

## LA MINDFULNESS

Il termine "Mindfulness" letteralmente significa consapevolezza e sta ad indicare un intervento psicologico basato su pratiche meditative, spogliate dal loro aspetto religioso e filosofico ed integrate con aspetti della moderna psicologia cognitivo-comportamentale.

La Mindfulness gode di un'ampia validazione scientifica e ad oggi si contano più di 3000 pubblicazioni su riviste scientifiche e molteplici protocolli d'intervento per problematiche quali lo stress, la depressione, i disturbi alimentari e le dipendenze comportamentali e da sostanze. I risultati delle ricerche mostrano inoltre un aumento del benessere percepito, una migliore gestione delle emozioni ed un cambiamento nello stile di vita che diventa più consapevole e libero da comportamenti disadattati.

Queste evidenze rendono la Mindfulness un intervento di provata efficacia, particolarmente indicato per agire sui fattori di rischio delle malattie cardiovascolari e prevenirne le ricadute.

L'obiettivo di questo percorso è quello di rendere il paziente il principale artefice della propria guarigione, insegnandogli a padroneggiare le situazioni difficili della vita e promuovendo un atteggiamento più responsabile verso la propria salute.

## L'ASSOCIAZIONE AIMY

L'AIMY (Associazione Italiana Yoga Mindfulness) si propone di promuovere il benessere psicofisico attraverso l'uso di pratiche della Medicina Comportamentale efficaci e scientificamente validate.

L'associazione propone corsi, ritiri residenziali e seminari, allo scopo di diffondere la cultura della prevenzione e della consapevolezza per favorire la crescita personale e la qualità della vita.

Per le sue attività l'AIMY collabora con il C.P.C. (Centro di Psicologia Clinica) scuola di specializzazione in Psicoterapia (riconosciuta dal MIUR) affiliata all'AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del comportamento) e si avvale di professionisti come medici, psicologi, psicoterapeuti ed insegnanti di certificata esperienza professionale nel campo della prevenzione.

*Via Renato Paolini 110  
65124 Pescara  
085.94.31.217  
www.aimy.it  
segreteria.aimy@gmail.com*



## PROGETTO MINDFULNESS PER L'INTERVENTO IN CARDIOLOGIA

*Servizio innovativo per il trattamento  
anti-stress dei pazienti cardiopatici*



## LE CARDIOPATIE

Le malattie cardiovascolari sono patologie legate allo stress e al proprio stile di vita. Chi ne viene colpito è frequentemente soggetto a episodi di ricaduta che possono essere in larghissima parte prevenuti.

L'insorgere di un nuovo episodio dipende dalla presenza di una serie di fattori di rischio:

1. Fattori legati allo stile di vita:

fumo, alimentazione non equilibrata, scarso esercizio fisico, consumo di alcolici.

2. Fattori legati a condizioni fisiologiche:

diabete, ipertensione, obesità, alti livelli di colesterolo.

3. Fattori psicologici:

stress, ansia e depressione, aggressività, difficoltà nel gestire le emozioni.

Tutti questi fattori sono strettamente legati tra loro: una vita stressante, ad esempio, aumenterà la frequenza di comportamenti come il fumo o la cattiva alimentazione, che a loro volta aumenteranno il rischio di ricaduta.

Cambiare il proprio stile di vita e ridurre i fattori che possono determinare lo stress è possibile attraverso interventi di prevenzione finalizzati a potenziare la capacità di fronteggiamento delle situazioni a rischio (*resilienza*) ripristinando la capacità di controllo delle proprie reazioni.

## SOGGETTI PROPONENTI

Questo progetto di ricerca è stato ideato dall'associazione AIMY in collaborazione con il CPC – Centro di Psicologia Clinica.

Si realizzerà grazie alla disponibilità del reparto di Cardiologia dell'Ospedale Spirito Santo di Pescara diretto dal prof. G.Rasetti e con la partecipazione scientifica dell'Università G. D'Annunzio di Chieti.

## IL PROTOCOLLO MBCM

Il protocollo MBCM (*Mindfulness Based Cardiology Management*) è un programma validato scientificamente e finalizzato alla prevenzione delle ricadute nelle malattie cardiovascolari. Il programma si ispira al protocollo MBSR di J. Kabat Zinn, conosciuto in tutto il mondo per la sua efficacia nella prevenzione dello stress e dei disturbi d'ansia.

Il protocollo MBCM consiste in un intervento psicoeducativo basato su pratiche di meditazione di consapevolezza. Prevede 8 incontri di gruppo a cadenza settimanale, dalla durata di circa 2,5 ore ciascuno, che si terranno presso il reparto di Cardiologia dell'Ospedale Spirito Santo di Pescara.

Gli incontri avranno carattere prevalentemente esperienziale consistenti in:

- esercizi di meditazione
- pratiche di movimento consapevole (Yoga)
- condivisioni di gruppo
- brevi approfondimenti teorici

Tra una seduta e l'altra sono previsti degli esercizi da svolgere a casa con un impegno di circa 30 minuti ogni giorno.

Alla conclusione del percorso è possibile partecipare ad un ritiro facoltativo di due giorni presso il centro "la Castaldina" di Pettorano sul Gizio (AQ).

## OBIETTIVI DELLO STUDIO

Questa ricerca intende verificare se il protocollo MBCM risulti efficace per ridurre il rischio di ricadute nelle malattie cardiovascolari e se determini miglioramenti clinici significativi sul piano della riduzione dell'ansia legata allo stress e della regolazione delle emozioni negative, rispetto ad un campione di controllo che seguirà il trattamento abituale.