

SCLEROSI MULTIPLA E BENESSERE

IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna

UOSI Riabilitazione Sclerosi Multipla



Come vivere la SM?

CHE COSA SI INTENDE PER BENESSERE?

Il benessere è un concetto correlato alla qualità della vita, che implica la capacità di rispondere a bisogni emotivi, morali/spirituali, sociali, economici e relativi alla salute fisica

Dott.ssa Elisa Ferriani

Psicologa del Centro

"Non rinunciare a ciò che ti fa stare bene"



La Sclerosi Multipla costituisce un evento di vita critico che modifica l'equilibrio psico-fisico del paziente e richiede l'attivazione di un percorso di un adattamento continuo e dinamico

Il processo di adattamento si svolge nel corso del tempo con una marcata eterogeneità nel modo in cui ciascuno si adatta alla malattia

Stanton et al. 2007

Esistono modi per prendersi "cura di sé"?

In ogni fase di vita e di malattia è fondamentale non perdere mai di vista il proprio **benessere personale**.

È importante chiedersi quotidianamente cosa significa prendersi cura di sé, riflettendo sulle risposte che è possibile costruire. Di seguito riportiamo alcuni **esempi**

PSICOTERAPIA

La **PSICOTERAPIA**, secondo alcuni studi, ha evidenziato dei risultati significativi nel trattamento di:

- gestione della fatica fisica e astenia
- ansia, depressione e disturbi del sonno
- motivazione rispetto al percorso di cura sanitaria e farmacologica

(Proctor et al., 2018; Nikolaev et al., 2017)



PRATICHE OLISTICHE

L'*APPROCCIO OLISTICO* riguarda le pratiche mente-corpo che si focalizzano sul miglioramento della qualità della vita. In particolare, mirano alla promozione di:

- benessere psicofisico
- capacità di gestione dello stress
- autoefficacia

Le pratiche mente-corpo dimostratesi efficaci sono: yoga, meditazione, tai chi, tecniche di rilassamento muscolare, tecniche di respirazione guidata, tecniche di immaginazione guidata

(Senders et al., 2012)



MINDFULNESS

La *MINDFULNESS* è una pratica mente-corpo che si basa sulla consapevolezza del "qui ed ora". Alcuni studi ne hanno dimostrato l'efficacia in questi ambiti:

- il sintomo fatica
- la gestione quotidiana di ansia, depressione e affaticamento
- la qualità di vita e di salute percepite

(Mioduszewski et al., 2018; Munoz San Jose et al., 2016)



MUSICOTERAPIA

La *MUSICOTERAPIA*, music-based therapy (MBT), è un trattamento non farmacologico della disabilità che comporta dei benefici mirati, quali:

- miglioramento dello stato emotivo percepito, resistenza e velocità di camminata, coordinazione, equilibrio, forza funzionale degli arti inferiori
- riduzione del livello di affaticamento e del dolore percepito

(Lopes et al., 2021)



Tutte le proposte illustrate fino ad ora sono un semplice suggerimento volto a riflettere sui propri bisogni e ad incoraggiare ogni persona a ricercare risposte personalizzate relative al proprio benessere psicofisico

CONTATTI UTILI

Via Altura 3, 40139 - Bologna
Ospedale Bellaria
Pad. Tinozzi , 1º Piano

chiamare dal lunedì al venerdì
dalle 13.00 alle 14.30
051/4966211

 centrosm@ausl.bologna.it

 <http://www.isnb.it/>



Lo stile di vita può fare la differenza: è fondamentale non fermarsi dinanzi ai limiti e alle difficoltà date dalla malattia, ma essere consapevoli delle proprie risorse personali e sociali