

Benedetta Vicino¹⁻², Rita B. Ardito³, Lorys Castelli²⁻³

¹Scuola di Psicoterapia del Centro Terapia Cognitiva di Como, sede di Torino

² Struttura di Psicologia Clinica e Oncologica, Città della Salute e della Scienza, Torino

³ Centro di Scienza Cognitiva, Dipartimento di Psicologia, Università di Torino

La fibromialgia è una sindrome somatica funzionale caratterizzata da dolore muscolo scheletrico diffuso, rigidità muscolare, disturbi del sonno, affaticabilità. La prevalenza di questa patologia è di circa il 2 % della popolazione. Non è rara la comorbilità con disturbi d'ansia e dell'umore.

Attualmente questa patologia risulta essere non facile da trattare. All'interno dell'ospedale **Molinette** di Torino è stato creato un **ambulatorio integrato dedicato alla fibromialgia**, dove collaborano reumatologi, psichiatri e psicoterapeuti.

L'obiettivo del poster è presentare alcune indicazioni operative che possono essere usate dal terapeuta cognitivo per orientarsi rispetto al trattamento psicoterapeutico breve di pazienti affetti da fibromialgia.

ASPETTI TRASVERSALI DELLA TERAPIA

- Attenzione non giudicante
 - Assetto collaborativo
- Terapeuta come base sicura da cui partire per esplorare ciò che fa star male
 - Modulazione della strategia terapeutica in base all'ipotesi sull'Organizzazione di Significato Personale del paziente

1

COSTRUZIONE DELLA RELAZIONE TERAPEUTICA E GESTIONE DELLO STRESS

COSTRUZIONE ALLEANZA TERAPEUTICA:

- validazione delle difficoltà e del dolore del paziente
- modello biopsicosociale e razionale della terapia
- condivisione degli obiettivi e delle modalità di lavoro

ASPETTI PSICOEDUCATIVI:

- igiene del sonno
- pause e riposo
- attività piacevoli ed esercizio fisico leggero

MINDFULNESS E GESTIONE DELLO STRESS:

- meditazione sul respiro
- body scan
- differenza tra dolore e sofferenza



2

SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

AUTOSSERVAZIONE E ACCETTAZIONE:

- esplorazione di pensieri, emozioni, sensazioni corporee e comportamenti legati al disagio e allo stress del paziente (ABC)
- identificazione, discriminazione e accettazione di emozioni e sensazioni corporee

STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA

3

VALORIZZAZIONE DELLE RISORSE PERSONALI

ASSUNZIONE DI UN RUOLO ATTIVO ORIENTATO AL BENESSERE PERSONALE:

- identificazione di risorse personali e valori
- azioni concrete orientate rispetto ai valori personali

CHIUSURA DELLA TERAPIA

BIBLIOGRAFIA

- Allen LA, Woolfolk RL (2006). Affective cognitive behavioral therapy: a new treatment for somatization. *Psicologia conductual*, 14, 3: 549-566.
- Bara BG (a cura di) (2005). *Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva*. Bollati Boringhieri, Torino.
- Di Tella M, Castelli L, Colonna F, Fusaro E, Torta R, Ardito RB, Adenzato M (2015). Theory of Mind and emotional functioning in fibromyalgia syndrome: An investigation of the relationship between social cognition and executive function. *PLoS ONE*, 10 (1): e0116542.
- Harris R (2014). *Fare ACT, una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*. Franco Angeli, Milano.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 2: 163-190.
- Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau M (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, 15, 5: 284-289.
- Kerns RD, Sellinger J, Goodin BR (2011). Psychological treatment of chronic pain. *Annu Rev Clin Psychol*, 7: 411-35.
- Segal ZV, Williams JM, Teasdale JD (2006). *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Bollati Boringhieri, Torino.
- Woolfolk RL, Allen LA, Apter JT (2012). Affective-cognitive behavioral therapy for fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Pain research and treatment*.