

I potenziali benefici dell'esposizione alla natura nel trattamento dei disturbi da abuso di sostanze

Angelo Brega*, Francesca Bovo**,
Michele Lovato***

*Psichiatra ULSS1 Dolomiti, **Specializzanda in
psicoterapia cognitivo comportamentale,
***Psicologo ULSS2 Marca Trevigiana

Interventi non farmacologici per i disturbi da uso di sostanze

Obiettivi:

- **Migliore regolazione emotiva e del tono dell'umore**
-
- **Riduzione dello stress**
-
- **Minore abuso di sostanze**

Interventi non farmacologici per i disturbi da uso di sostanze

Strategie basate sull'evidenza:

- **Terapia cognitivo comportamentale**
-
- **Colloquio motivazionale**
-
- **Strategia dei 12 passi**
-
- **Trattamenti Mindfulness Oriented**

Mindfulness

Consapevolezza che sorge dal prestare attenzione all'esperienza del momento presente in modo intenzionale e non giudicante

(Jon Kabat-Zinn)

• Traduce il termine sanscrito «SATI»

•

•

•

Interventi basati sulla Mindfulness

Migliori risultati rispetto a:

- **Programmi educativi**
 - **Terapia di supporto**
 - **Rilassamento**
 - **Immaginazione**
 - **Arteterapia**
- 

Nella Popolazione Generale

numerose ricerche sostengono che l'esposizione alla natura sia un intervento efficace per ridurre stress, ansia, agitazione e depressione, nonché per migliorare l'umore, come la terapia basata sulla mindfulness (MBT)

Teoria della riduzione dello stress

**l'esposizione alla natura
ridurrebbe lo stress tramite
l'attivazione del
parasimpatico**



Misurazione

- **Autovalutazione di stati emotivi**
-
- **Misure fisiologiche: frequenza cardiaca, tensione muscolare, pressione sanguigna, conduttanza cutanea, EEG**

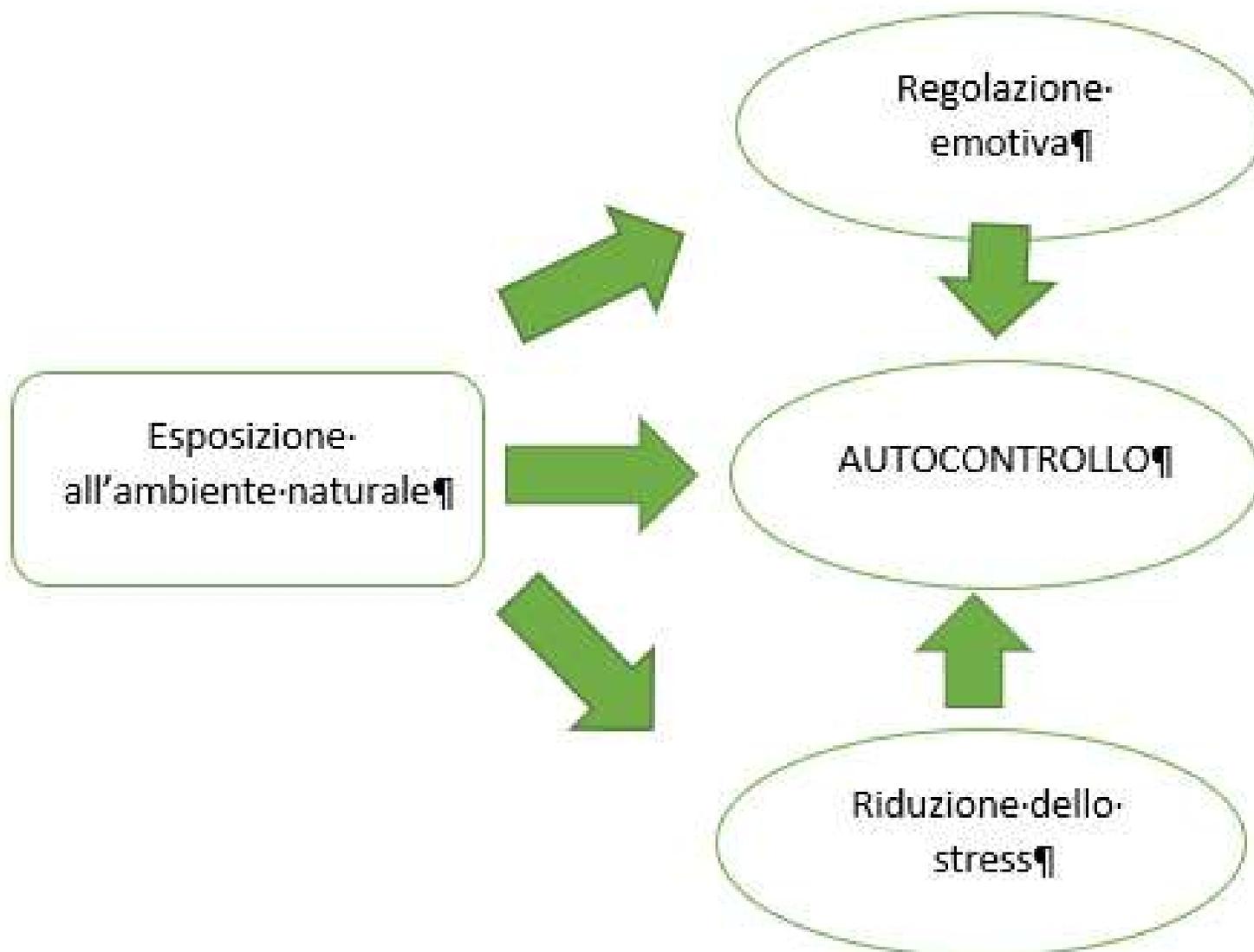
Ego Depletion

-

L'autocontrollo è una risorsa limitata, passibile di esaurimento



L'esposizione all'ambiente naturale faceva registrare miglior prestazioni alle prove di **autocontrollo** in soggetti che erano stati affaticati con altri compiti in cui dovevano esercitare la forza di volontà



L'attività nel verde sembra mostrare una ricaduta positiva anche con **brevi interventi** e di **moderata entità**.

L'**autostima percepita** e l'**umore** sembrano giovare grandemente di interventi **limitati** (5 min) per risalire con attività che durano l'intera giornata (Forma a U).

Per l'umore l'andamento è il medesimo per l'**intensità** dell'attività fisica (alto per attività blanda e vigorosa)

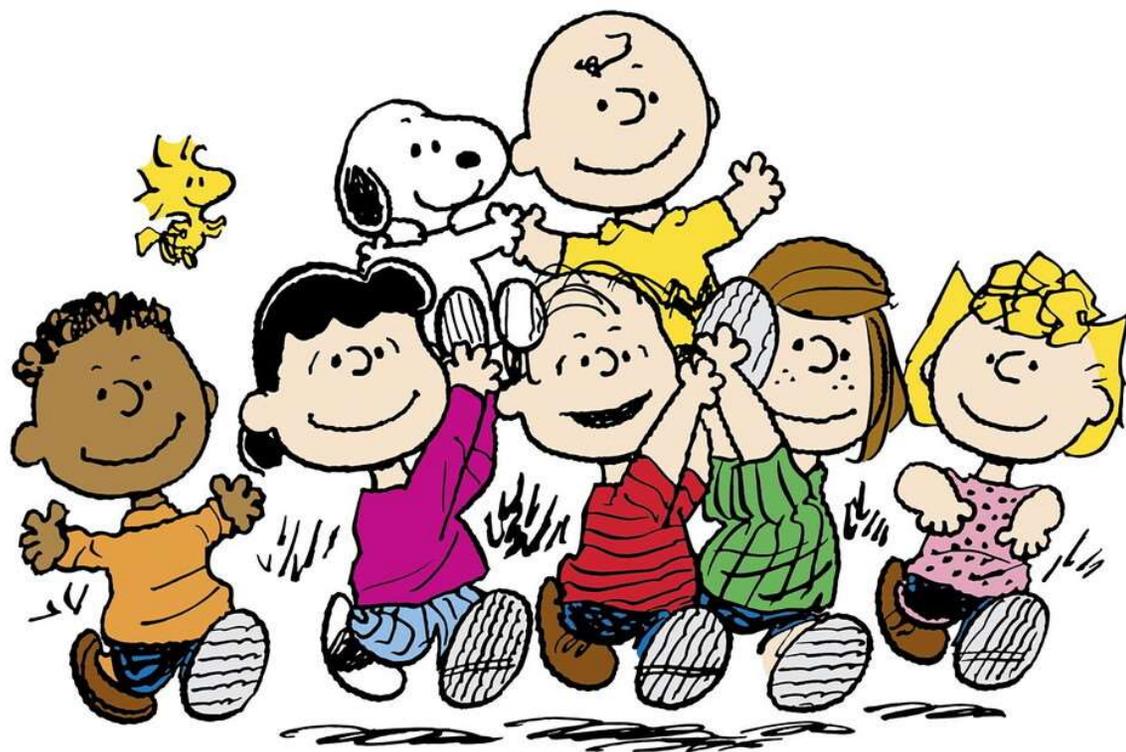


Virtual nature as an intervention for reducing stress and improving mood in people with SUD (2020)

-

Lo studio offre una prima evidenza che la visione della natura potrebbe essere utilizzata come strategia aggiuntiva nel trattamento dei DUS

GRAZIE PER L'ATTENZIONE !



Grazie a Chiara Leoni
per il supporto
tecnico...

Mindfulness Based Stress Reduction

Programma a carattere esperienziale, per acquisire un metodo per migliorare il proprio livello di consapevolezza e gestire meglio le situazioni stressanti

