

Meditazione e Sclerosi Multipla

Le tecniche di Meditazione possono consentire a persone affette da Sclerosi Multipla di ridurre notevolmente il senso di depressione, fatica e ansia

Dott.ssa Francesca Fossi

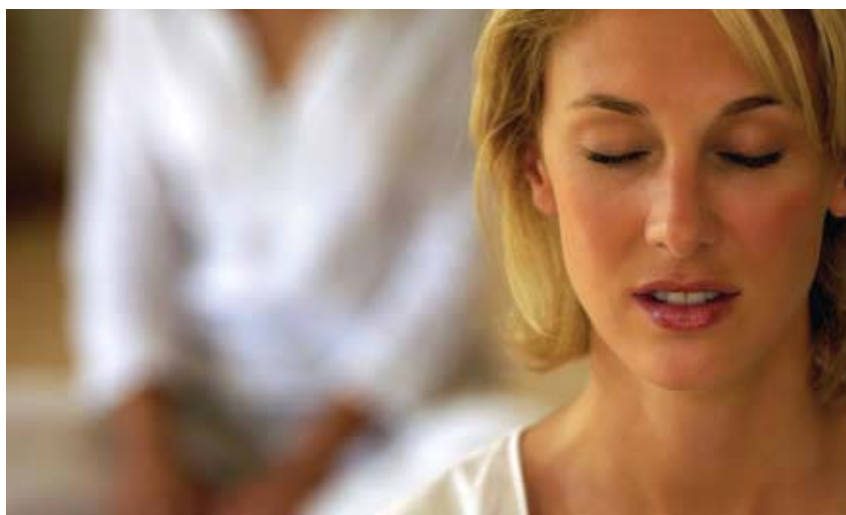
Psicologa, Psicoterapeuta - Mestre.

Dott.ssa Francesca Sireci

Psicologa - Bologna

Negli ultimi decenni sono stati elaborati vari metodi finalizzati ad applicare la Meditazione al processo di cura di alcune patologie, sia organiche che psicologiche, per migliorare la qualità di vita dei Pazienti.

Fra le varie pratiche di Meditazione applicate in ambito clinico, ricordiamo la Meditazione Vipassana, la Meditazione Trascendentale, la Mindfulness, la Risposta di Rilassamento di Benson. Quest'ultima, in particolare, è una pratica messa a punto da Herbert Benson e rappresenta la pietra miliare del Modello Mente-Corpo, un innovativo modello scientifico che ribalta l'antico paradigma cartesiano della Medicina, ovvero ritiene che non esista separazione fra ciò che avviene a livello psichico e fisiologico, dimostrando che ogni fenomeno è in continua sincronia con il tutto. La dimensione emotiva produce risposte non solo a livello di comportamento, ma anche a livello neurologico, endocrinologico (ormo-



La Meditazione è un esercizio che aiuta a rimanere ancorati al presente, evitando il circuito delle reazioni inconsapevoli alle emozioni

nale) ed immunitario. Sulla scorta di tali premesse, il Modello Mente-Corpo prevede l'utilizzo di pratiche di cura che agiscano in sinergia su entrambi i livelli.

Ancorati al presente

Meditare significa esercitare una presenza mentale continuativa su un solo oggetto di osservazione:

può essere il respiro, un suono, un oggetto fisico, un concetto o un'azione. Essere consapevoli di ciò che accade momento per momento, mentre l'attenzione è focalizzata su un punto, induce la mente ad assumere un atteggiamento non giudicante, accettando sia ciò che è esterno a noi, che i propri pensieri ed emozioni. La Meditazione può quindi essere considerata come un esercizio che aiuta a rimanere ancorati al presente, evitando l'incessante lavoro mentale ed il circuito delle reazioni inconsapevoli alle emozioni. Diversi studi empirici hanno dimostrato che la Meditazione è in grado di esercitare effetti benefici dal punto di vista psichico e fisico, sia in persone affette da disturbi che negli

individui sani. In particolare, alcuni studi hanno evidenziato un netto aumento delle onde cerebrali lente (onde teta) prodotte dall'attività cerebrale: ciò evidenzia un potenziale effetto di regolazione del sistema dello stress, con riduzione del cortisolo (fondamentale ormone dello stress) e della noradrenalina. Ma la pratica regolare della Meditazione può determinare anche altri effetti, come l'aumento notturno della melatonina (ormone che regola il sonno) e l'aumento della produzione di serotonina (neurotrasmettitore di grande rilievo per l'umore e la regolazione del senso di fame e sazietà). Tutto ciò si traduce a livello psichico in un senso di rilassamento profondo che non offusca l'attenzione, bensì la potenzia, e conferisce una maggiore capacità di adattamento e gestione dello stress.

Benefici della Meditazione

La Meditazione Tibetana è alla base del progetto "ArmoniosaMente", messo in atto dal Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna, Giocchino Pagliaro, massimo esponente in Italia per l'applicazione delle pratiche Mente-Corpo in ambito clinico. Il Dottor Pagliaro ha infatti elaborato un protocollo che integra la Psicoterapia con alcune pratiche bio-energetiche di Qi Gong e Meditazione. Il progetto "ArmoniosaMente" viene oggi applicato a Pazienti con Sclerosi Multipla, Pazienti oncologici e cardiopatici.

Il primo studio che ha messo in luce i potenziali benefici della Meditazione sui Pazienti affetti da Sclerosi Multipla è stato quello effettuato da Paul Grossman e da Ludwig Kappos. L'equipe svizzera ha coinvolto un gruppo di Pazienti cui sono stati insegnati alcuni esercizi di Meditazione da ripetere a casa. Considerati i principali sintomi psicologici cor-

relati alla malattia, i Pazienti coinvolti hanno registrato una notevole diminuzione dei sintomi connessi a depressione, fatica e ansia (il 30% in meno rispetto ai valori iniziali), a differenza dei Pazienti del gruppo di controllo, cui non erano state insegnate le tecniche di Meditazione. Fatica, depressione e ansia sono problemi comuni nei Pazienti con Sclerosi Multipla e, purtroppo, i trattamenti farmacologici hanno un effetto minimo sulla qualità della vita. Pertanto, ogni trattamento secondario efficace può essere di grande aiuto.

L'impatto della Sclerosi Multipla

La Sclerosi Multipla è una malattia neurologica che esordisce in prevalenza nell'età giovanile adulta (tra i 20 e i 40 anni) e ha un decorso variabile e spesso progressivamente invalidante. La storia naturale della malattia non è però costante: i sintomi di esordio possono presentarsi singolarmente o in associazione, in forma lieve o acuta, per poi regredire totalmente oppure solo parzialmente. Normalmente, a distanza di tempo variabile, si verificano fasi di riacutizzazione con le più svariate associazioni di sintomi: i più ricorrenti rimangono quelli iniziali, ma accanto a questi compaiono altri disturbi.

Le misure più utilizzate per valutare l'impatto della malattia si concentrano sulla disabilità causata dal danno neurologico. È ormai accertato che esistano difficoltà cognitive tipiche della Sclerosi Multipla: come affermato da Dawn Langdon del Dipartimento di Neuropsicologia dell'Università di Londra, è probabile che il primo aspetto colpito riguardi la velocità di elaborazione delle informazioni da parte del sistema nervoso. A questo si aggiungono i disturbi legati all'ansia, allo stress e alla Depressione, che possono avere effetti marcati sulla disabilità percepita dal Pazien-

te e sulla qualità della vita. Un altro sintomo estremamente importante è la fatica (in termini clinici si parla di Astenia o riduzione della forza muscolare), la sensazione costante di non avere forze, energie e vitalità per compiere le azioni quotidiane.

Per una migliore qualità della vita

Una ricerca condotta in collaborazione con l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla ha coinvolto un gruppo di Pazienti affetti dalla malattia, cui è stata insegnata la pratica meditativa di Benson. Ai Pazienti è stato poi somministrato il test POMS (Profile of Mood States), che misura 6 fattori e altrettanti stati dell'umore: Tensione-Ansia, Depressione-Avili-

Dopo l'applicazione delle tecniche di Meditazione, si è registrato un miglioramento di tutte le dimensioni misurate dal test di controllo

mento, Aggressività-Rabbia, Vigore-Attività, Stanchezza-Indolenza, Confusione-Sconcerto. I Pazienti dovevano valutare l'intensità con la quale hanno percepito quel particolare stato dell'umore: i risultati hanno messo in evidenza, dopo l'applicazione delle tecniche di Meditazione, un miglioramento di tutte le dimensioni misurate dal test. In particolare, i Pazienti hanno dichiarato un abbassamento dello stato di Tensione/Ansia, della Depressione e dell'Aggressività. Nonostante la dimensione della Stanchezza/Indolenza (sintomo primario della Sclerosi Multipla) sia rimasta invariata, è stato allo stesso tempo registrato un miglioramento della dimensione Vigore/Attività (i Pazienti avevano la sensazione di avere più forze ed energie) e una riduzione della sensazione di Confusione/Sconcerto. ●