

GIORNATA DELLA PSICONCOLOGIA  
Brescia 20 Settembre 2024

## LABORATORI ESPERIENZIALI PER RIDURRE LO STRESS E APPORTARE BENEFICI AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO



### TERAPIE COMPLEMENTARIE BENESSERE

Importanti lavori di ricerca hanno posto in evidenza in questi anni che la pratica delle terapie complementari integrate ai trattamenti medici riducono, in modo sostanziale, i sintomi di sofferenza psichica di pazienti oncologici in trattamento. Poiché le emozioni sono registrate nel corpo (circa l'80% delle fibre del nervo vago parte dal corpo e arriva al cervello) è possibile "educare" il nostro corpo anche attraverso il modo in cui ci muoviamo, respiriamo, cantiamo. L'integrazione di queste tecniche con altri e diversi approcci terapeutici consente di ricalibrare il funzionamento cerebrale, di potenziare i meccanismi di autoregolazione e di migliorare le attività neuro-endocrino-immunologiche dei nostri apparati, permettendoci di capire più cose rispetto al passato circa i meccanismi di guarigione messi in atto dal nostro organismo di fronte all'esperienza di cancro. La capacità che l'arte, la musica, il movimento e la danza in particolare, hanno di sciogliere il dolore che si accompagna al trauma può spiegare perché queste attività siano utilizzate nel trattamento delle esperienze traumatiche nelle culture di tutto il mondo. Poiché spesso queste tecniche sono richieste dai pazienti oncologici è fondamentale che siano condotte da personale altamente qualificato, per questo motivo si rende necessario che le società scientifiche esercitino una funzione di sorveglianza a tutela degli utenti evitando un uso improprio di queste terapie integrative.

### I LABORATORI

#### DANZA MOVIMENTO TERAPIA

La Danza Movimento Terapia è un metodo che attraverso lo stimolo musicale e il movimento espressivo e creativo può aiutare la persona a ripristinare il proprio benessere psicologico. Si tratta di una forma riconosciuta di terapia complementare, utilizzata negli ospedali e in molti centri oncologici clinici internazionali, è un efficace strumento di riabilitazione globale perché, oltre che il corpo, coinvolge anche le emozioni più profonde, in un vero percorso di cambiamento attraverso cui si impara a conoscere e ad accettare il proprio corpo. Per alcuni pazienti affetti da tumore, la danzaterapia è anche una forma utile di esercizio per affrontare i problemi psico-fisici e sociali derivanti dalla malattia. Alcune ricerche (Goodill, S (1993) The role of dance/Movement therapy with medically involved children. International Journal of Arts Medicine, 2, 24-27) hanno dimostrato che l'attività fisica aumenta le endorfine e la secrezione di diversi neurotrasmettitori che contribuiscono al benessere globale della persona e un movimento totale del corpo come la danza migliora le funzioni di molti sistemi fisiologici, come ad esempio quello circolatorio, respiratorio, scheletrico, muscolare.

GIORNATA DELLA PSICONCROLOGIA  
Brescia 20 Settembre 2024

## LABORATORI ESPERIENZIALI PER RIDURRE LO STRESS E APPORTARE BENEFICI AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO



### MUSICOTERAPIA

È noto da tempo il potere terapeutico della musica: essa è un mezzo efficace per vivere ed esprimere le proprie emozioni. Il Memorial Sloan Kettering Cancer Center di New York - tra i più prestigiosi centri di cura dei tumori a livello mondiale - adotta da diversi anni questa metodica come terapia complementare nella cura del cancro.

La rivista scientifica The Cancer Journal, ha pubblicato (maggio 2012) uno studio condotto da alcuni ricercatori che hanno seguito l'esperienza di un gruppo di giovani malati di cancro dimostrando che la musica riduce l'ansia, la paura e migliora la qualità della vita. Può anche aiutare a ridurre alcuni sintomi del cancro, e gli effetti collaterali delle cure sono alleviati. Recenti studi (The Cancer Journal - Lesluk 2015, Zhou, Kaina et al 2015) hanno esaminato gli effetti della musicoterapia sui bambini malati di cancro e hanno scoperto che la musica contribuisce a ridurre la paura e l'angoscia, che migliora le relazioni familiari e che aiuta i piccoli pazienti a sostenersi a vicenda. La musica sembra giocare inoltre un ruolo vitale nell'aiutare il familiare in quanto permette di rilassarsi durante i periodi psicologicamente difficili e può servire ad affrontare il dolore ed elaborare con il tempo il lutto.

### FOTOTERAPIA

La fototerapia è una modalità di lavoro che utilizza le foto portate dalla persona o offerte dal terapeuta come stimoli per promuovere processi di esplorazione e conoscenza di sé finalizzati al cambiamento. Si tratta di utilizzare le fotografie come comunicazione. Le fotografie, precisa Judy Weiser, psicologa che meglio conosce ed insegnà le tecniche di fototerapia, sono oggetti curiosi, poiché possono sembrare semplici pezzi di carta, ma quando sono osservate prendono vita e proiettano l'osservatore nel luogo e nel momento da loro congelato. La realtà ritratta nella foto, però dipende da chi l'ha scattata ma al tempo stesso può essere variamente interpretata da chi la vede, poiché, come vuole il relativismo, non esiste una sola realtà ma più realtà a seconda dei punti di vista. Ogni fotografia cela storie, memorie ed emozioni che costituiscono quel contenuto latente che si cela in profondità e che può essere colto solo se si è in grado di attraversare con lo sguardo i vari strati che compongono un'immagine.

### ENERGIA IN MOVIMENTO

#### Attività fisica come strumento di prevenzione e di benessere.

Ormai da tempo anche gli studi scientifici attestano l'importanza dell'attività fisica come importante strumento di prevenzione della salute. Inoltre, studi più recenti hanno dimostrato l'efficacia di **un'attività fisica adattata** anche durante i trattamenti per una malattia oncologica per migliorare gli effetti collaterali dei trattamenti.



GIORNATA DELLA PSICONCOLOGIA  
Brescia 20 Settembre 2024

## LABORATORI ESPERIENZIALI PER RIDURRE LO STRESS E APPORTARE BENEFICI AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO



### YOGA

Lo Yoga è una pratica indiana finalizzata ad armonizzare il corpo, liberare la mente e acquisire maggiore consapevolezza di sé attraverso posture specifiche, rilassamento, meditazione e pratiche respiratorie. Studi recenti hanno documentato che la modifica del modo in cui si respira aiuta a gestire la depressione e l'ansia e che lo yoga può avere un effetto benefico su una grande varietà di problemi medici (Cochrane Evidence). In campo oncologico, studi di metanalisi indicano che i gruppi trattati con pratiche yoga hanno ottenuto miglioramenti statisticamente significativi rispetto ai controlli nel ridurre ansia, depressione, distress, fatighe, linfedema, disturbi del sonno, dolore cronico e attenuazione delle sensazioni di nausea e vomito indotte dalla chemioterapia. Il miglioramento del benessere psicosociale nei pazienti oncologici correla altresì con un potenziamento dell'immunosorveglianza antitumorale, nella regolazione degli ormoni/neurotrasmettitori implicati nel distress e nella riduzione delle citochine pro-infiammatorie. I ricercatori dell'Università della Pennsylvania hanno constatato che la pratica dello yoga riduce la fatighe, porta benefici alla sfera sessuale e ha un effetto positivo anche sul benessere emotivo e psicologico soprattutto del paziente oncologico in trattamento.

### PAUSE DI RESPIRO E GENTILEZZA

**Pratiche esperienziali per allenare la gentilezza verso sé stessi.**

L'essere umano tende spesso all'autocritica, creando nella propria vita maggiori fatiche e difficoltà. Il focus di questo laboratorio è esplorare la dimensione della gentilezza verso se stessi e la sua importanza per il benessere, per integrarla nella vita quotidiana e offrire un ulteriore strumento di aiuto per chi si trova ad affrontare le sfide di un percorso oncologico.

### LABORATORIO PSICOCORPOREO

Il laboratorio Psicocorporeo proviene dalla bioenergetica, che è una psicoterapia a mediazione corporea. Questo tipo di intervento è volto a migliorare ed approfondire il rapporto tra mente e corpo. In particolare, favorisce la comunicazione e l'integrazione tra il livello organico, emozionale e psichico della persona. Dunque, questo laboratorio mira ad alleggerire le tensioni croniche, ad aiutare il paziente oncologico in trattamento a sentire il proprio corpo in ogni sua parte ed a riacquistare la piena vitalità e il benessere emotivo.

GIORNATA DELLA PSICONCROLOGIA  
Brescia 20 Settembre 2024

## LABORATORI ESPERIENZIALI PER RIDURRE LO STRESS E APPORTARE BENEFICI AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO



### MANDALA

Il termine mandala deriva dal sanscrito e significa “cerchio, centro”: è composto da Manda che significa “essenza” e La “cogliere”. Mandala, dunque, significa “cogliere l’essenza.

Il Mandala è un disegno simbolico universale che compare in tempi diversi in ogni cultura da epoche antichissime; colorare mandala favorisce la possibilità di mettersi in contatto con il proprio Sé, con il proprio centro, producendo un effetto terapeutico di autoguarigione.

Utilizzare il mandala nel processo di relazione di aiuto mira a migliorare la capacità di adattamento psicologico e sociale.

Una condizione che sconvolge ogni equilibrio e tutte le dimensioni su cui si fonda l’unicità della persona è la malattia oncologica che si caratterizza come un evento traumatico che altera l’equilibrio psicofisico e sociale delle persone che ne vengono colpite.

La tecnica di mandala terapia non mira direttamente a curare la malattia, bensì a favorire il recupero di una miglior qualità di vita.

### OLTRE LE PAROLE: LABORATORIO “DIXIT” DELLE EMOZIONI

Dixit è un gioco di società con carte illustrate, che in mani esperte divengono importanti strumenti di contatto ed esplorazione delle proprie emozioni, per favorirne l’espressione.

### TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è una disciplina che agisce sulla sfera mente–corpo ed è ampiamente usata in medicina integrativa come trattamento aggiuntivo alle terapie farmacologiche di diverse patologie. Appartiene alle *discipline delle arti marziali cinesi* e basa il suo principio su *movimenti lenti e di consapevolezza del proprio corpo*, attraverso i quali si può ristabilire un’armonia e un equilibrio tra la mente e il nostro corpo, favorendo quindi uno stato di benessere.

Il Tai chi in questi ultimi anni sta trovando ampia applicazione nel campo dell’oncologia, come trattamento integrato al percorso di cura per consentire al paziente di fronteggiare al meglio i diversi sintomi legati sia ai trattamenti antitumorali che alla malattia stessa.

Nell’ultima decade si stanno mettendo a punto numerosi studi clinici con l’intento di valutare l’impatto di questa disciplina integrativa sullo stato di salute delle persone affette da tumore. I parametri presi in considerazione vanno dalla qualità di vita, dalla sensazione della *fatigue*, dalla funzione del sistema immunitario fino alla determinazione dei livelli di

GIORNATA DELLA PSICONCROLOGIA  
Brescia 20 Settembre 2024

## LABORATORI ESPERIENZIALI PER RIDURRE LO STRESS E APPORTARE BENEFICI AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO



infiammazione sistematica e agli effetti benefici sulla sfera psicologica. In alcuni studi è emerso che il Tai chi determina effetti positivi in modo particolare sulla qualità di vita, sulla funzione immunitaria e sui livelli di cortisolo di pazienti oncologici che praticano tale disciplina. Il Tai chi eseguito ad esempio per 3 mesi in sessioni di 2 ore a settimana in donne insomni e sopravvissute a un tumore al seno, ha dimostrato *capacità di riduzione della risposta infiammatoria*, attraverso la diminuzione dei livelli ematici di Toll-like-receptor 4, fattore attivante la produzione di IL-6 e di TNFa, entrambe molecole ad azione infiammatoria e ridotte dopo sessioni di Tai chi.

## ATTIVA-MENTE

### Alleniamo il nostro cervello

Strategie ed esercizi di “ginnastica mentale” per affrontare l’affaticamento mentale che può insorgere nella vita quotidiana a causa dello stress e in particolare durante i trattamenti per una malattia oncologica

## TANGOTERAPIA

La Tangoterapia è un metodo terapeutico e riabilitativo nell’ambito della Medicina Integrativa, attraverso cui l’esperienza del ballare il Tango Argentino crea un sistema integrato tra la dimensione emozionale-psicologica e l’elaborazione dei vissuti della persona nella relazione con il proprio corpo. Infatti, attraverso questo ballo è possibile lavorare su diversi concetti che sono coinvolti e attivati con la diagnosi di cancro: elaborazione personale, percezione dei confini, ascolto del proprio sentire corporeo, confronto con l’altro. Attraverso la mediazione corporea del ballo di Tango, si lavora sulle emozioni e su aspetti psicologici che influiscono nel percorso di cura e accettazione della malattia. Numerose ricerche, come ad esempio lo studio pilota condotto in Italia da Costantini & all. (2020), hanno infatti dimostrato come la terapia basata sul tango comporta un benessere nei pazienti con cancro, promovendo l’accettazione di sé, il contatto con il proprio corpo e un lavoro di affiancamento e sostegno ai classici interventi di lavoro psicologico.



GIORNATA DELLA PSICONCOLOGIA  
Brescia 20 Settembre 2024

## LABORATORI ESPERIENZIALI PER RIDURRE LO STRESS E APPORTARE BENEFICI AL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO



### TECNICHE DI RILASSAMENTO

Tra i laboratori esperienziali proposti gratuitamente alla cittadinanza il 20 settembre, ci sono molte tecniche di rilassamento che permettono di porre muscoli e nervi a riposo.

I muscoli non lavorano, il battito cardiaco diminuisce, il respiro si fa più lento e, in genere, lo stato mentale risulta più calmo e leggero.

La scienza ha dimostrato in numerosi studi che questi parametri fisici sono spesso accompagnati da benefici psichici.

Per esempio ci si sente più sereni, leggeri, tranquilli e spesso più centrati (il cosiddetto *grounding*).

Esistono diverse **tecniche di rilassamento** e tutte hanno come obiettivo l'apprendimento di metodi volti alla **riduzione dell'ansia** e all'attivazione psicofisiologica.

Oltre all'effetto fisico, permettono di avere **maggior autostima** derivante dal fatto che alcune reazioni del corpo appaiono maggiormente controllabili.

Il rilassamento permette di **percepire mente e corpo come un'unica cosa**: riducendo l'attivazione fisiologica si riduce l'attivazione mentale e quindi anche quella emotiva perché la distensione muscolare e quella psichica vanno di pari passo.