

ELABORATO FINALE 2° ANNO

REVIEW NARRATIVA:

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

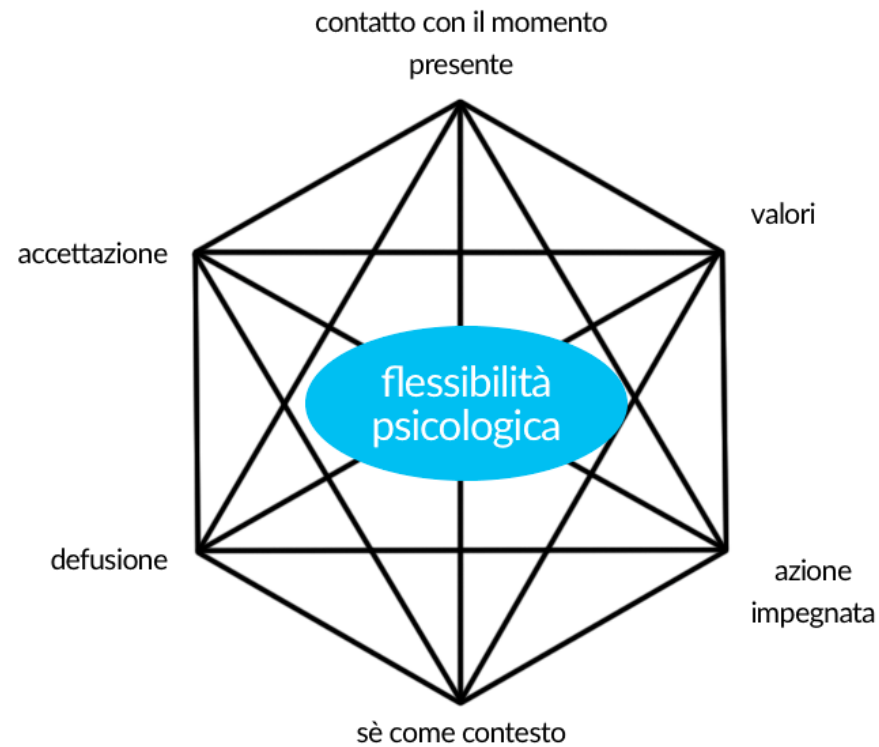
DOTT.SSA MARTINA AIAZZI

SEDE CAGLIARI

INTRODUZIONE E RILEVANZA

- Professioni ad **Alto Stress, Traumi e Rischio Elevato.**
- Aumentata vulnerabilità a **Ansia, Depressione e PTSD.**
- Dato Chiave:** Prevalenza di Depressione tra i poliziotti del 14,6% circa.
- Obiettivo:** Valutare l'efficacia dell'ACT per la **gestione delle psicopatologie.**

IL MODELLO ACT



- Terapia di terza generazione
- L'obiettivo principale è aumentare la flessibilità psicologica
- Sei processi chiave
- Ideale per contesti che richiedono resilienza e gestione rapida delle emozioni

METODO E STRATEGIA DI RICERCA

- Review narrativa strutturata tramite ricerca bibliografica strutturata
- BANCHE DATI: Pub Med, PsychINFO, Google Scholar
- Parole chiave: ACT, Ansia, Depressione, militari, polizia, veterani, PTSD
- Criteri di inclusione: RCT, studi osservazionali e case study pubblicati negli ultimi 5 anni

RISULTATI MILITARI, VETERANI, AGENTI DELLE FORZE DELL'ORDINE

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
Donahue, 2024	Studio su militari con interventi ACT individuali, mostrando riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi, aumento della resilienza e miglioramento della gestione dello stress.

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

VETERANI	
Grau et al., 2023	Intervento ACT di gruppo su veterani con depressione, ne è risultata una significativa riduzione dei sintomi depressivi e un miglioramento del benessere generale.
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.
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.

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.

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 e del dolore e dei sintomi ansiosi	Campione limitato

Autore, anno	Popolazione	Campione	Intervento	Durata	Sintomatologia	Risultati principali	Limiti
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 psicologico	Miglioramento nel disagio psicologico e nel disagio correlato allo stress	Studio pilota
Williams et al., 2025	Veterani	24	App ACT	10 settimane	PTSD, Dipendenza 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

DISCUSSIONE DEI RISULTATI

- L'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.
- L'ACT si configura come un protocollo utile a **potenziare strategie di coping adattivo**, favorendo un miglioramento della regolazione affettiva e della capacità di tolleranza allo stress acuto.
- I meccanismi di cambiamento sottesi all'efficacia dell'ACT sono riconducibili a tre processi psicologici centrali:
 1. La **flessibilità psicologica**, intesa come la capacità di contattare esperienze private dolorose (pensieri, emozioni, sensazioni);
 2. 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;
 3. il terzo processo fondamentale è costituito dalla **valorizzazione dei valori personali** come guida motivazionale, che orienta il comportamento verso direzioni significative.

APPLICAZIONE NEGLI SCENARI PRATICI

- Nell'ambito della polizia l'ACT può essere 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.
- Nel contesto militare durante le 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.
- Tra i veterani con ansia cronica o disturbo post-traumatico da stress (PTSD) o dipendenza da gioco d'azzardo, l'intervento basato sull'ACT si rivela un valido strumento per l'integrazione delle esperienze traumatiche nella quotidianità.

LIMITI DELLA LETTERATURA

- Campioni di dimensioni ridotte e follow-up di breve durata
- Variabilità negli strumenti di valutazione utilizzati per misurare sintomi d'ansia e di depressione
- Insufficienti studi randomizzati controllati nei contesti italiani e nei contesti europei

CONCLUSIONI

- 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.
- L'ACT non solo riduce sintomi, ma favorisce il benessere complessivo, la resilienza e la capacità di affrontare eventi critici.
- Tra le prospettive future è importante sviluppare programmi strutturati per consolidare le evidenze sull'efficacia dell'approccio in questi specifici ambiti professionali.

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.

BIBLIOGRAFIA

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.