



FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI

Sistema Sanitario

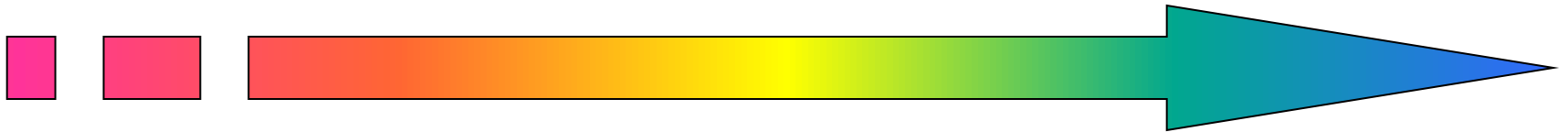


Regione
Lombardia

INTERVENTI SALUTOGENICI IN ONCOLOGIA: L'ESPERIENZA ALL'ISTITUTO TUMORI DI MILANO

**Luciana Murru, Psicologa/Psicoterapeuta ,
SDD Psicologia Clinica Istituto Tumori Milano**

PENSARE LA SALUTE.....



PATOGENESI

SALUTOGENESI

Quali sono le cause della malattia, e come si possono prevenire?»

«Quali sono le fonti della salute, come si crea, e come può essere rinforzata?»

Perché alcune persone in presenza delle medesime gravi condizioni avverse rimangono in buona salute, mentre altre si ammalano?

Perché “stressor” (agenti stressanti) anche molto intensi non sono sempre patogeni?

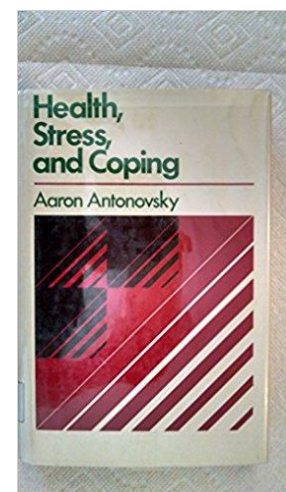
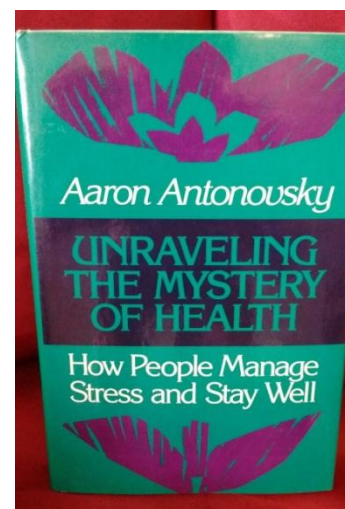
Che cosa mantiene le persone sane?

Che cosa fa muovere le persone nel continuum salute-malattia verso il polo della salute piuttosto che verso il polo della malattia?”



1923/1994

Focus sui fattori che contribuiscono a determinare lo stato di salute anziché sui fattori di rischio.



I TRE FATTORI DEL S.O.C. (Sense of coherence)

Comprehensibility
(senso di comprensibilità)
Capire quello che sta
accadendo permette

Manegeability
(senso di affrontabilità)
Poter esercitare un certo
controllo anche se in maniera
ridotta o solo nella fantasia. E'
strettamente legato
all'autostima

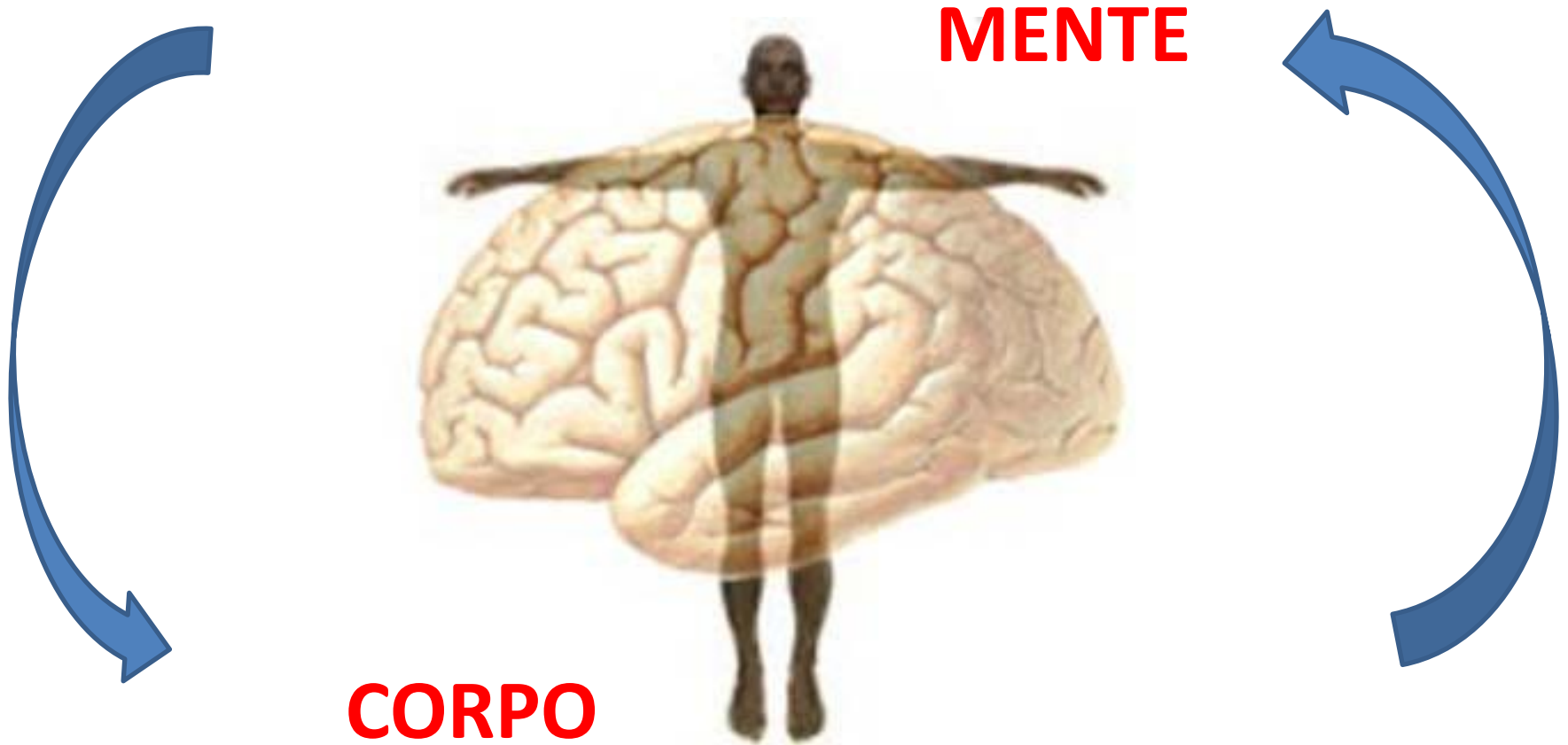
Meaningfulness
(significatività)
Il senso delle cose a livello mentale
ed emotivo. Trovare un significato
crea motivazione per affrontare la
vita, per combattere e per
impegnarsi

- **La psicologia positiva**
- **La psicologia umanistica**
- **La psicologia di comunità**



l'essere umano è visto come una **creatura in divenire**, un soggetto **attivo**, che tende a uno **scopo**, che sceglie, che **crea**, che tende all'**autorealizzazione**, che cerca un **senso** e un significato alla propria vita, che **sperimenta** il mondo attraverso la dimensione **fisica, psichica e spirituale**, che è inserito all'interno di una comunità nei confronti della quale ha un **ruolo attivo** e dal quale nello stesso tempo ne è condizionato.

MEDICINA/PSICOLOGIA



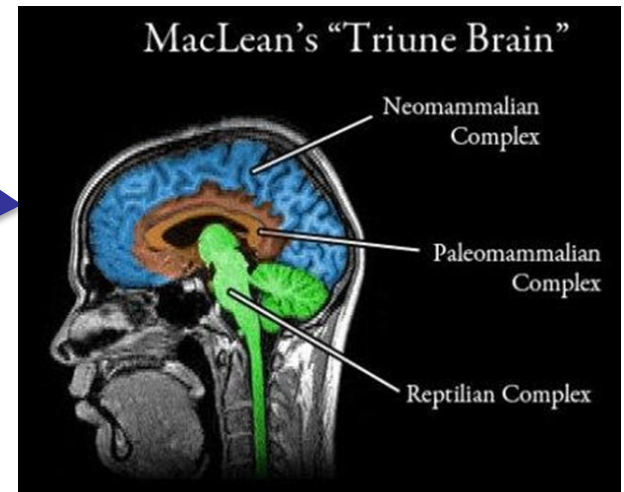
....a livello neurobiologico.....

L'esposizione a minacce ambientali e ad esiti traumatici attiva 2 sistemi Neurobiologici di risposte emotive e comportamentali presenti in tutti gli esseri animali.

SISTEMA DI ATTACCAMENTO

Regola l'arousal emotivo, risposte di attaccamento, ricerca di aiuto, protezione, cura, conforto.

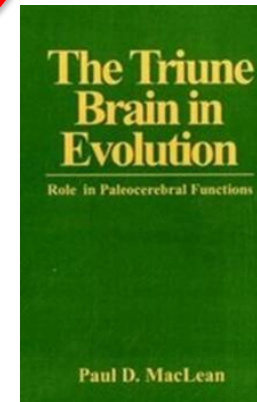
Bowlby 1968



SISTEMA DI DIFESA

Regola l'arousal fisiologico e le risposte di orientamento e di difesa.

Panksepp 1998



LA NEURO-PSICO-SOMATICA

Che cosa ci rende felici? Che cosa ci riempie di desiderio? Che cosa ci spaventa? Che cosa ci rassicura? In che modo si forma la coscienza di se?

1. Il sistema della ricerca /entusiasmo (dopamina)
2. Il sistema della rabbia/dominanza (testosterone e serotonina)
3. Il sistema della paura/ansia (legata al cortisolo)
4. Il sistema della sessualità/desiderio (ormoni sessuali)
5. Il sistema della cura/amorevolezza (legato all'ossitocina)
6. Il sistema della tristezza/panico (cortisolo, adrenalina)
7. Il sistema del gioco/fantasia (dopamina e endorfine)

I primi 4 rappresentano le funzioni primarie del cervello rettile mentre
Gli altri emergono con l'evoluzione del cervello.



**SISTEMA NERVOSO AUTONOMO:
percezione condizioni di sicurezza o
pericolo**

1 - SICUREZZA:
il sistema vagale ventrale
(sistema nervoso
parasimpatico) favorisce il
contatto visivo, la
vocalizzazione e
l'espressività facciale
consona a mantenere la
relazione →
**SISTEMA DI IMPEGNO
SOCIALE**

2- PERICOLO:
l'attivazione simpatica
fa scattare le difese
attive di freezing,
lotta, fuga o altre
azioni di auto difesa →
**DIFESE DI
MOBILITAZIONE**

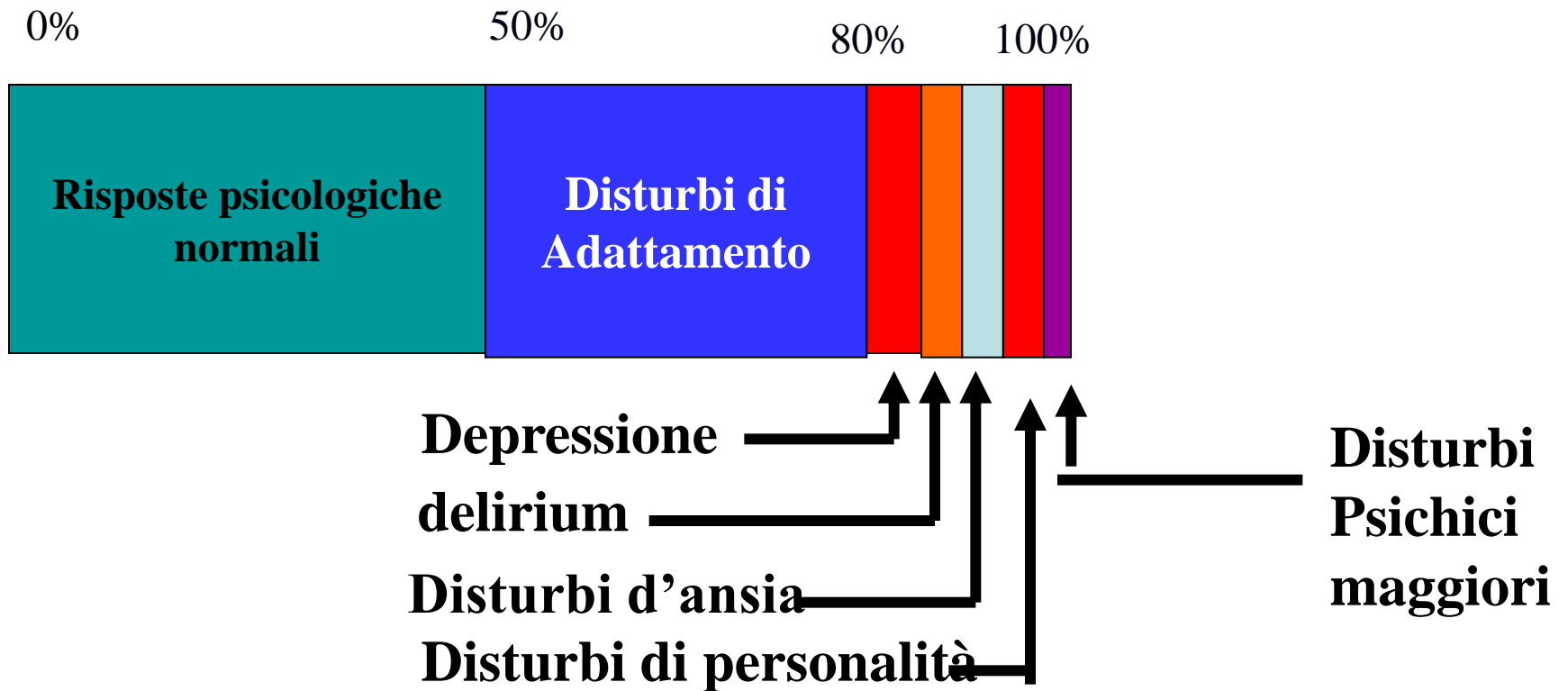
3- MINACCIA VITALE:
l'attivazione del
sistema dorsovagale
(sistema nervoso
parasimpatico) attiva
strategie passive di
difesa →
**DIFESE DI
IMMOBILIZZAZIONE**



A dramatic seascape with a large wave crashing under a stormy, dark sky. The water is a deep, turbulent blue, and the sky is filled with dark, heavy clouds. The overall mood is intense and powerful.

La malattia

DISTURBI PSICOLOGICI NEI MALATI ONCOLOGICI



PTSD NEI MALATI ONCOLOGICI

con diagnosi recente 3-4% completo, 20% sottosoglia. Dopo trattamenti attivi 35% completo, in ripresa di malattia 80%.

- Sintomi di evitamento
- Sintomi di intrusività
- Sintomi di iperarousal

Wu X, Wang J, Cofie R, Kaminga AC, Liu A. Prevalence of post traumatic stress disorder among breast cancer patients: a meta-analysis. Iran J Public Health

Alkhyatt MK, Elham Kh, Abdullah EK, Ibraim RH, Anee BA, Raho JA. Post-traumatic stress in women with breast cancer. J Med J. 2012;46(4):315–319.

Kangas M, Henry JL, Bryant RA. Posttraumatic stress disorder following cancer A conceptual and empirical review. Clin Psychol Rev. 2002;22(4):499–524

LO SGUARDO CHE CI DETERMINA



R. Magritte 1936

ARTLAB
Laboratorio Artistico

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA
CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere


SEZIONE
PROVINCIALE
DI MILANO

Ivana Menga
Marta Spinelli
Graziella Miglio
Paola Tartacca
Pia Spinelli

Anna De Mitri
Paola Ardoli
Tenconi Maria Pia
Gani Maura
Chiaradini Maria Rosa
Anna Lisa Cabrelle
Marika Milani

 **SALUTE**
Donna onlus

Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori femminili



Affrontare il cambiamento

La diagnosi di una malattia oncologica e i suoi trattamenti sono un momento di grandi trasformazioni sia fisiche che psicologiche. L'Associazione Salute Donna si propone di sostenere le donne ad affrontare questi mutamenti in un'ottica di miglioramento e di attivazione delle risorse individuali attraverso le seguenti iniziative:

- ❖ Incontri quindicinali in piccoli gruppi con esperti per decidere l'uso della parrucca, dei foulards e/o dei cappelli
- ❖ Incontri mensili di make-up terapeutico, caratterizzati da svago e leggerezza, per scegliere le creme migliori e il trucco più adatto
- ❖ Gruppo psicoterapeutico chiamato "Progetto M.O.I.R.A"

Queste iniziative sono possibili grazie alla collaborazione di:



Clinica della parrucca - Milano

MariaTeresaFerrari.it

Per le **informazioni** e le **prenotazioni** sul calendario delle iniziative telefonare alla SDD Psicologia Clinica **02 23902800** oppure alla Segreteria di Salute Donna **02 6470452**.

Progetto M.O.I.R.A.

Il corpo e la parola:

Riflessioni e pratiche per il ben-essere in oncologia

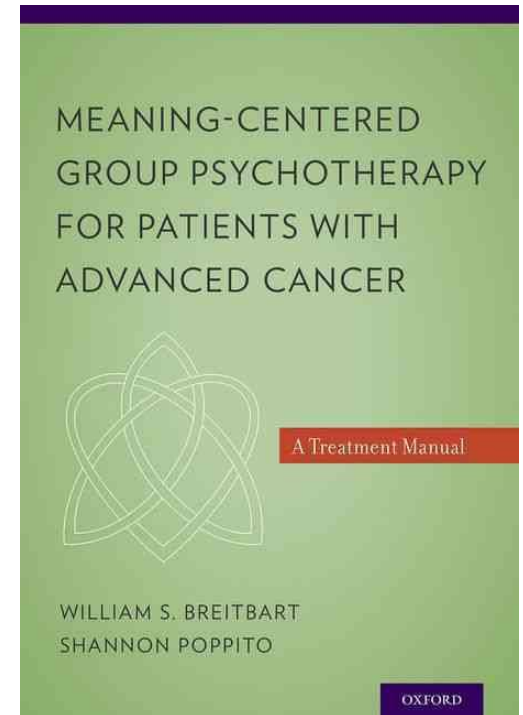
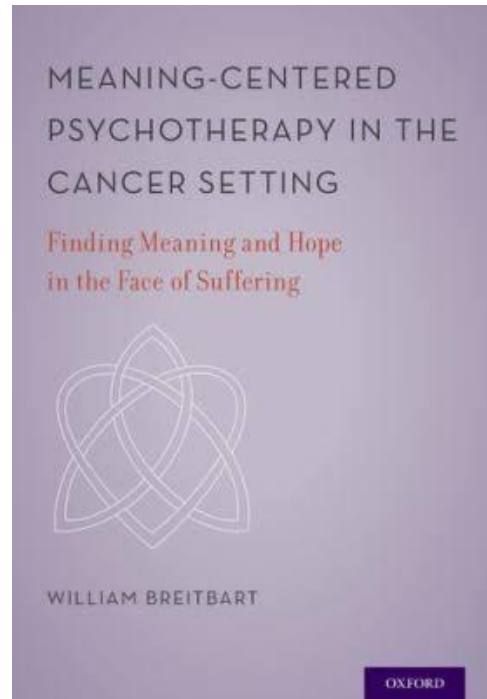
M = meditation/mindfulness	Per stimolare l'auto-regolazione mente/corpo
O = observation	Per individuare i punti di forza e le strategie comportamentali che aiutano a gestire i momenti difficili legati alla malattia
I = improvement	Per stimolare e migliorare l'attenzione sulla progettualità, la speranza e il senso della vita.
R = relaxation	Per incrementare lo stato di benessere psico-fisico attraverso la riduzione dei livelli di stress che possono accompagnare il tempo delle terapie.
A = addressing emotions	Per rilevare tutte le emozioni e i pensieri che interferiscono con il processo delle cure.

AUTODISTANZIAMENTO Capacità di sapersi oggettivare e distanziare dai sintomi e dalle situazioni conflittuali che si presentano.

AUTOTRASCENDENZA E REALIZZAZIONE ESISTENZIALE essere uomo/donna vuol dire rivolgersi verso qualcosa che sta oltre se stessi, qualcosa o qualcuno; un significato da realizzare o una persona da incontrare. E' solo nella misura in cui ci si trascende che si realizza se stessi .

AUTO CURA stimolare la risposta di rilassamento/meditazione

Meaning- Centered group Psychotherapy



Department of Psychiatry and Behavioral Sciences at Memorial Sloan-Kettering Cancer Center



Chemioterapia e perdita dei capelli

GESTIONE E SCELTE POSSIBILI

Il periodo della chemioterapia e la perdita dei capelli è un'esperienza complessa e delicata. Bisogna prendere delle decisioni e adattarsi al cambiamento. Questa iniziativa si propone di aiutare e sostenere le pazienti a trovare la scelta migliore per se. Gli incontri programmati prevedono la presenza di una équipe multidisciplinare composta da oncologo, psicologo ed esperti/e di parrucche, foulards, copricapi ecc.

12 Aprile dalle 10:00 alle 12:00

10 Maggio dalle 14:00 alle 16:00

7 Giugno dalle 10:00 alle 12:00

Queste iniziative sono possibili grazie anche alla collaborazione di:



Per info e prenotazioni sul calendario delle iniziative telefonare alla
Struttura Semplice di Psicologia 02 23902800
oppure alla Segreteria di Salute Donna Onlus 02 6470452



Monica Rosina



Maria Teresa Ferrari



CONTRIBUTO ACQUISTO PARRUCCA REGIONE LOMBARDIA

Contributo economico alle persone sottoposte a terapia oncologica chemioterapica per l'acquisto della parrucca.



Regione Lombardia (con Deliberazione della giunta n. 2531/2014 e con il Decreto del Direttore Generale Famiglia, Solidarietà Sociale, Volontariato e Pari Opportunità n° 125666 del 22/12/2014) ha promosso sul proprio territorio "azioni per la qualità della vita delle persone sottoposte a terapia oncologica chemioterapica".

[Leggi l'articolo](#)

A trucco c'è...

MAKE UP PER LE DONNE IN TERAPIA

Durante il periodo dei trattamenti oncologici avere cura di se è ancora più importante.

Le sessioni di make-up insegnano a gestire, dal punto di vista estetico, gli effetti collaterali delle terapie utilizzando esclusivamente prodotti cosmetici naturali.



16 MARZO
6 APRILE
18 MAGGIO
8 GIUGNO

dalle 9.30
alle 12.00

Rossella Maida
Nicoletta Balzarotti
Elena Marchesi



SI RINGRAZIA

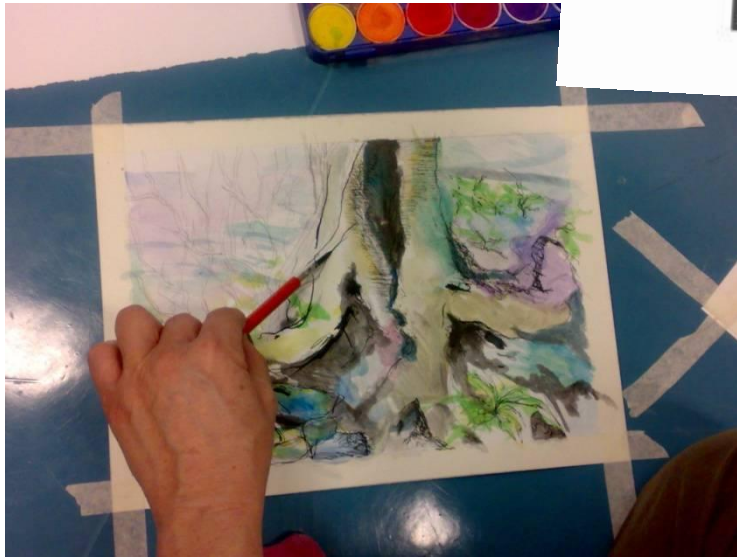


PER LA PARTECIPAZIONE CHIAMARE:
PSICOLOGIA CLINICA 02 23902800 - SALUTE DONNA OLNLUS 02 6470452



ARTLAB

Laboratorio Artistico



ARTLAB si prende cura dei pazienti, ex pazienti, familiari di pazienti in terapia e familiari di persone decedute (da non più di 12 mesi)



pratiche meditative

Musica

I viaggi di artlab

Teatro ed espressione corporea

yoga

movimento posturale

pittura

I viaggi di

ARTLAB
Laboratorio Artistico

Città per camminare

Camminare: effetti fisici e psicologici

Alain de Botton

John Armstrong

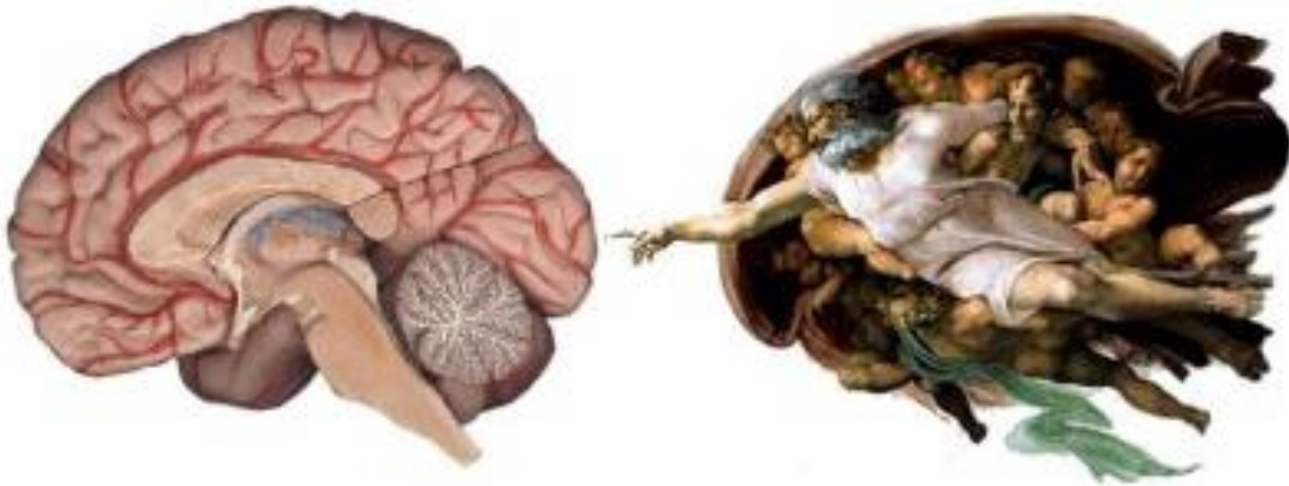
Arte come terapia

14

L'arte ha una funzione terapeutica
Perché assolve alle funzioni di:

- **Memoria**
- **Speranza**
- **dolore**
- **Riequilibrio**
- **Conoscenza di sé**
- **crescita**

LABORATORIO DI PRATICHE MEDITATIVE



«Il miracolo è che l'universo ha creato una parte di se stesso per studiare il resto di sé, e questa parte scopre il resto dell'universo nelle sue realtà più profonde studiando se stessa».

John Lilly, 1972

I BENEFICI DELLE PRATICHE MEDITATIVE

- Aiuta a controllare i pensieri
- Riduce lo stress
- Riduce la depressione, l'ansia, la rabbia
- Contribuisce a stabilizzare la frequenza cardiaca
- Aumenta la percezione sensoriale
- Aumenta il riconoscimento dei pensieri negativi
- Aumenta il riconoscimento degli schemi abituali di risposta automatica
- Onde alfa e theta dell'EEG che descrivono uno stato mentale tranquillo.

POSSIBILITA' PER LA MENTE DI COLTIVARE SE STESSA

Guarigione di un indemoniato (Mc 1,21-28; Lc 4,31-37);
Guarigione della suocera di Simone (Mc 1,29-31; Lc 4,38-39);
Guarigione di un uomo dalla mano inaridita (Mc 3,1-6; Mt 12,9-14; Lc 6,6-11);
Guarigione di una donna curva (Lc 13,10-17);
Guarigione di un idropico (Lc 14,1-6);
Guarigione di un infermo alla piscina di Betzaetà (Gv 5,1-18);
Guarigione di un uomo cieco dalla nascita (Gv 9,1-41).

GRAZIE

