


# ***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

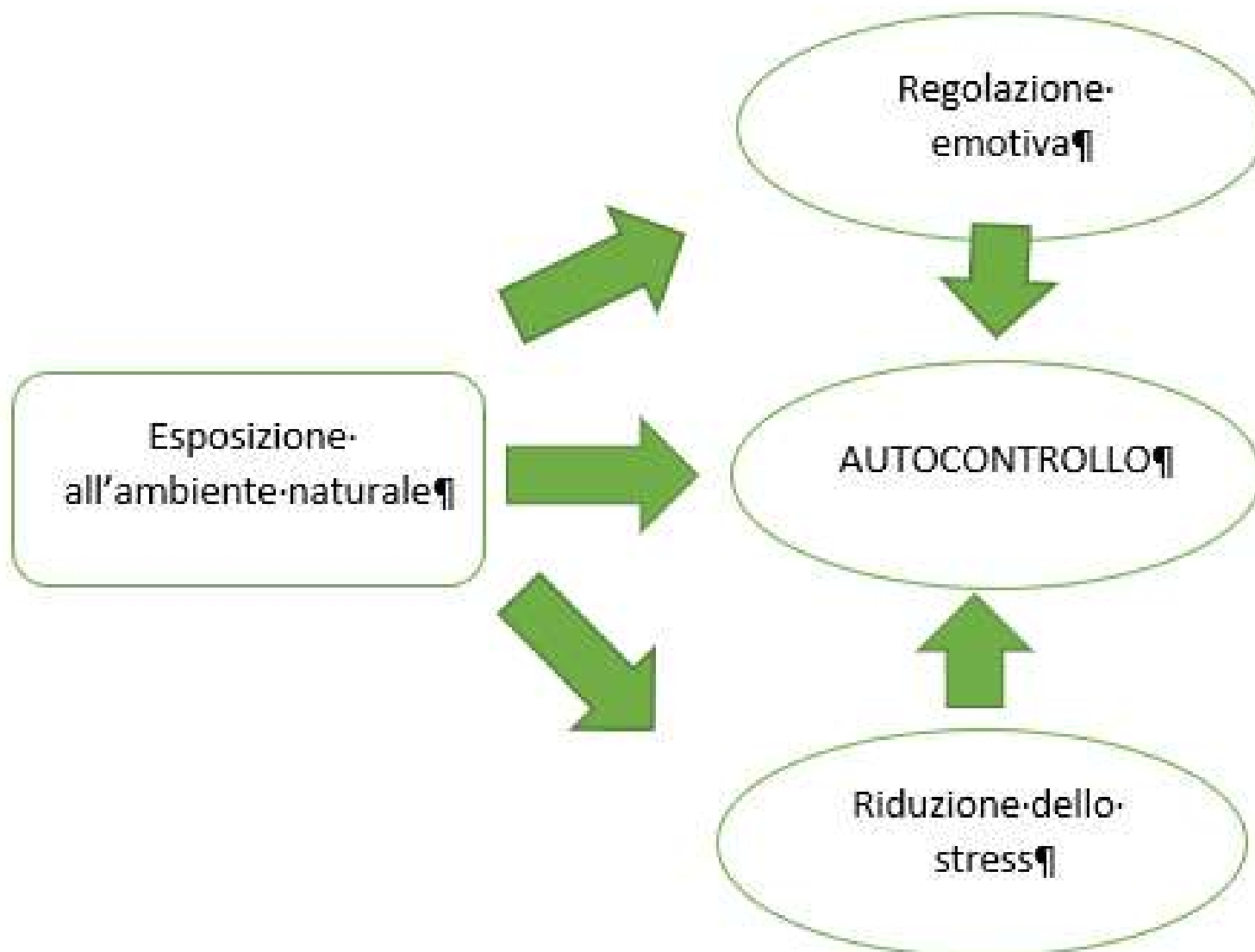
- 

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)

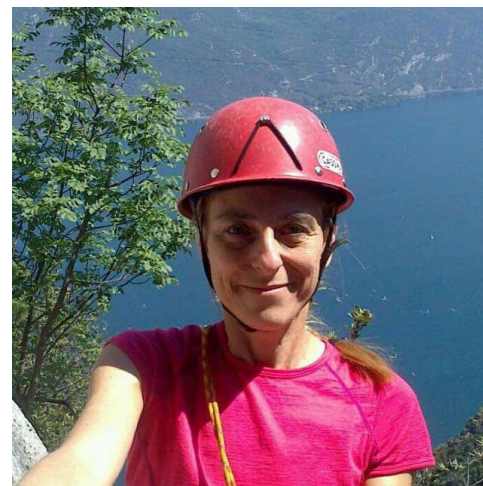
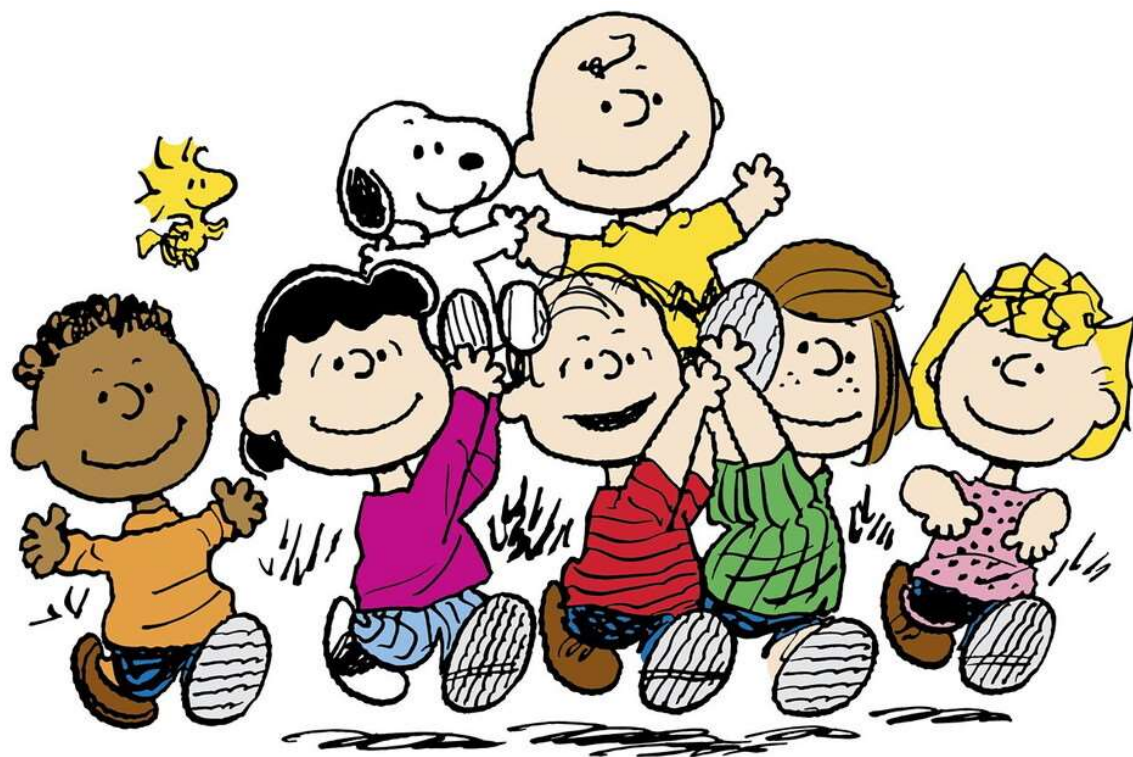


# Virtual nature as an intervention for reducing stress and improving mood in people with SUD (2020)

- 

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**

