

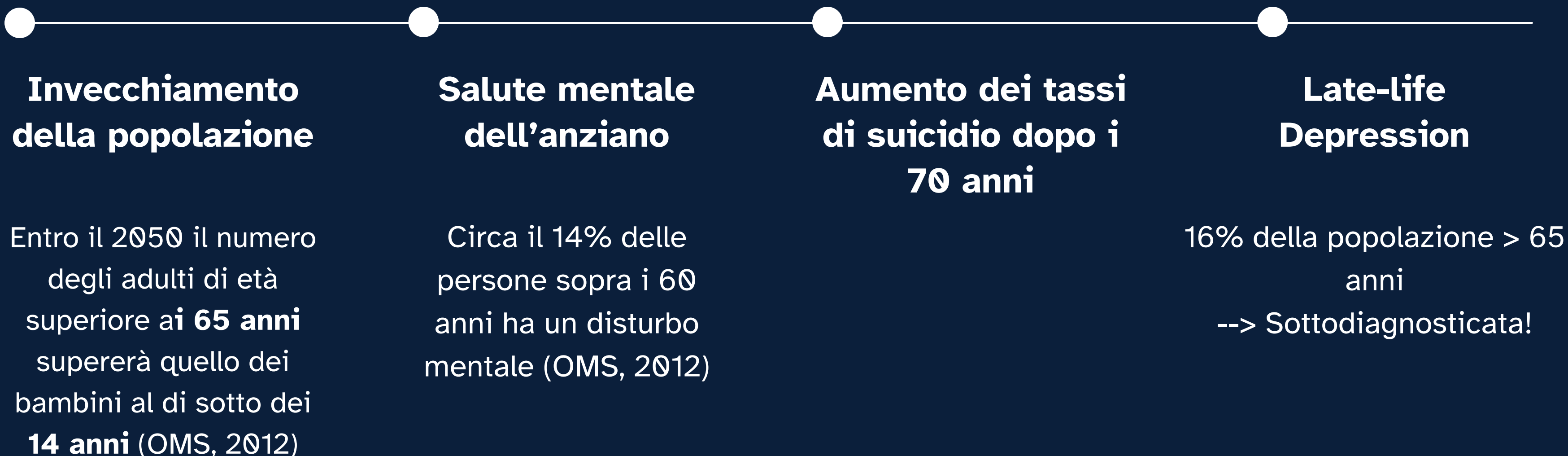
IL RUOLO DEGLI INTERVENTI BASATI SULLA *MINDFULNESS* NELLA DEPRESSIONE DELL'ANZIANO

Una revisione della letteratura

Serena Ingargiola - Secondo anno - Sede Palermo

Istituto Tolman - 2023/2024

Rilevanza del problema: alcuni dati



OBIETTIVI

◦ Obiettivo 1

Esaminare lo **stato dell'arte** della CBT applicata alla depressione dell'anziano, puntando l'attenzione sulla letteratura pubblicata riguardo agli interventi basati sulla **mindfulness** in questa fascia d'età

◦ Obiettivo 2

Evidenziare **limiti e questioni aperte**, sottolineando l'importanza di continuare la ricerca sul tema, in considerazione del *trend* demografico globale

METODO

Revisione della letteratura relativa al periodo compreso tra il 2007 e il 2023

Database scientifici

«PubMed»
«Google Scholar»
«Zenodo»
«PsycInfo»
«Scopus»

Parole chiave

«older adults depression» OR
«late-life depression» AND
«cognitive behavioral therapy»
OR «CBT» OR/AND
«mindfulness» OR «MBCT»

RISULTATI E DISCUSSIONE

01

Accordo condiviso sul considerare la CBT come **trattamento elettivo** della depressione degli anziani, per la **flessibilità** di questo approccio terapeutico nell'adattarsi ad una popolazione così eterogenea e con una manifestazione del disturbo spesso "sottosoglia"

02

Ricorsività di certi temi che hanno più probabilità di emergere nei sistemi di credenze degli anziani:

- perdita
- preoccupazioni per la salute
- punti di transizione
- **credenze sull'invecchiamento**

RISULTATI E DISCUSSIONE

Credenze del paziente anziano

- “Sono troppo vecchio per cambiare”
- “Invecchiare è una cosa terribile”
- “I terapeuti giovani non possono capire quello che sto vivendo”
- “è normale sentirsi depressi quando si invecchia”

Credenze del terapeuta

- “Gli anziani non possono cambiare i propri comportamenti”
- “Gli anziani sono cognitivamente compromessi e la psicoterapia non avrà effetto”
- “è normale sentirsi depressi quando si invecchia”

03

La letteratura sull'uso della *mindfulness* nella depressione degli anziani è **limitata e recente**

04

2 programmi di intervento descritti dalla maggior parte degli studi presi in esame:

- **MBCT** (*Mindfulness-based Cognitive Therapy*)
- **MBSR** (*Mindfulness-based stress reduction*)

RISULTATI E DISCUSSIONE

Training di 8 sedute (più una) che prevedono attività quali:

Pratiche di
meditazione
consapevole

Body
Scan

Mindful
Stretching

Sitting
meditation

Walking
meditation

Condivisione delle
esperienze in
gruppo

Momenti di
psicoeducazione

Nella MBCT esercizi
tratti dalla
psicoterapia cognitiva

RISULTATI E DISCUSSIONE

L'utilizzo di programmi *mindfulness-based* è promettente negli anziani perchè:

1

Insegnano abilità

particolarmente importanti per gli anziani che affrontano cambiamenti di vita incontrollabili come la perdita di una persona amata o il deterioramento della salute

2

Sono utili nella prevenzione delle ricadute depressive

3

Prevedono una condivisione di gruppo che contrasta l'**isolamento sociale** comune nella terza età

RISULTATI E DISCUSSIONE

Nei gruppi di pazienti sottoposti ai programmi, le ricerche mettono in luce:

- un miglioramento generale dell'umore, dell'autostima e delle **competenze sociali**
- una riduzione della **solitudine**, della **depressione**, dello stress, dei disturbi del sonno
- un miglioramento della **connettività** in alcune aree cerebrali

N.B.

La mindfulness nasce con l'obiettivo di rendere più consapevoli e **non** con quello di indurre al rilassamento per ridurre ansia, stress e sintomi depressivi o controllare i pensieri negativi

LIMITI

Limite 1

Scarsità degli studi sull'utilizzo di questi programmi in età anziana

Limite 2

Eterogeneità della popolazione coinvolta

Limite 3

Presenza di **fattori estranei** ai programmi applicati, che incidono sul benessere dell'anziano

Limite 4

Modificazioni messe in atto ai protocolli MBCT e MBSR per venire incontro alle esigenze dei partecipanti

Limite 5

Formazione qualificata dei conduttori

Limite 6

Quali **effetti indesiderati**?

*«E necessità naturale è, se altre mai, la
vecchiezza;
la vecchiezza che tutti sperano di
raggiungere, per maledirla poi;
tanta l'incoerenza, tanta la bizzarria degli
sciocchi».*

*(Marco Tullio Cicerone,
Cato Maior de Senectute, II,4)*

**GRAZIE
PER IL
VOSTRO
TEMPO**