



**Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale
Sede di Cagliari**

**Efficacia dell'Acceptance and Commitment
Therapy nella gestione delle psicopatologie nei
contesti militari e di polizia**

Esame finale di secondo anno

Elaborato breve

Specializzanda
Dott.ssa Martina Aiazzi

ANNO ACCADEMICO 2025

Efficacia dell'Acceptance and Commitment Therapy nella gestione delle psicopatologie nei contesti militari e di polizia: una review narrativa

Martina Aiazzi

Scuola di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale Istituto Tolman

1 ABSTRACT

Questa review narrativa esplora l'efficacia dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nel trattamento delle psicopatologie, in particolare nei disturbi d'ansia e depressione nelle popolazioni militari e delle forze dell'ordine. L'ACT, basata sulla mindfulness e sulla flessibilità psicologica, si adatta alle esigenze di contesti ad alto stress, trauma ed esposizione a eventi critici. La sintesi della letteratura mostra che l'ACT è efficace nel ridurre sintomi di ansia e depressione, migliorare la resilienza e la qualità della vita. Tuttavia, emergono limiti metodologici tra i quali campioni ridotti, follow-up brevi e studi limitati sulla polizia; pertanto la review sottolinea la necessità di ulteriori studi randomizzati e di applicazioni pratiche mirate per confermare e ampliare l'efficacia dell'ACT in queste popolazioni.

1.1 KEYWORDS

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Ansia
- Depressione
- Forze armate
- Forze dell'ordine
- PTSD

2 INTRODUZIONE

2.1 Contesto e rilevanza del problema

Le professioni militari e delle forze dell'ordine sono caratterizzate da alto livello di stress, esposizione a traumi e rischi elevati nella vita quotidiana. Queste condizioni rendono militari e agenti delle forze armate particolarmente vulnerabili a disturbi psicologici come ansia, depressione e PTSD.

Studi internazionali mostrano che le figure professionali esposte a eventi traumatici frequenti riportano una significativa prevalenza di sintomatologia depressiva e ansiosa in misura superiore rispetto alla popolazione generale (Hoge 2006).

Dati epidemiologici generali in Italia

Secondo l'indagine ESEMeD (European Study on the Epidemiology of Mental Disorders), circa il 18% della popolazione italiana ha sperimentato almeno un episodio di disturbo dell'umore nel corso della vita, mentre la prevalenza della depressione maggiore a 12 mesi è stimata al 3% (Epicentro ISS, 2025).

Il Rapporto Istat 2023 indica che il 7% della popolazione sopra i 14 anni ha sofferto nell'ultimo anno di disturbi ansioso-depressivi, con valori più elevati negli anziani (14,9% oltre i 65 anni).

Dati specifici per le forze dell'ordine

Studi recenti riportano che tra i poliziotti la prevalenza di depressione raggiunge il 14,6%, mentre circa il 13,7% presenta sintomi compatibili con il PTSD, significativamente più alti rispetto alla popolazione generale (Quotidiano Sanità, 2024).

Questi dati evidenziano che gli appartenenti alle forze dell'ordine affrontano stress cronico legato a turni irregolari, esposizione a incidenti critici e rischio costante, fattori che possono aggravare ansia e depressione.

Dati specifici per le forze armate

Sebbene in Italia non siano disponibili dati epidemiologici ufficiali su ansia e depressione tra i militari, la letteratura internazionale indica un rischio elevato di disturbi psicologici dovuto a missioni ad alto rischio, esposizione a traumi e condizioni di lavoro stressanti.

2.2 Rationale per l'ACT

L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) è una terapia di terza generazione della famiglia cognitivo-comportamentale, sviluppata negli Stati Uniti dallo psicologo Steven Hayes e dai suoi colleghi Kelly Wilson e Kirk Strosahl. Si basa sul Contestualismo funzionale e sulla Relational Frame Theory (RFT) e mira ad aumentare la flessibilità psicologica, definita come la capacità di avere la capacità di essere pienamente consapevoli e aperti alle proprie esperienze, e simultaneamente agire in linea con i propri valori verso le cose che riteniamo importanti.

Pertanto essa è considerata come la capacità di:

- Accettare pensieri ed emozioni spiacevoli senza esserne sopraffatti;
- impegnarsi in azioni coerenti con i propri valori personali;
- essere presenti nel momento attuale senza giudizio.

I sei processi chiave dell'ACT sono:

1. Defusione cognitiva (osservare il proprio pensare), intesa come la capacità di distanziarsi dai propri pensieri, cioè imparare a vederli come eventi mentali e non come verità assolute.

2. Accettazione (aprirsi), è la disponibilità ad accogliere e consentire emozioni e sensazioni spiacevoli senza cercare di eliminarle.
3. Contatto con il momento presente (essere nel qui e ora), vivere nel momento presente con consapevolezza.
4. Sé come contesto (pura consapevolezza), percepire il sé come osservatore dei propri pensieri.
5. Valori, identificare ciò che è importante nella vita.
6. Azione impegnata (fare quello che serve), è il processo che consente di tradurre i propri valori nella messa in atto di comportamenti concreti, appunto coerenti con i propri valori.

L'ACT si adatta particolarmente bene ai contesti militari e delle forze dell'ordine, dove lo stress è cronico e le situazioni critiche richiedono resilienza (Valladares et al., 2018), gestione delle emozioni e decisioni rapide.

2.3 Applicazioni cliniche dell'ACT

Un aspetto fondamentale dell'Acceptance and Commitment Therapy riguarda la capacità di supportare i pazienti nella gestione dello stress, sia acuto che cronico. Attraverso pratiche basate sulla mindfulness e sull'accettazione, l'ACT aiuta a ridurre la reattività emotiva, favorendo una maggiore consapevolezza delle proprie esperienze interne e permettendo di non essere travolti da emozioni intense.

In questo modo, i soggetti imparano a rispondere in maniera più flessibile e funzionale alle situazioni stressanti, piuttosto che reagire in modo impulsivo o disfunzionale.

Un altro ambito in cui l'ACT si è dimostrata particolarmente utile riguarda il trattamento dei traumi e del Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD).

L'approccio, infatti, non mira a ridurre o eliminare i pensieri dolorosi, ma piuttosto ad accoglierli e rielaborarli, permettendo all'individuo di fare spazio alle esperienze traumatiche senza esserne sopraffatto e travolto emotivamente.

Questo processo di accettazione, insieme alla defusione cognitiva, riduce l'impatto emotivo dei ricordi traumatici e consente una migliore integrazione delle esperienze difficili all'interno della propria storia di vita.

Un ulteriore elemento chiave che distingue l'ACT da altri approcci terapeutici è il lavoro sulla resilienza e sulla qualità della vita. Attraverso l'identificazione dei propri valori personali e la promozione di azioni concrete orientate a tali valori, le persone possono costruire una quotidianità più significativa e coerente con ciò che per loro conta davvero; questo non solo contribuisce a ridurre i sintomi psicologici, ma favorisce anche un miglior adattamento a lungo termine, potenziando la

motivazione e la capacità di affrontare nuove sfide con maggiore equilibrio.

Per quanto riguarda il contesto militare, diversi studi hanno evidenziato come l'Acceptance and Commitment Therapy possa rappresentare un valido strumento di supporto psicologico per la gestione dello stress e delle difficoltà associate al servizio. Ad esempio, una ricerca condotta su un ampio campione di soldati (n=292) ha mostrato che la partecipazione a un intervento ACT di gruppo ha prodotto miglioramenti significativi nella capacità di gestione dello stress, riducendo inoltre comportamenti problematici legati all'abuso di alcol.

Questi risultati suggeriscono che l'ACT, favorendo un approccio basato sull'accettazione delle emozioni e sull'impegno verso i propri valori, sia in grado di incidere positivamente non solo sulla salute mentale, ma anche sugli stili di vita dei militari coinvolti (JM Veterans Health, 2021).

A sostegno di questa evidenza, uno studio condotto su veterani con ansia cronica ha mostrato come l'applicazione individuale dell'ACT abbia favorito una marcata riduzione dei sintomi ansiosi, accompagnata da un miglioramento del benessere psicologico generale e della qualità della vita percepita. Questo risultato è particolarmente rilevante, considerando la frequente presenza di disturbi d'ansia persistenti nei soggetti reduci da missioni operative.

Anche nel contesto delle forze dell'ordine emergono evidenze significative sull'utilità dell'ACT.

Gli ufficiali di polizia, spesso sottoposti a turni prolungati e a situazioni critiche ad alto carico emotivo, hanno beneficiato di programmi di intervento basati sull'ACT, riportando un notevole miglioramento nella gestione dello stress lavorativo e un incremento della resilienza psicologica.

Questi cambiamenti hanno permesso agli agenti di ridurre l'impatto negativo delle condizioni operative difficili, contribuendo a preservare l'equilibrio personale e la funzionalità professionale.

Parallelamente, è stato osservato che lo sviluppo della resilienza psicologica, sostenuto dall'ACT e dall'integrazione di pratiche di mindfulness, consente agli ufficiali di affrontare eventi stressanti senza esserne sopraffatti. Questo riduce il rischio di burnout e favorisce anche la possibilità di prendere decisioni più efficaci in situazioni ad alto rischio, con effetti positivi sul benessere generale e sulla qualità del servizio (FBI Law Enforcement Bulletin, 2021).

2.4 Obiettivo della review

L'obiettivo di questa review narrativa è individuare e sintetizzare le evidenze disponibili relative all'efficacia dell'Acceptance and Commitment Therapy per il trattamento di ansia e depressione in militari e agenti appartenenti alle forze dell'ordine.

In particolare, il lavoro si propone di mettere in luce i principali risultati emersi dagli studi analizzati, individuando i trend più significativi che caratterizzano la letteratura recente. Allo stesso tempo, verranno esplorate e analizzate le implicazioni cliniche e le possibili applicazioni pratiche dell'ACT

in questi contesti ad alto rischio, sottolineando l'importanza che tale approccio può avere non solo in termini di riduzione dei sintomi, ma anche di promozione della resilienza e del benessere psicologico. La review intende inoltre discutere i limiti metodologici degli studi esistenti e le carenze ancora presenti nella letteratura, con l'obiettivo di delineare alcune prospettive future di ricerca che possano contribuire a consolidare ulteriormente le evidenze e favorire l'implementazione di interventi sempre più mirati ed efficaci.

3 METODO

3.1 Strategie di ricerca

La presente review narrativa è stata condotta seguendo un approccio strutturato alla ricerca bibliografica, pur mantenendo la flessibilità tipica delle review narrative.

L'obiettivo della ricerca era identificare studi che analizzassero l'efficacia dell'ACT nel trattamento di ansia, depressione e stress in militari, veterani e agenti delle forze dell'ordine.

Tra le banche dati esistenti sono state utilizzate: PubMed, Google Scholar, PsychINFO.

Per la ricerca degli articoli sono state utilizzate le seguenti parole chiave: ACT and military, Act and veterans, ACT and depression, depression and military, ACT and anxiety, military and anxiety, PTSD and military.

Sono stati inclusi principalmente articoli pubblicati negli ultimi 5 anni (2020–2025); tuttavia, per completezza del quadro teorico, sono state considerate anche fonti precedenti quando particolarmente rilevanti per l'argomento.

Sono stati analizzati gli articoli in lingua inglese e in italiano.

3.2 Criteri di inclusione

Sono stati inclusi articoli che rispettavano i seguenti criteri:

1. Popolazione: militari attivi, veterani o agenti di polizia.
2. Intervento: programmi di Acceptance and Commitment Therapy (individuale o di gruppo).
3. Outcome misurati: sintomi di ansia, depressione, PTSD o qualità della vita.
4. Tipologia di studi: studi peer-reviewed, Randomized Controlled Trials (RCT), studi osservazionali, case study.
5. Articoli disponibili in full-text.
6. Articoli pubblicati negli ultimi 5 anni (2020-2025)

3.3 Criteri di esclusione

Sono stati esclusi gli studi che presentavano le seguenti caratteristiche:

1. Popolazioni generiche o non pertinenti (es. studenti universitari, popolazione generale).
2. Interventi diversi dall'ACT (es. CBT tradizionale, mindfulness non integrata).
3. Articoli non peer-reviewed, abstract senza full-text, articoli in lingua diversa dall'italiano e dall'inglese.

3.4 Procedura di selezione degli articoli

La selezione degli articoli è stata condotta in tre fasi, c'è stata una prima fase di screening iniziale durante la quale sono stati ricercati gli articoli tramite le parole chiave e mediante la visione delle bibliografie degli articoli particolarmente rilevanti e correlati all'argomento oggetto di ricerca, sono stati raccolti e sono stati rimossi i duplicati; nella seconda fase sono stati letti i titoli degli articoli e analizzati gli abstract di questi, valutando la pertinenza rispetto agli obiettivi della review.

Successivamente sono stati analizzati tutti i contenuti per determinare l'idoneità degli articoli, anche in base ai criteri di inclusione ed esclusione.

3.5 Analisi dei dati

I dati raccolti dagli studi inclusi sono stati riassunti in una sintesi narrativa, organizzata per popolazione:

- militari attivi,
- veterani,
- agenti delle forze dell'ordine.

Per ogni studio sono stati annotati: autore, anno, popolazione, tipo di intervento ACT, durata, risultati principali e limiti.

È stata predisposta una tabella riassuntiva degli studi inclusi.

La sintesi narrativa ha permesso di evidenziare punti di forza e limiti metodologici degli studi, fornendo una visione critica e coerente dell'efficacia dell'ACT.

4 RISULTATI

4.1 Sintesi degli studi inclusi

La ricerca effettuata ha identificato diversi articoli pertinenti all'efficacia dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per il trattamento di ansia, depressione e stress nelle popolazioni militari e delle forze dell'ordine.

Gli studi includono RCT, studi osservazionali e case study, con interventi ACT individuali o di gruppo

e un caso di ACT tramite applicazione dello smartphone.

I risultati sono stati organizzati per popolazione:

Militari attivi

- Wang et al., 2025: Meta-analisi di 26 studi su militari, evidenziando un effetto positivo dell'ACT sulla salute mentale, con riduzione significativa dei sintomi di ansia e depressione (differenza media combinata -4,99, CI 95%: -6,53 a -3,45).
- Donahue, 2024: Studio su militari con interventi ACT individuali, mostra una riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi, un aumento della resilienza e un miglioramento della gestione dello stress.

Osservazioni: Gli studi evidenziano che l'ACT riduce lo stress correlato alla missione e favorisce strategie di coping efficaci in contesti ad alto rischio.

Veterani

- Grau et al. 2023: Intervento ACT di gruppo su veterani con diagnosi di depressione, ne è risultata una significativa riduzione dei sintomi depressivi e un miglioramento del benessere generale.
- Hitch et al. 2023: Intervento ACT su veterani efficace per il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) e/o il disturbo da gioco d'azzardo (GD).
- Kelly et al. 2022: Intervento ACT in veterani con un miglioramento significativo nella qualità delle relazioni sociali, nel coinvolgimento in attività sociali e ricreative e nei sintomi del PTSD dalla valutazione iniziale alla fine del trattamento e a un follow-up di tre mesi.
- Dindo et al. 2023: Intervento ACT durante il quale i veterani hanno mostrato miglioramenti nel disagio e nel funzionamento dei sintomi, nel reinserimento nella comunità.
- Williams et al. 2025: Intervento ACT tramite un'applicazione “ACTVet”, a seguito del quale è stato osservato un aumento della flessibilità psicologica, una riduzione della sintomatologia del PTSD e dei sintomi legati alla dipendenza da gioco d'azzardo.

Osservazioni: L'ACT di gruppo o individuale mostra efficacia anche a lungo termine, favorendo resilienza e gestione del trauma post-militare.

Agenti delle forze dell'ordine

- Buhler et al. 2021: ACT online individuale su un campione misto di agenti di polizia e militari, per migliorare la gestione del dolore cronico e il benessere psicologico.

Osservazioni: Gli studi sulla polizia sono ancora molto limitati, ma evidenziano risultati promettenti nella riduzione dello stress e nell'aumento della resilienza. Gli studi individuati infatti, in particolare le review analizzate, sottolineano la necessità di maggiori trial clinici controllati su programmi ACT per la polizia, per valutare l'efficacia, l'accettabilità e l'impatto a lungo termine sul benessere psicologico.

4.2 Tabella sintetica degli studi inclusi

Autore, anno	Popolazione	Campione	Intervento	Durata	Sintomatologia	Risultati principali	Limiti
Wang et al., 2025	Militari	320	ACT individuale	8 Settimane	Ansia, depressione	Miglioramento significativo dei sintomi	Campione limitato
Grau et al., 2023	Veterani	831	ACT di gruppo	12 Settimane	Depressione	Riduzione significativa dei sintomi depressivi	Non randomizzato
Donahue M.L. 2024	Militari	120	ACT individuale	6 settimane	Ansia, depressione	Riduzione sintomi, aumento resilienza	Follow-up breve
Buhler et al. 2021	Militari e agenti di polizia	29	ACT individuale online	8 settimane	Dolore cronico, ansia, depressione	Miglioramento nell'accettazione del dolore e dei sintomi ansiosi	Campione limitato

Kelly et al. 2022	Veterani	56	ACT	12 settimane	Sintomi PTSD	Maggior percezione di supporto sociale, riduzione isolamento	RCT studio
Dindo et al., 2023	Veterani	64	ACT	1 sessione	Stress, disagio psicologic o	Migliorame nto nel disagio psicologico e nel disagio correlato allo stress	Studio pilota
Williams et al., 2025	Veterani	24	App ACT	10 settimane	PTSD, Dipendenz a da gioco d'azzardo.	Aumento della flessibilità psicologica e riduzione dei sintomi del PTSD auto-riferiti e degli indicatori dei danni da gioco d'azzardo	Campione ridotto, follow up brevi

4.3 Analisi critica dei risultati

I risultati della letteratura evidenziano un trend positivo generale, con tutti gli studi analizzati che riportano una riduzione significativa dei sintomi ansiosi e depressivi a seguito degli interventi considerati. Questo effetto benefico emerge sia negli approcci individuali che nei programmi di gruppo, suggerendo una certa efficacia trasversale del trattamento, indipendentemente dalla modalità con cui viene presentato.

Per quanto riguarda le popolazioni oggetto di studio, si osserva una netta prevalenza di ricerche condotte su militari e veterani, mentre risultano ancora limitati gli studi che coinvolgono operatori delle forze di polizia. Questa discrepanza pone l'accento sulla necessità di ampliare il campo di indagine, includendo categorie professionali esposte a stress cronico e a traumi ripetuti, ma ancora poco rappresentate nella letteratura scientifica.

Tuttavia, nonostante i risultati incoraggianti, gli studi presentano alcuni limiti metodologici ricorrenti. Tra i più frequenti si segnalano: la dimensione ridotta dei campioni, che limita la generalizzabilità dei risultati; la breve durata dei follow-up, che rende difficile valutare il mantenimento degli effetti nel lungo termine; l'eterogeneità degli strumenti utilizzati per misurare gli esiti che rende più difficile il confronto tra studi e, in alcuni contesti, l'assenza di studi randomizzati controllati, il che riduce la solidità delle evidenze disponibili.

Questi aspetti metodologici suggeriscono la necessità di future ricerche più rigorose e standardizzate, in grado di confermare e approfondire i risultati ottenuti finora.

5 DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

5.1 Interpretazione dei risultati

La sintesi della letteratura attualmente disponibile suggerisce che l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) rappresenta un intervento clinicamente promettente per la riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi nelle popolazioni operanti in contesti ad alta esposizione a stress traumatico, quali militari, veterani e appartenenti alle forze dell'ordine.

Gli studi esaminati riportano esiti clinici favorevoli, evidenziando un significativo miglioramento della sintomatologia internalizzante, un potenziamento della resilienza psicologica e una maggiore efficacia nella regolazione dello stress cronico.

Dal confronto tra i gruppi clinici analizzati emergono differenziazioni rilevanti in termini di contesto applicativo e risposte al trattamento. Nei militari in servizio attivo, l'ACT si configura come un protocollo utile a potenziare strategie di coping adattivo in situazioni operative ad alto carico emotivo, favorendo un miglioramento della regolazione affettiva e della capacità di tolleranza allo stress acuto.

Nei veterani, gli interventi individuali e di gruppo mostrano efficacia nel trattamento delle sintomatologie post-traumatiche, contribuendo a una migliore qualità della vita percepita, alla riduzione dell'ansia generalizzata e alla rielaborazione del vissuto traumatico legato all'esperienza militare. Per quanto riguarda gli operatori delle forze di polizia, sebbene la letteratura risulti ancora quantitativamente limitata, i dati preliminari indicano che l'integrazione tra ACT e tecniche mindfulness-based potrebbe rivelarsi efficace nella gestione dello stress lavoro-correlato, nella promozione della resilienza individuale e nel miglioramento del benessere psicologico complessivo.

I meccanismi di cambiamento sottesi all'efficacia dell'ACT sembrano riconducibili a tre processi psicologici centrali: il primo è rappresentato dalla flessibilità psicologica, intesa come la capacità di contattare esperienze private dolorose (pensieri, emozioni, sensazioni) senza evitarle, mantenendo al contempo un'azione impegnata e coerente con i propri valori; il secondo riguarda l'impiego di strategie basate sulla mindfulness e sull'accettazione, le quali risultano funzionali alla riduzione dei processi di ruminazione cognitiva e alla promozione di un atteggiamento non giudicante e consapevole nei confronti dell'esperienza presente; infine il terzo processo fondamentale è costituito dalla valorizzazione dei valori personali come guida motivazionale, che orienta il comportamento verso direzioni significative, incrementando il senso di agency e la percezione di controllo anche in condizioni di sofferenza psichica.

Nel complesso, l'ACT si configura come un approccio evidence-based che può essere efficacemente applicato in contesti ad alta esposizione a eventi traumatici o stressor cronici, con potenziali benefici sia sul piano sintomatologico che funzionale.

Tuttavia, la eterogeneità metodologica degli studi disponibili e la scarsità di trial randomizzati controllati in alcune popolazioni target, in particolare tra gli agenti di polizia, impongono una certa cautela nell'interpretazione dei risultati e sottolineano la necessità di ulteriori ricerche rigorose volte a consolidare le evidenze empiriche.

5.2 Collegamento agli scenari pratici

L'applicazione dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nei contesti operativi militari e delle forze dell'ordine fornisce una prospettiva concreta su come tale approccio possa sostenere il benessere psicologico e la prestazione professionale in situazioni ad alto impatto emotivo. Gli esempi clinici e gli scenari ipotetici tratti dalla letteratura mostrano in modo chiaro la versatilità dell'intervento e la sua efficacia nel favorire la flessibilità psicologica in diverse situazioni di stress. Nel contesto della polizia, l'ACT si dimostra particolarmente utile nella gestione dei turni prolungati e delle situazioni critiche, in cui la pressione decisionale e l'esposizione costante al rischio possono generare elevati livelli di ansia.

L'integrazione di tecniche di mindfulness e di defusione cognitiva consente agli agenti di riconoscere e accettare i propri pensieri senza esserne travolti, migliorando la capacità di concentrazione e la prontezza nelle decisioni operative.

Nel contesto militare, soprattutto durante missioni ad alto rischio o in aree di conflitto, l'ACT contribuisce a favorire l'accettazione dei pensieri intrusivi e delle emozioni legate al trauma, aiutando il personale a mantenere la focalizzazione sui compiti e a preservare un livello di performance ottimale anche in condizioni di forte stress. Tale approccio riduce la tendenza all'evitamento

esperienziale, promuovendo una maggiore tolleranza alla sofferenza psicologica e una più efficace regolazione emotiva.

Inoltre, tra i veterani con ansia cronica o disturbo post-traumatico da stress (PTSD), l'intervento basato sull'ACT si rivela un valido strumento per l'integrazione delle esperienze traumatiche nella quotidianità. Attraverso un lavoro focalizzato sui valori personali e sull'accettazione, i soggetti riescono a ricostruire un senso di coerenza e significato nella propria vita, riducendo i comportamenti di evitamento e migliorando complessivamente il benessere psicologico.

L'ACT può essere integrata nei programmi di supporto psicologico di forze armate e polizia, sia come intervento preventivo sia come trattamento terapeutico.

La flessibilità psicologica e la resilienza sviluppate tramite ACT possono ridurre l'assenteismo, prevenire il burnout e migliorare il benessere organizzativo oltre che quello psicologico dei professionisti.

L'applicazione dell'ACT in contesti di gruppo o tramite training brevi basati su mindfulness può risultare pratica ed efficace anche in strutture con risorse limitate.

5.3 Limiti della letteratura

Nonostante i risultati incoraggianti emersi dalla letteratura, diversi limiti metodologici riducono la saldezza delle evidenze disponibili. Innanzitutto, molti studi sono stati condotti su campioni di dimensioni ridotte e con follow-up di breve durata, pertanto tale circostanza rende difficile valutare la stabilità degli effetti dell'intervento nel tempo.

Inoltre, la ricerca sull'applicazione dell'ACT tra gli agenti di polizia risulta ancora poco sviluppata rispetto a quella condotta su popolazioni militari o veterani. Questa scarsità di dati limita la possibilità di generalizzare i risultati ai diversi contesti operativi e culturali delle forze dell'ordine.

Un'ulteriore criticità riguarda la variabilità degli strumenti di valutazione utilizzati per misurare i sintomi di ansia e di depressione; in diversi studi, infatti, non vengono impiegate scale standardizzate o validate, determinando una certa eterogeneità nei risultati e complicando così il confronto tra le ricerche.

Infine, si osservano insufficienti studi randomizzati controllati, in particolare nei contesti europei e italiani, dove mancano ancora indagini approfondite su interventi di gruppo basati sull'ACT rivolti alle forze di polizia.

Tale limite evidenzia la necessità di ulteriori ricerche strutturate per consolidare le evidenze sull'efficacia dell'approccio in questi specifici ambiti professionali.

5.4 Conclusioni

Tra le prospettive future possiamo trovare RCT multicentrici su militari e poliziotti, con follow-up a lungo termine, per confermare l'efficacia dell'ACT, studio di interventi ACT ibridi, combinando sessioni individuali e di gruppo, con supporto digitale, integrazione di misure fisiologiche (es. frequenza cardiaca, cortisolo) per valutare l'impatto sull'attivazione dello stress, adattamenti culturali e organizzativi dell'ACT in contesti italiani, con monitoraggio dell'accettabilità e della fattibilità pratica.

L'ACT emerge come terapia efficace e flessibile per ridurre l'ansia e la depressione e migliorare la resilienza in militari e agenti di polizia. Nonostante i limiti metodologici e la necessità di ulteriori ricerche, i dati attuali supportano l'integrazione di interventi ACT nei programmi di salute mentale in contesti ad alto stress.

Gli esempi clinici e gli scenari applicativi dimostrano che l'ACT non solo riduce sintomi, ma favorisce il benessere complessivo, la resilienza e la capacità di affrontare eventi critici, risultando uno strumento promettente per la psicoterapia cognitivo-comportamentale in popolazioni esposte a stress professionale intenso.

Bibliografia

Buhler J.N., Holens P.L., Sharpe S. (2021). A randomized controlled trial of an online acceptance and commitment therapy-based intervention for chronic pain for military and police. *Military Behavioral Health*, 9(4), 463-474.

Dindo, L., Van Liew, J. R., Arch, J. J., & Turke, S. (2023). Feasibility of delivering a virtual 1-day acceptance and commitment therapy workshop to rural veterans through community partnerships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 145-152.

Donahue, M. L. (2024). Acceptance and commitment therapy among U.S. veterans: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 114-129.

Epicentro, Istituto Superiore di Sanità. (2025). Epidemiologia dei disturbi depressivi in Italia. Retrieved from <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/depressione>

FBI Law Enforcement Bulletin. (2021). Building police officer psychological capital to mitigate stress. Retrieved from <https://leb.fbi.gov/articles/featured-articles/building-police-officer-psychological-capital-to-mitigate-stress>

Grau P.P., R., Sripada R.K., Ganoczy D., Weinstein J.H., Pfeiffer P.N. (2023). Outcomes of Acceptance and Commitment Therapy for depression and predictors of treatment response in Veterans Health Administration patients. *Journal of Affective Disorders*.

Hitch C, Leightley D, Murphy D, Trompeter N, Dymond S.(2023) Acceptance and commitment therapy for co-occurring gambling disorder and posttraumatic stress disorder in veterans: a narrative review. *Eur J Psychotraumatol.*;14(1)

Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*, 295(9), 1023-1032.

Istat. (2023). La salute mentale nelle varie fasi della vita. Retrieved from <https://www.istat.it/comunicato-stampa/la-salute-mentale-nelle-varie-fasi-della-vita>

JM Veterans Health. (2021). Acceptance and Commitment Therapy group treatment with the military: A preliminary study. Retrieved from <https://jmvh.org/article/acceptance-and-commitment-therapy-group-treatment-with-the-military-a-preliminary-study>

Kelly M.M., Schein, J., Simpson, T. L., & Jakupcak, M. (2022). A randomized pilot study of acceptance and commitment therapy to improve social support for veterans with PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 12-21.

Quotidiano Sanità. (2024). Depressione e PTSD tra i poliziotti: dati recenti. Retrieved from https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=85583

Valladares, M., & Vera, E. (2018). Acceptance and commitment therapy for police officers: Enhancing psychological resilience. *Police Practice and Research*, 19(6), 557-569.

Wang, J. Q., Zhang, W., Chen, Y., et al. (2025). Acceptance and commitment therapy for enhancing mental health in military personnel: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*.

Wang J.Q, Wang X.Z, Wang W.X. (2025) Acceptance and commitment therapy for enhancing mental health in military personnel: A comprehensive review and meta-analysis. *World J Psychiatry*.

Williams J.M., Heath C., Leightley D., Murphy D., Dymond S., (2025) Smartphone app-delivered Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for post-traumatic stress disorder and gambling harm in veterans: A pilot feasibility study, *Journal of Contextual Behavioral Science*, Volume 38.