo termine**

**Necessità di linee guida
chiare su durata,
intensità, frequenza, contenuti**





- **Cura olistica e personalizzata:** affrontare non solo i sintomi fisici, ma anche le sfide emotive, relazionali e spirituali
- **Sviluppo continuo di studi e linee guida pratiche** per ottimizzare l'applicazione della mindfulness
- **Integrazione con altre terapie complementari** per un approccio più completo
- **Approccio clinico centrato sulla persona:** promozione di un'assistenza più umana e personalizzata.

Thank you!

