



LA VOCE DEL DSM

Notizie e progetti del Dipartimento di Salute Mentale - Supplemento all'house organ aziendale, ottobre 2011 Anno I numero 4

Nuovo Sant'Anna Stress da trasloco

E' ormai noto che il trasloco è il terzo principale fattore di stress nella vita, dopo gli eventi di lutto e separazione. Un trasloco può corrispondere al desiderio di voltare pagina, ma può provocare timori di non ritrovare ciò che si è lasciato, andando verso l'ignoto. Sicuramente, se il trasloco è "imposto" potrebbe essere vissuto ancora in modo peggiore e potrebbe addirittura diventare traumatizzante. Oltre a causare una perdita legittima dei punti di riferimento, potrebbe comportare infatti perdite di stima, associate a una sensazione di fallimento. Risultato: ansia latente, stress, se non addirittura sensazioni vicine alla depressione. Anche se ci si trasferisce dietro l'angolo, traslocare implica una rottura con gli stili di vita, le abitudini e l'ambiente conosciuto. Per accettare serenamente il cambiamento di situazione, anche se è stato desiderato perché le cose nuove sono sempre più belle e interessanti, bisogna elaborare il lutto per tutto ciò che si deve lasciare. E' importante allora considerare che traslocare vuole anche dire mettere ordine nella propria vita e nelle proprie cose, perché preparando i bagagli si fanno tante riflessioni e tante piccole scelte: tanti oggetti riportano ricordi, altri invece gettati via li dissolvono. Chi si sentisse troppo spaesato, porta con sé gli oggetti affettivamente cari, può scegliere quelli essenziali per dare il senso alla propria vita, lasciando magari quelli superflui, e con essi ridisegnare il nuovo ambiente. Quando è finito il trasloco c'è la difficoltà di integrazione nel nuovo ambiente, perché manca la vecchia e nota organizzazione, che magari "cominciava a fare acqua da tutte le parti", ma così rassicurante! Non importa, è fondamentale credere nelle nuove sfide e provare nuove esperienze: saranno senza dubbio altrettanto piacevoli e gratificanti, forse non subito, ma col tempo.....

TIZIANA FERRARIO



SOMMARIO

Lo sport per combattere l'aggressività

Psichiatria transculturale e pratica clinica nei servizi sanitari territoriali

Progetto sperimentale di supporto tra pari

Psicologi italiani nel mondo

Incontro a Villa Olmo

LO SPORT PER COMBATTERE L'AGGRESSIVITA'



Da diversi anni nei servizi territoriali di salute mentale si fanno largo iniziative a carattere sportivo che affiancano le terapie farmacologiche, psichiatriche e psicologiche nei percorsi di cura di pazienti con patologie psichiatriche.

È, infatti, convinzione ormai diffusa che attività che comportino risvolti di tipo relazionale e sociale siano di forte aiuto per limitare l'isolamento e la marginalità sociale che purtroppo spesso accompagnano i disturbi dello spettro schizofrenico e della personalità. Allo scopo di dare sempre maggior rilievo a tali attività e aumentarne l'efficacia, emerge la necessità di una valutazione oggettiva dell'efficacia di tali pratiche, che vada al di là dell'esperienza immediata che, per gli operatori implicati, si traduce in una evidenza "intuitiva" di una loro utilità. All'interno dell'Associazione Sportiva Global Sport Lario (nata e cresciuta con il fattivo sostegno dell'Azienda Ospedaliera Sant'Anna di Como) queste esigenze valutative si sono tradotte in un percorso di ricerca durato tre anni, che ha visto susseguirsi diversi metodi valutativi.

Nell'anno 2007 abbiamo somministrato un questionario qualitativo composto da 8 domande a risposta chiusa ad un campione composto da utenti del DSM del Sant'Anna di Como, soci dell'associazione.

La quasi totalità degli intervistati ha praticato sport prima di associarsi alla GSL, ma la maggior parte di loro ha smesso per ragioni di salute, proprio quando ha iniziato ad avere problemi psichici. Per la maggior parte degli intervistati lo sport è molto importante o indispensabile.

Questa importanza viene motivata dal fatto

che ha aiutato ad avere una migliore relazione con gli altri e un miglioramento della fiducia in se stessi. La pratica dello sport ha contribuito a un miglioramento dello stile di vita per quanto riguarda la diminuzione della sedentarietà, del consumo di sigarette e dell'alcol, un miglioramento della dieta alimentare.

Gli elementi positivi che vengono maggiormente evidenziati dagli utenti nella pratica dello sport sono: il benessere del corpo dopo lo sport, il fatto di stare in gruppo, vedere posti nuovi, la competizione e conoscere persone nuove.

Nell'anno 2008 abbiamo somministrato un questionario quantitativo: l'SF - 12 (Short-Form 12 items Health Survey) una prima volta e poi a distanza di un anno a utenti del DSM, soci della GSL e a utenti non iscritti alla GSL (e che non effettuano una regolare attività sportiva), come gruppo di controllo. In media il gruppo di utenti che praticano sport con regolarità ha riscontrato dei miglioramenti, nel periodo preso in esame, sia per l'indice che denota una variazione della condizione fisica (PCS - 12) sia per l'indice che descrive la condizione mentale (MCS - 12).

Nel gruppo di utenti non sportivi, viceversa, avviene un peggioramento medio in entrambi gli indici. Nell'anno 2009/2010 abbiamo somministrato un test proiettivo: l'Hand Test (o Test della Mano -TM). Questo test è una tecnica psicodiagnostica proiettiva basata su stimoli semistrutturati, sviluppata da Edwin E. Wagner. Anche in questo caso sono state effettuate due somministrazioni a distanza di un anno ad un gruppo di utenti che praticano attività sportiva e ad un gruppo di controllo (che non effettuano sport).

Dalle risposte al test si può evincere una migliore capacità di controllare l'aggressività da parte di chi pratica sport con l'associazione; si rileva, inoltre, una diminuzione degli atteggiamenti di riposo o rilassamento e una miglior capacità di gestire le esigenze della realtà per chi pratica sport con la nostra associazione.

Come si può vedere i risultati dei tre metodi valutativi indicano che ci sono evidenze del miglioramento del benessere (fisico e mentale) per chi pratica sport in psichiatria.

(www.globalsportlario.it)

PSICHIATRIA TRANSCULTURALE E PRATICA CLINICA NEI SERVIZI SANITARI TERRITORIALI



Negli ultimi decenni l'utenza dei servizi psichiatrici si è gradatamente modificata per l'irrompere sulla scena della sanità pubblica italiana di un sempre maggior numero di stranieri, portatori di un disagio psichico connesso solitamente alle problematiche migratorie. Il suddetto fenomeno ha determinato l'irrompere nella cultura medica e sulla scena sanitaria di una nuova disciplina: la psichiatria transculturale che focalizza la sua attenzione sugli aspetti socioculturali della psicopatologia. Tale disciplina si propone di fornire servizi sanitari a pazienti di diverse etnie e gruppi sociali secondo modalità culturalmente pertinenti. Lo psichiatra transculturale deve infatti valutare il paziente tenendo presente la sua specificità culturale cercando di comprendere i suoi problemi psicologici al fine di individuare una terapia mirata. Gli operatori dei servizi psichiatrici territoriali devono tenere presente come i fattori etnici e culturali possono variamente influenzare il comportamento umano intervenendo nell'espressività del disagio psichico e suggerendo particolari strategie di adattamento. Nella pratica clinica essi devono dunque considerare la provenienza geografica e socioculturale dei pazienti a cominciare dal primo approccio fino a sviluppare un'adeguata relazione terapeutica e formulare un valido progetto riabilitativo. Negli ultimi anni il DSM di Como ha recepito le esigenze terapeutico-riabilitative correlate al mutato panorama socioculturale dell'utenza dei servizi sanitari pubblici inserendo tra i progetti innovativi per

la salute mentale un "Programma di presa in carico di pazienti psichiatrici stranieri con difficoltà di integrazione sociale". Tale progetto vede il DSM affiancato alla cooperativa sociale "Il Biancospino" ed alla cooperativa sociale "Chance". Parte integrante del progetto è la realizzazione di eventi formativi per la sensibilizzazione e la formazione in un'ottica transculturale degli operatori dei servizi sanitari pubblici, anche al di fuori dell'ambito strettamente psichiatrico. Un importante evento formativo, al di là del progetto appena accennato, sarà nel prossimo ottobre il congresso "Psichiatria e cultura nell'Italia multietnica" (Milano, Centro Congressi FAST, 28-29 ottobre 2011) organizzato dalla Fondazione Cecchini-Pace di Milano. Tale congresso si propone di mettere a confronto su scala nazionale le diverse esperienze teoriche e cliniche sviluppatesi negli ultimi trent'anni per quanto riguarda la pratica psichiatrica ad orientamento transculturale.

(massimoaliverti@tiscali.it)

PROGETTO SPERIMENTALE DI SUPPORTO TRA PARI

All'interno dell'associazione NéP, lungo il percorso di un gruppo di auto mutuo aiuto, alcuni soci che hanno sperimentato la presa in carico da parte dei servizi o il ricovero nel reparto di Diagnosi e Cura del DSM, hanno realizzato l'efficacia e l'importanza del supporto tra pari e si sono resi disponibili a porgere un tale genere di aiuto anche al di fuori del suddetto gruppo e dell'associazione stessa. La sensibilità alle politiche dell'empowerment finalizzate alla recovery (un percorso di recupero della capacità di dare una direzione attiva e responsabile alla propria vita, individuando, recuperando e valorizzando tutte le risorse personali che non sono state intaccate dalla malattia), degli operatori del DSM di Como che si occupano del Programma Innovativo, ha fatto sì che le intuizioni inerenti al supporto tra pari, scaturite all'interno dell'associazione NéP, venissero valorizzate al punto da dare vita ad un Progetto sperimentale, cosa che sta avvenendo anche in altre parti d'Italia e del mondo, come un risveglio che si allarga a

macchia d'olio. Il peer supporter, cioè colui che agisce in un'ottica di sostegno tra pari, ha imparato a non lasciarsi travolgere dalla propria malattia, a non identificarsi troppo nell'idea di malato incapace. Il peer supporter è un malato, o ex malato, deciso a gestire in modo autonomo la propria vita, nonostante la disabilità. L'orizzonte del peer supporter non è più chiuso nell'angusto recinto della sua malattia, si è aperto al mondo, imparando a sperare nel futuro e a darsi degli obiettivi, partecipando attivamente alla vita sociale. Il peer supporter ha riscoperto la curiosità e l'interesse per l'altro ed è in grado di infondere fiducia e speranza in chi è all'inizio del percorso di cura. Il peer supporter si pone come modello di recovery nel quale il pari può identificarsi per trarre speranza di guarigione e supporto attivo su di un percorso di guarigione già sperimentato.

In concreto il peer supporter lavora per promuovere la risocializzazione e uscire dall'emarginazione, motivare al cambiamento, ricostruire la speranza in una vita piena, recupero del senso di responsabilità sulla propria vita. Tutto ciò avviene tra gli altri attraverso il contatto diretto con il pari, attraverso colloqui individuali, attività di intrattenimento, somministrazione di questionari che facilitano l'introspezione, gite, promozione con eventuale accompagnamento ad attività sportive, attivazione e facilitazione di gruppi di auto mutuo aiuto.

Irene Macaluso
(associazione.nep@gmail.com)

PSICOLOGI ITALIANI NEL MONDO



Notevole il bottino portato a casa dalla delegazione di Psicologi animata da Vito Tummino, responsabile dell'Unità operativa di Psicologia di Como. Grazie a un lavoro orientato a rendere l'Italia protagonista, il Congresso Europeo di Psicologia dell'EFPA (European Federation Psychologist's Association) del 2015 si terrà a Milano. Inoltre è stata formalizzata l'associazione denominata "Psicologi italiani nel mondo" con presidente il professor Zimbardo, riconosciuto come la figura più carismatica della psicologia mondiale, il cui intento sarà organizzare iniziative comuni per la diffusione della cultura psicologica italiana nel mondo e valorizzarne le eccellenze. Palcoscenico di questi eventi è stato il XII° congresso che si è svolto a Istanbul nel mese di luglio, cui hanno partecipato 2.500 psicologi provenienti da tutto il mondo, tra i quali 107 colleghi italiani. Le giornate riservate all'Italia, in seguito a felici esperienze nella gestione degli anni passati a Praga e a Oslo, sono state organizzate anche questa volta dal comitato scientifico costituito presso il DSM-Unità di Psicologia del Sant'Anna di Como, con la presentazione di 5 simposi internazionali.

Il titolo del congresso turco era "Comprendere e condividere le differenze", quanto mai appropriato a un luogo simbolo d'incroci storici e culturali che la città cosmopolita di Istanbul è riuscita a esprimere al meglio. Il congresso ha ospitato sessioni plenarie con lezioni magistrali dei più eminenti psicologi, simposi che presentavano lavori nei diversi campi della ricerca e della psicologia applicata ed è stato fatto il punto sullo stato dell'arte della scienza psicologica. Nella Conferenza di apertura il professor Robert Roe, presidente dell'EFPA, ha sollevato la questione della funzione dello psicologo nella società. Si è tracciato un profilo storico dei fattori che hanno ostacolato lo sviluppo della psicologia, ricordando che nei regimi dittatoriali del secolo scorso questa scienza era proibita e gli psicologi perseguitati. Oggi l'Europa ha bisogno di psicologia, in particolare nell'ambito della salute, del lavoro e della ricerca sociale. Fornire i servizi abituali, che vanno dalla psicoterapia alla consulenza organizzativa, non sarà comunque

sufficiente a soddisfare le esigenze future. Gli psicologi si devono muovere verso molteplici orizzonti e condividere le loro conoscenze con altri professionisti. La psicologia dovrà anche rafforzare e pubblicizzare il suo profilo come scienza unitaria, con una professione differenziata negli ambiti di competenze specialistiche e intensificare il processo di sviluppo professionale attraverso la Certificazione EuroPsy che determina lo standard europeo. Dovrà inoltre promuovere la ricerca innovativa e lo sviluppo, assumersi le responsabilità che vengono con la maturità e sviluppare attività di lobbying per ribadire il suo posto tra le professioni più importanti d'Europa.

Durante la cerimonia inaugurale sono stati assegnati importanti riconoscimenti: il premio al professor Arne Ohman Stoccolma per le ricerche neuro-cognitive sulla paura acquisita e appresa; quello all'olandese Marinus van Ljzendom per la sua ricerca bio-psicologica sui processi di attaccamento nella regolazione delle emozioni; ad Emily Holmes dell'University of Oxford - UK per gli studi su trauma ed emozioni; infine al belga Koen Luyckx per il suo contributo di 42 pubblicazioni su Web of Science. Ci attende ora la sfida del 2015 a Milano, appuntamento che ci responsabilizza circa l'impegno che dobbiamo concretizzare insieme agli Ordini, le Università, le Società scientifiche, l'INPA e l'Aupi per il futuro Congresso Europeo dell'EFPA. Per coloro che fossero interessati a ricevere gli abstract vitotu@tiscali.it.
(veronica.dalocchio@hsacomo.org)

INCONTRO A VILLA OLMO



Il 29 ottobre si terrà a Como, nella prestigiosa Villa Olmo, una giornata di studio dal tema "Innovazioni nei percorsi semiresidenziali in psichiatria". Con questa iniziativa, il Coordinamento Centri Diurni della Regione Lombardia desidera proporre una discussione intorno ai molteplici ed importanti ruoli che la semiresidenzialità consente per realizzare i percorsi riabilitativi. Temi della giornata saranno i possibili raccordi con i Progetti Innovativi, i rapporti con le altre strutture dei Dipartimenti di Salute Mentale e gli elementi che caratterizzano i Centri Diurni nell'ambito di una psichiatria sempre in movimento. I contributi della giornata arriveranno da relatori delle varie aziende lombarde e del vicino Canton Ticino. A tutti gli interessati sarà gradito sapere che l'iscrizione è gratuita. Informazioni e iscrizioni presso:
DSM di Como 0315855370
pinuccia.corti@hsacomo.org.
(tiziana.ferrario@hsacomo.org)

UN GIOCO DI SQUADRA PER LA VOSTRA NEWSLETTER

Monica Annese. Coordinatore infermieristico del Spdc, Crm, Urgenza territoriale Cps Como: è specializzanda in Scienze infermieristiche e ostetriche, svolge attività clinica dal 1995.
(monica.annese@hsacomo.org)

Nicola Bianchi. Educatore presso il Centro Diurno di Como. Psicologo, referente scientifico dell'Associazione Sportiva Global Sport Lario. (info@globalsportlario.it)

Veronica Dall'Occhio. Psicologa collabora con l'Unità operativa di Psicologia clinica. Svolge attività di docenza presso l'Istituto Comprensivo di Cernobbio. (veronica.dalocchio@hsacomo.org)

Tiziana Ferrario, psichiatra psicoterapeuta, dal 1987 lavora nei servizi psichiatrici della provincia di Como, prima ad Appiano, poi a Como e Menaggio. Attualmente responsabile della struttura semplice di coordinamento dei servizi territoriali del Dsm e dei sistemi informativi. (tiziana.ferrario@hsacomo.org)

Gianmaria Formenti. Responsabile clinico Cps Uop Lario Occidentale, referente Dsm per gli interventi presso la Casa Circondariale di Como, referente medico Dsm per le attività delle Associazioni NèP e Global Sport Lario. Vicepresidente Associazione NèP. (gianmaria.formenti@hsacomo.org)

Carlo Fraticelli. Psichiatra e psicoterapeuta, è attualmente Direttore dell'Unità Operativa di Psichiatria di Cantù. Ha svolto attività clinica in maniera continuativa presso i servizi psichiatrici di comunità, orientati all'integrazione e alla collaborazione con la medicina generale del territorio e ospedaliera. (carlo.fraticelli@hsacomo.org)

Ornella Kauffmann. Consulente della Direzione del Dsm., referente per i Programmi Innovativi dipartimentali, coordinatrice del Programma Innovativo triennale "Un Patto per la Salute Mentale: il ruolo centrale degli utenti", referente dipartimentale per il Progetto "Lavoro&Psiche", (ornella.kauffmann@hsacomo.org)

Grazia Manerchia. Grazia Manerchia, psicologa e psicoterapeuta, svolge nel Servizio di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza attività clinica (presso le sedi di Cantù e Olgiate) e di supervisione, referente degli psicologi dell'età evolutiva all'interno dell'Unità Operativa di Psicologia Clinica. (grazia.manerchia@hsacomo.org)

Antonino Mastroeni. Primario Psichiatra dal 1994, ha svolto il ruolo di direttore dell'ex Ospedale Psichiatrico di Como impegnandosi nel progetto di superamento e di successiva chiusura della struttura completata nel 1999. Ha poi diretto l'Unità Operativa afferente ai distretti di Olgiate Comasco e Lomazzo/Fino Mornasco. Dal 2007 è consulente a contratto del DSM per l'area progettuale, con l'impegno di integrarne gli aspetti innovativi nella pratica quotidiana. (antonio.mastroeni@hsacomo.org)

Tommaso Salata. Ha una borsa di studio in ambito amministrativo, si occupa delle attività amministrative legate ai progetti e a supporto del Dipartimento. (tommaso.salata@hsacomo.org)

Alberto Tettamanti. Educatore presso il Centro Diurno di Como, promotore di progetti per la valorizzazione delle competenze degli utenti. (info@globalsportlario.it)

La newsletter è a cura del Crems (Centro di Ricerca in Economia e Management in Sanità)
dell'Università Carlo Cattaneo - LIUC