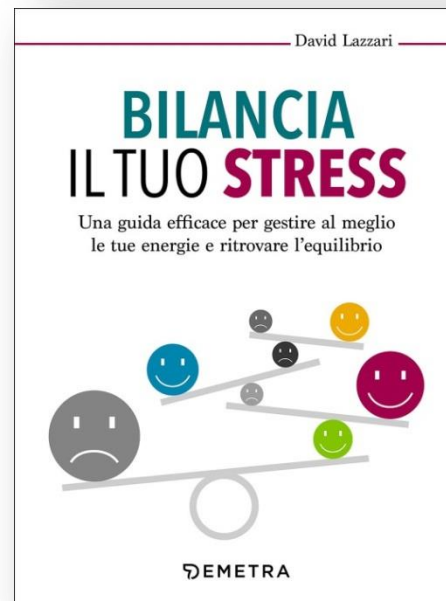
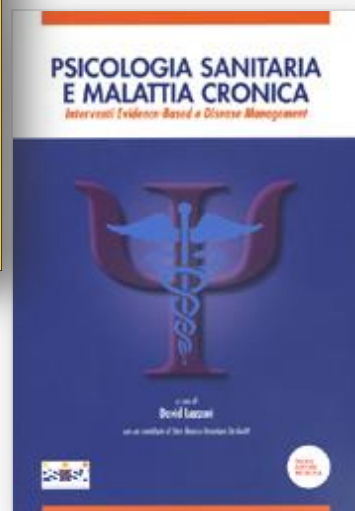
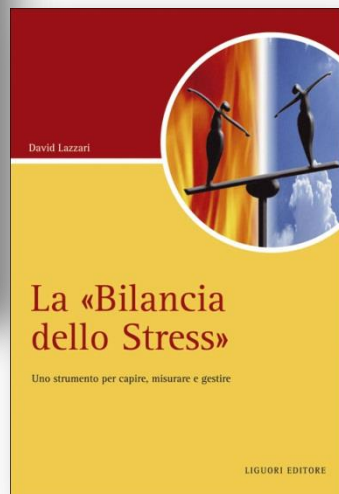




Ordine degli Psicologi
del Friuli Venezia Giulia

STRESS E INTERAZIONE MENTE-CORPO-EMOZIONI NUOVE FRONTIERE DI INTERVENTO PER LO PSICOLOGO

**Un modello di valutazione ed intervento: il modello della
Bilancia
D. Lazzari**



Perché lo stress è importante?

Perché apre grandi spazi per gli psicologi?

TABLE A-1 Applying Committee Criteria to Domains

Domain	Strength of Evidence of Association to Health	Usefulness		
		Individual	Population	Research
Sociodemographic				
Sexual orientation	***	***	*	***
Gender Identity	***	*	*	***
Education	***	***	***	**
Employment	***	***	***	**
Financial resource strain: Food and housing insecurity	***	**	***	**
Psychological/Cognitive				
Health literacy	**	***	***	***
Stress	***	***	***	***
Negative mood and affect: Hostility and anger	***	*	*	***
Hopelessness	*	*	*	**
Depression and anxiety	***	***	***	**
Psychological assets: Conscientiousness, patient empowerment/activation, optimism, self-efficacy	***	***	***	***
Coping, positive affect, life satisfaction	**	*	*	**
Behavioral				
Dietary patterns	***	***	***	**
Physical activity	***	***	***	**
Abuse of other substances	***	**	**	*
Tobacco use and exposure	***	***	***	*
Alcohol use	***	***	***	**
Individual-Level Social Relationships and Living Conditions				
Social engagement and isolation				
Social connections and social isolation	***	***	***	***

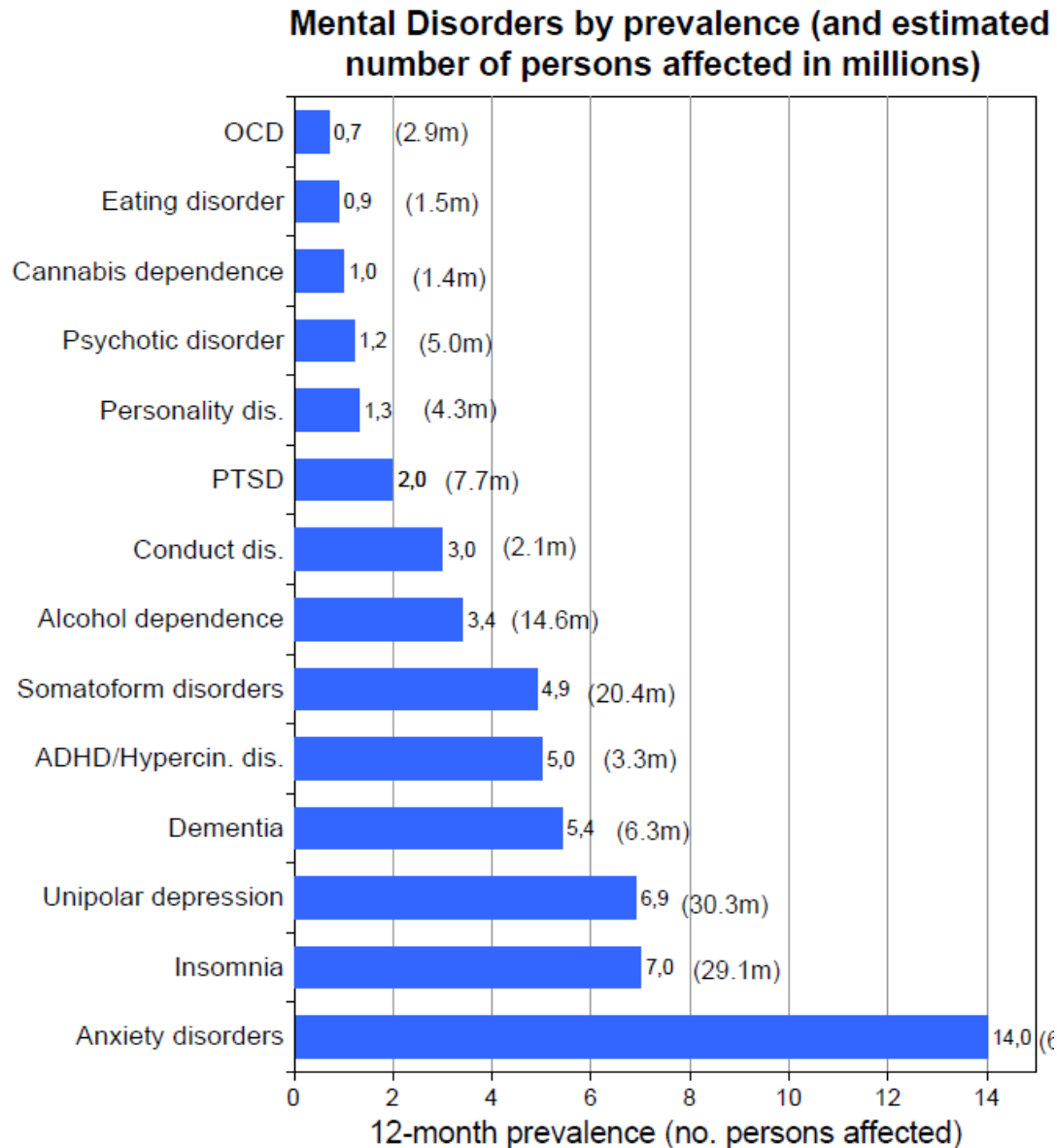
I determinanti
di salute



INSTITUTE OF MEDICINE
OF THE NATIONAL ACADEMIES

CAPTURING SOCIAL AND BEHAVIORAL DOMAINS AND MEASURES

The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe



38.2% of the
EU population
suffers from a
mental disorder

Wittchen et al. 2011

Comorbid anxiety and depression in adults: Epidemiology, clinical manifestations, and diagnosis

Author:
[Michael Van Ameringen, MD](#)
Section Editor:
[Murray B Stein, MD, MPH](#)
Deputy Editor:
[Richard Hermann, MD](#)

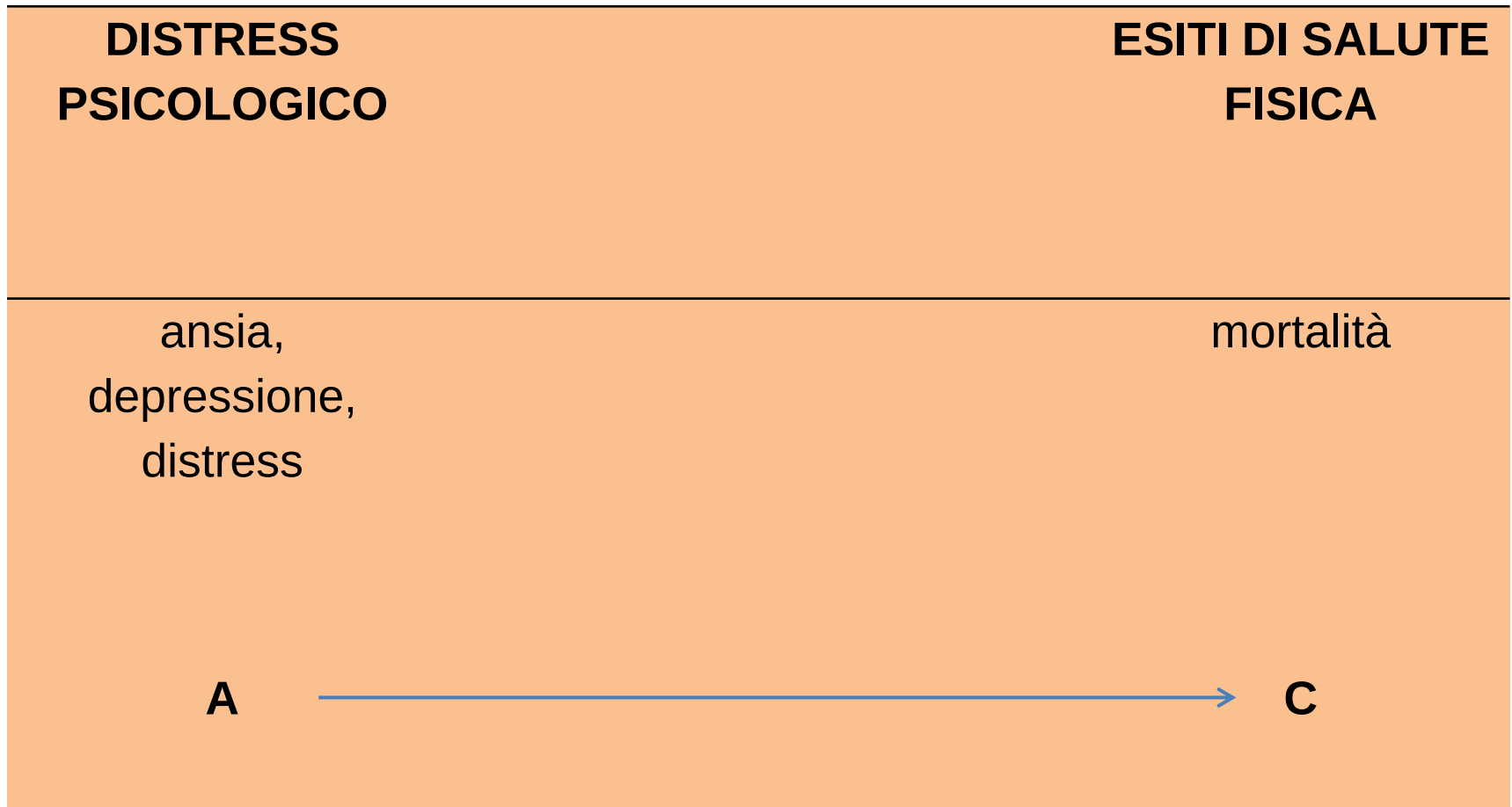
Literature review current through: Jan 2017. | This topic last updated: Mar 24, 2016.

- The lifetime prevalence of anxiety disorders and major depression among adults in the United States (US) has been reported to be 28.8% and 16.6 %, respectively.
- 75% of those with depression met criteria for an anxiety disorder in their lifetime; 79% of those with an anxiety disorder met criteria for lifetime major depression

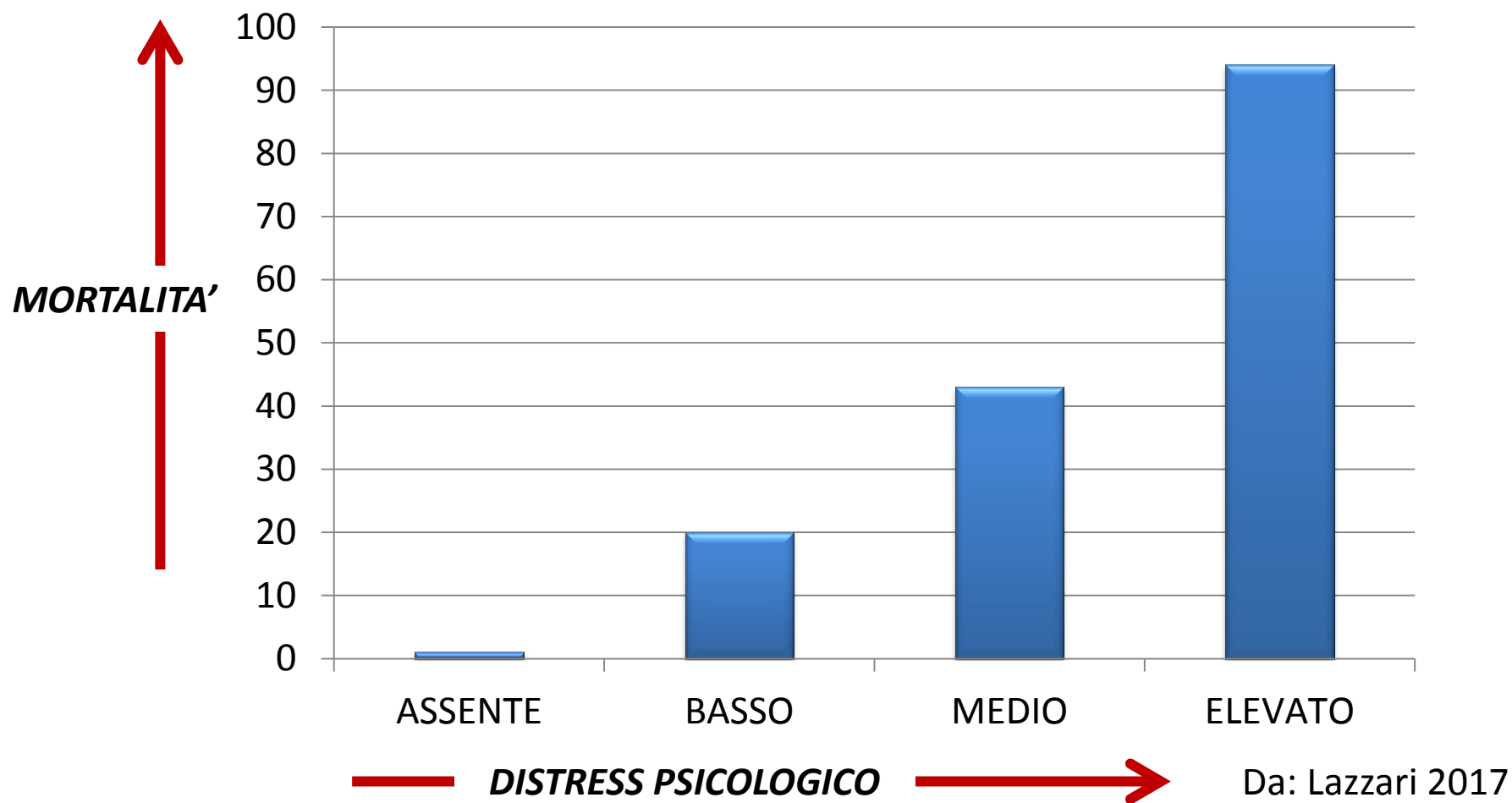
Symptoms specific to depression	Symptoms common to anxiety and depression	Symptoms specific to anxiety
Depressed or hopeless	Irritability	Excessive worry
Loss of interest	Agitation/restlessness	Autonomic hyperactivity
Weight change	Concentration difficulties	Exaggerated startle response
Poor appetite	Insomnia	Muscle tension
Motor retardation	Fatigue	
Guilt/worthlessness		
Thoughts of death		

Studio del rapporto distress psicologico-salute fisica

- 68.222 sogg. dal Health Survey of England
- 14 anni: 1994 → 2008



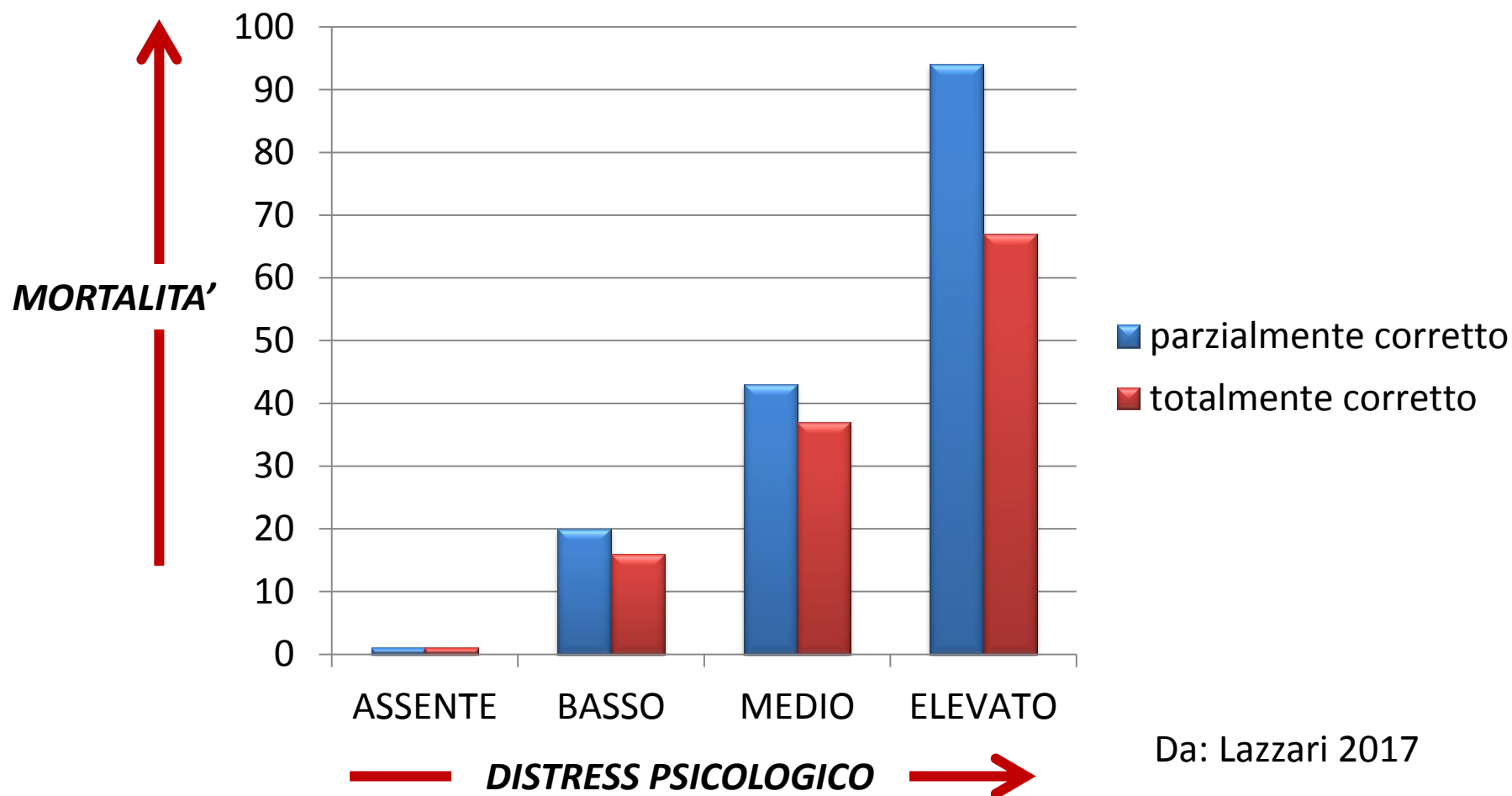
Associazione tra distress psicologico e salute fisica (incremento in %)



Studio del rapporto distress psicologico-salute fisica mediante aggiustamento per altri fattori di rischio

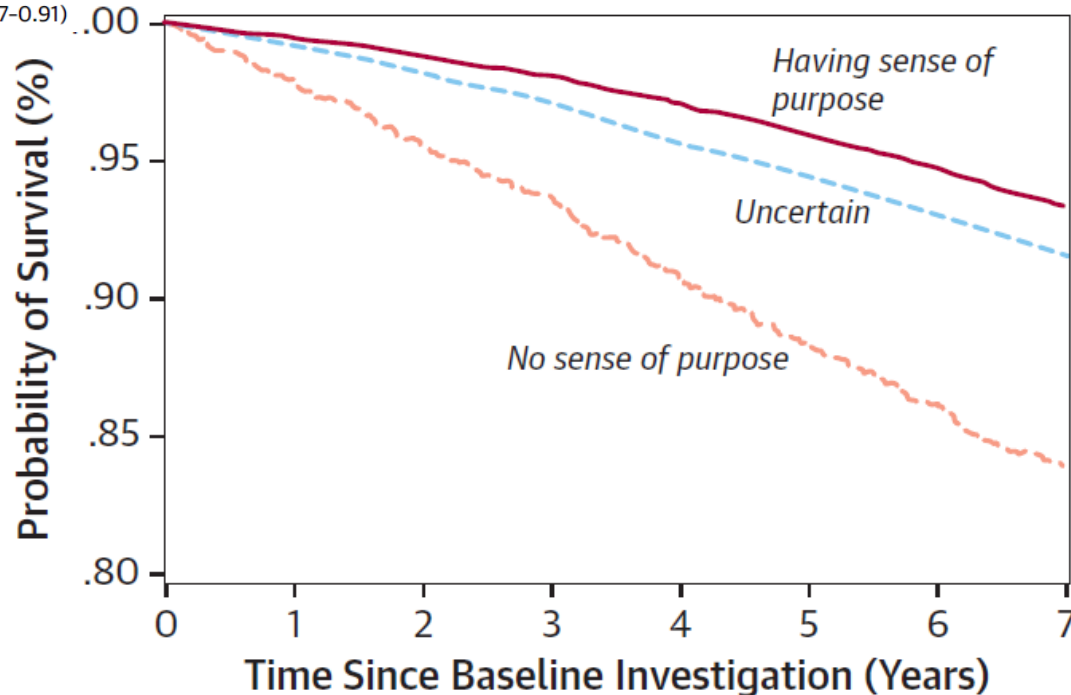


Associazione tra distress psicologico e salute fisica (incremento in %)



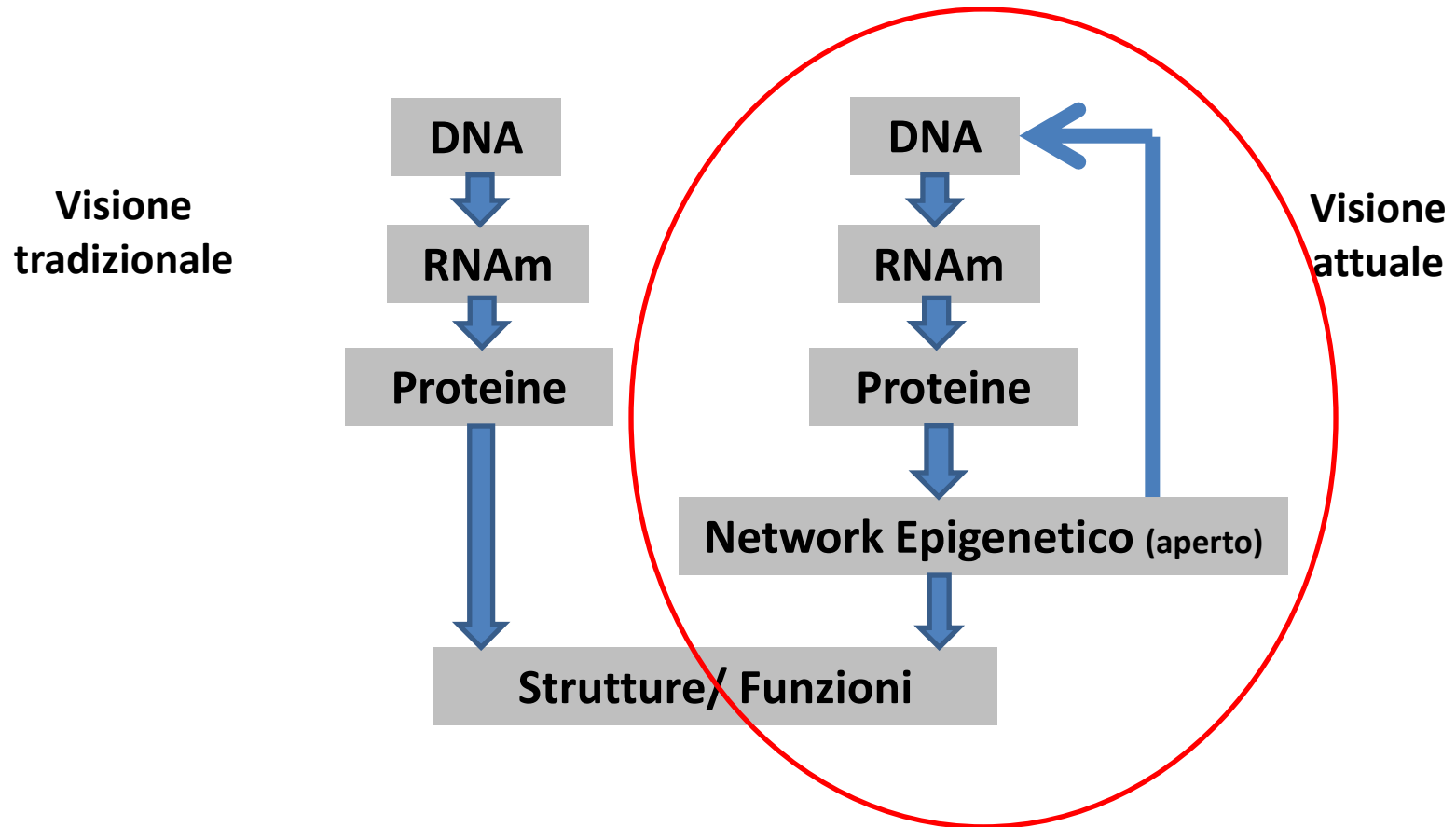
Senso di scopo e mortalità

First Author (Ref. #)	Year	n	Follow-Up	Endpoint	Adjusted RR (95% CI)
Low purpose as a risk factor					
Okamoto et al. (29)	2004	784	6.0	ACM	2.24 (1.17-4.26)
Gruenewald et al. (30)	2007	1,189	7.0	ACM	3.13 (1.43-6.84)
Sone et al. (31)	2008	43,391	7.0	ACM	1.50 (1.30-1.70)
High purpose as a buffer					
Koizumi et al. (32)	2008	1,306 men 1,653 women	13.3	ACM	0.62 (0.46-0.86) 0.74 (0.45-1.22)
Boyle et al. (33)	2009	1,238	2.7	ACM	0.60 (0.42-0.87)
Tanno et al. (34)	2009	30,155 men 43,117 women	12.5 12.5	ACM	0.85 (0.80-0.90) 0.93 (0.86-1.00)
Kim et al. (35)	2013	1,546 CAD patients	2.0	MI	0.73 (0.57-0.93)
Kim et al. (36)	2013	6,739	4.0	Stroke	0.78 (0.67-0.91)

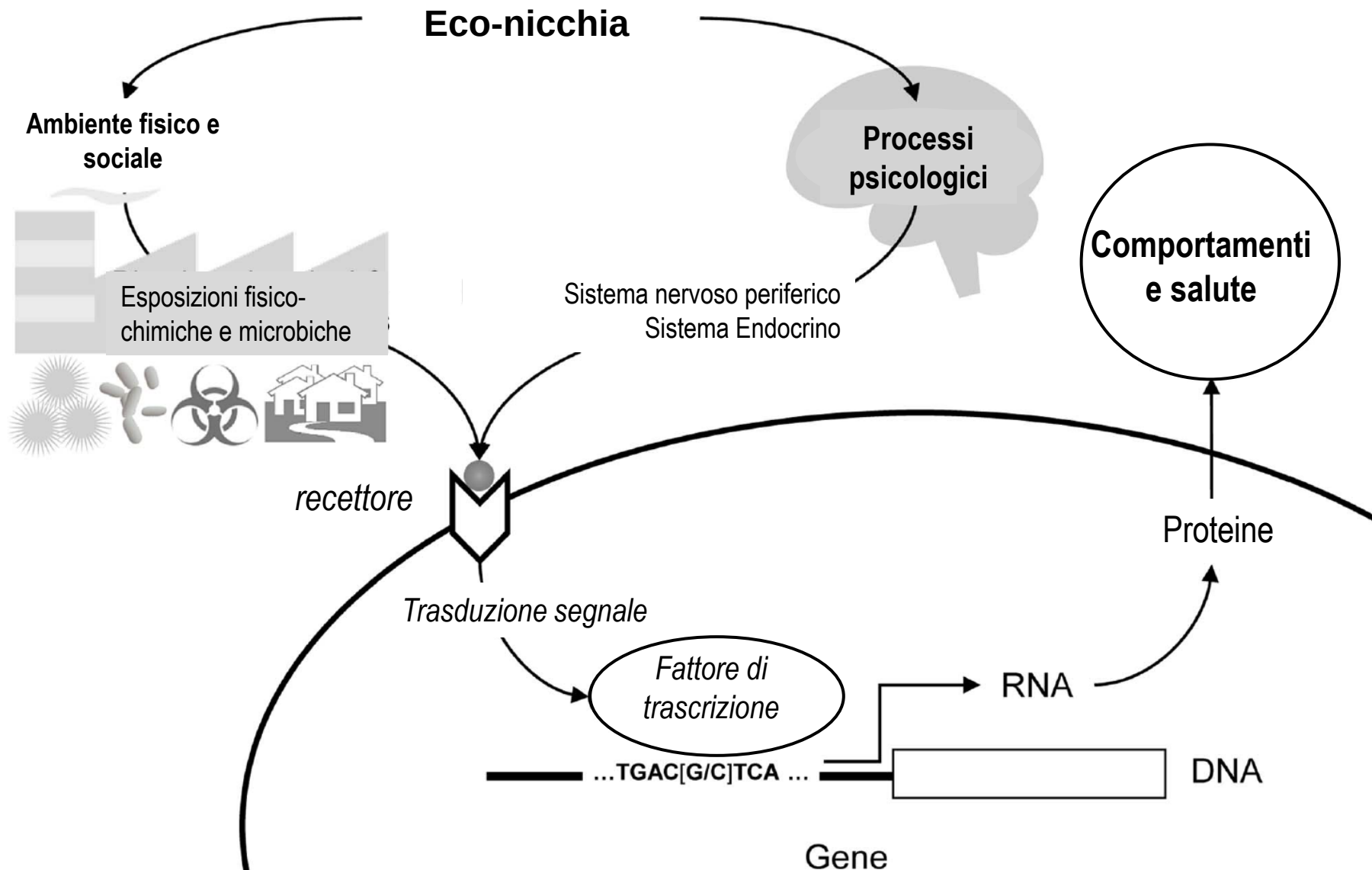


Una nuova luce sui processi adattativi

La «rivoluzione» genetica

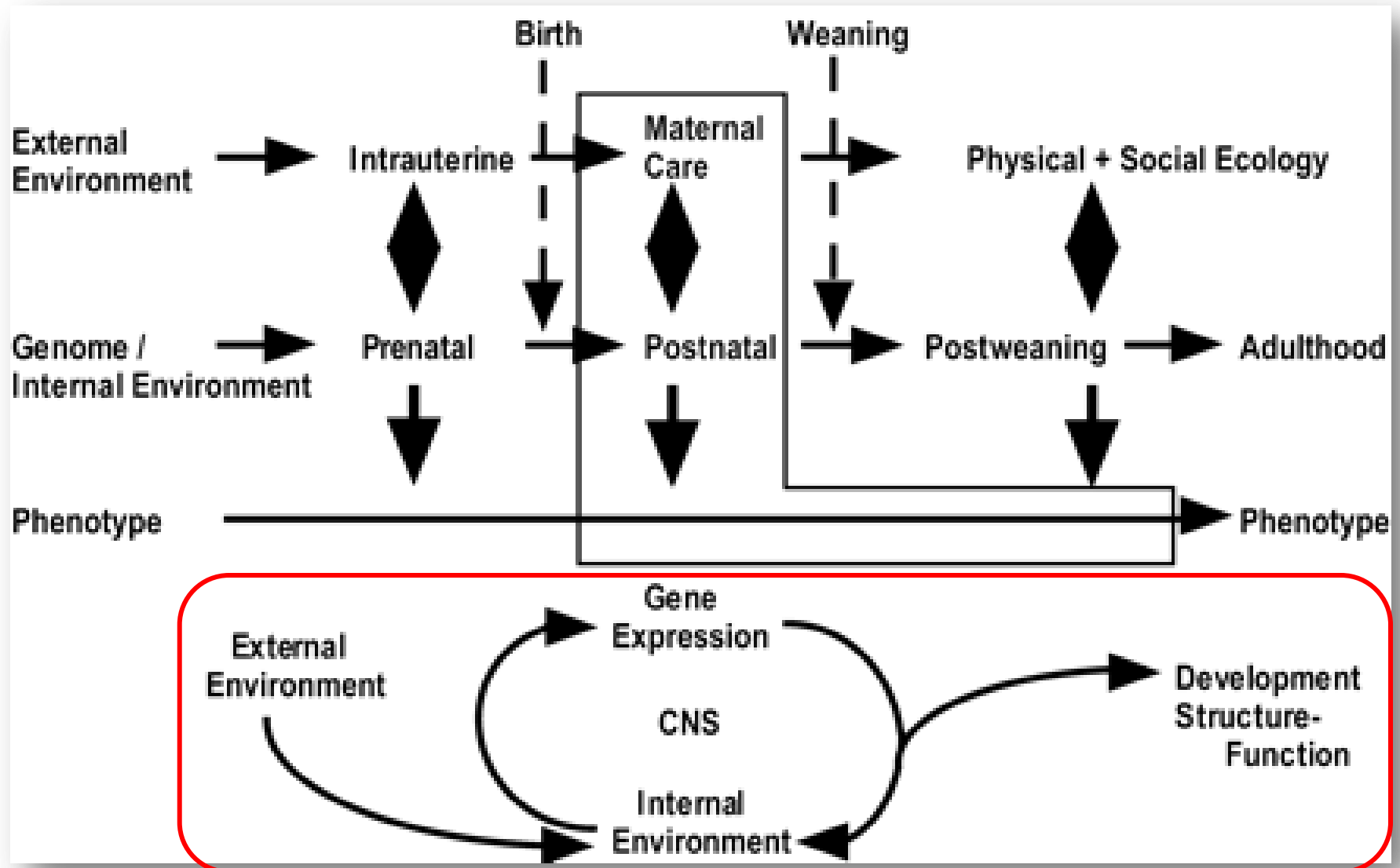


Dalla psiche ai geni e dai geni alla salute



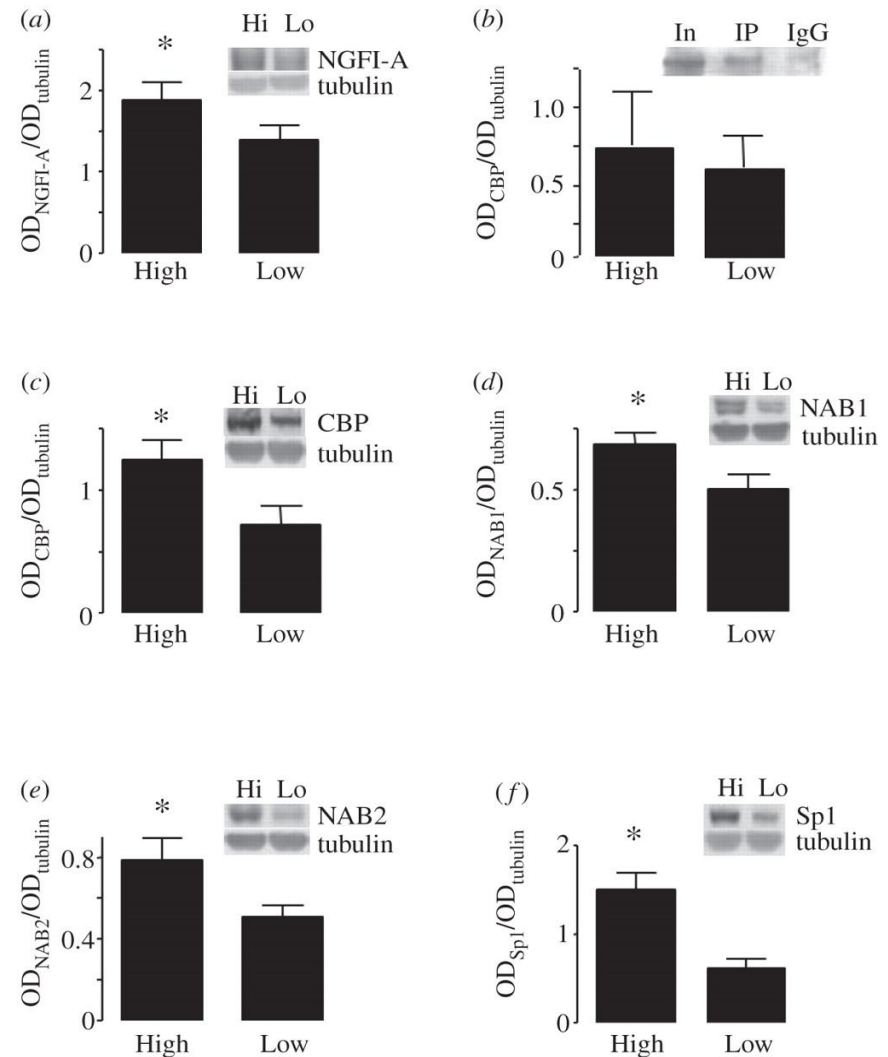
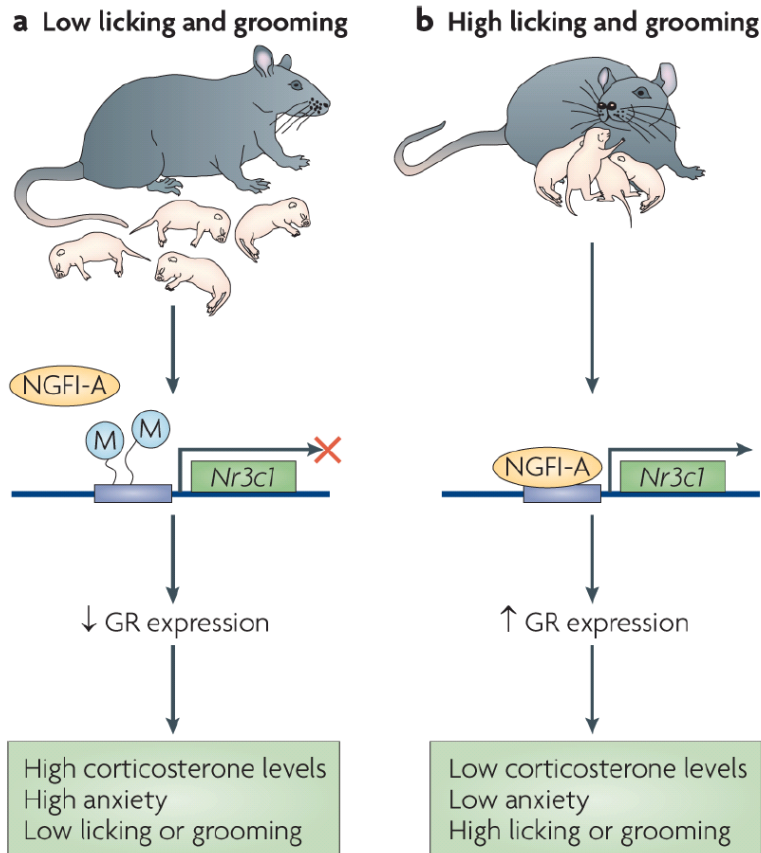
Epigenetics and the Biological Definition of Gene $\times$ Environment Interactions

Michael J. Meaney



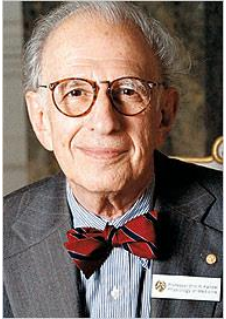
Maternal licking regulates hippocampal glucocorticoid receptor transcription through a thyroid hormone–serotonin–NGFI-A signalling cascade

Ian C. Hellstrom, Sabine K. Dhir¹, Josie C. Diorio¹ and Michael J. Meaney
 Phil. Trans. R. Soc. B 2012;367:2495-2510

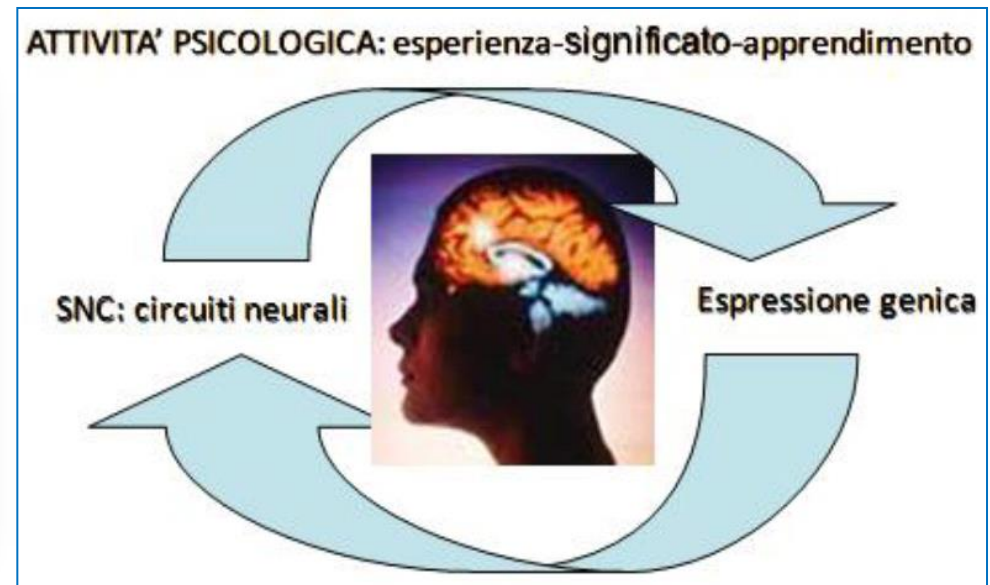


Characterization of NGFI-A and related proteins in nuclear fractions from hippocampus of postnatal day 4 (P4) offspring of High- and Low-LG mothers.

Plasticità cerebrale e retroazione tra cervello e psiche

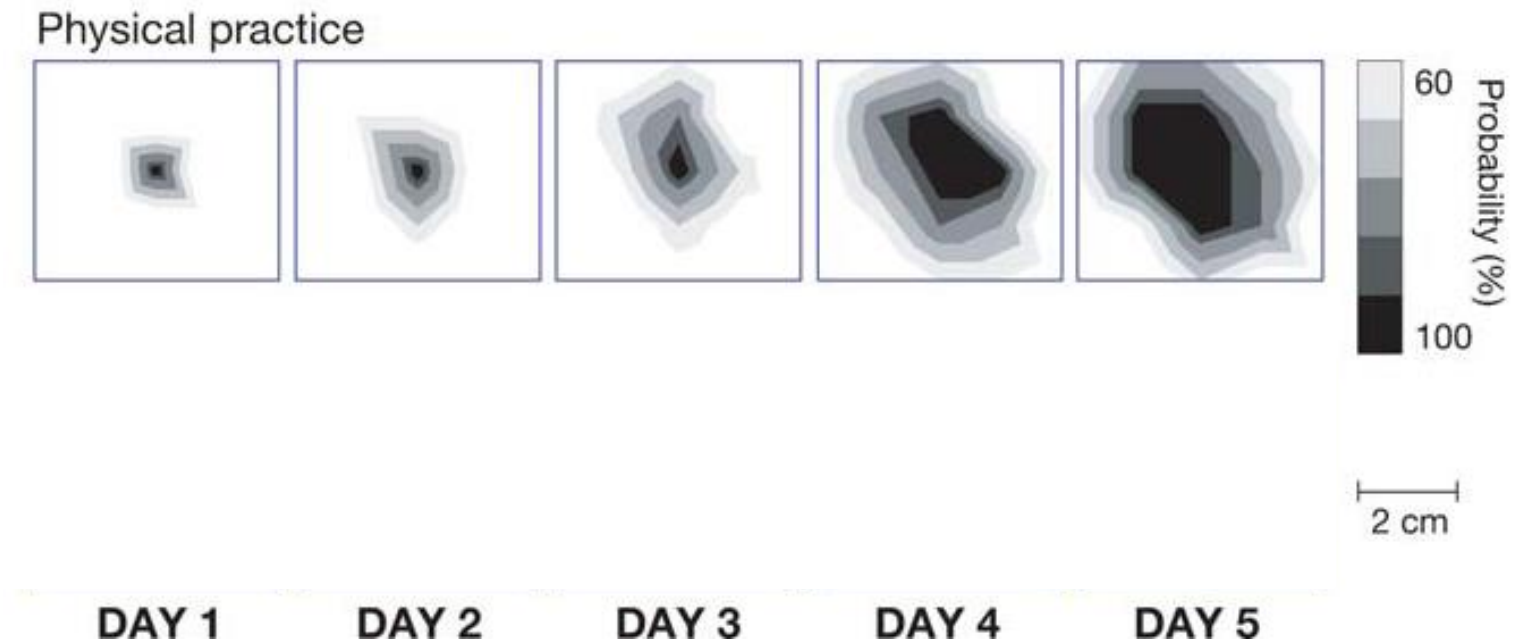


“La mente, mediante l’apprendimento, influenza la trascrizione genetica nei neuroni, cosa che a sua volta modifica l’anatomia cerebrale a livello microscopico” E.Kandel, 2009



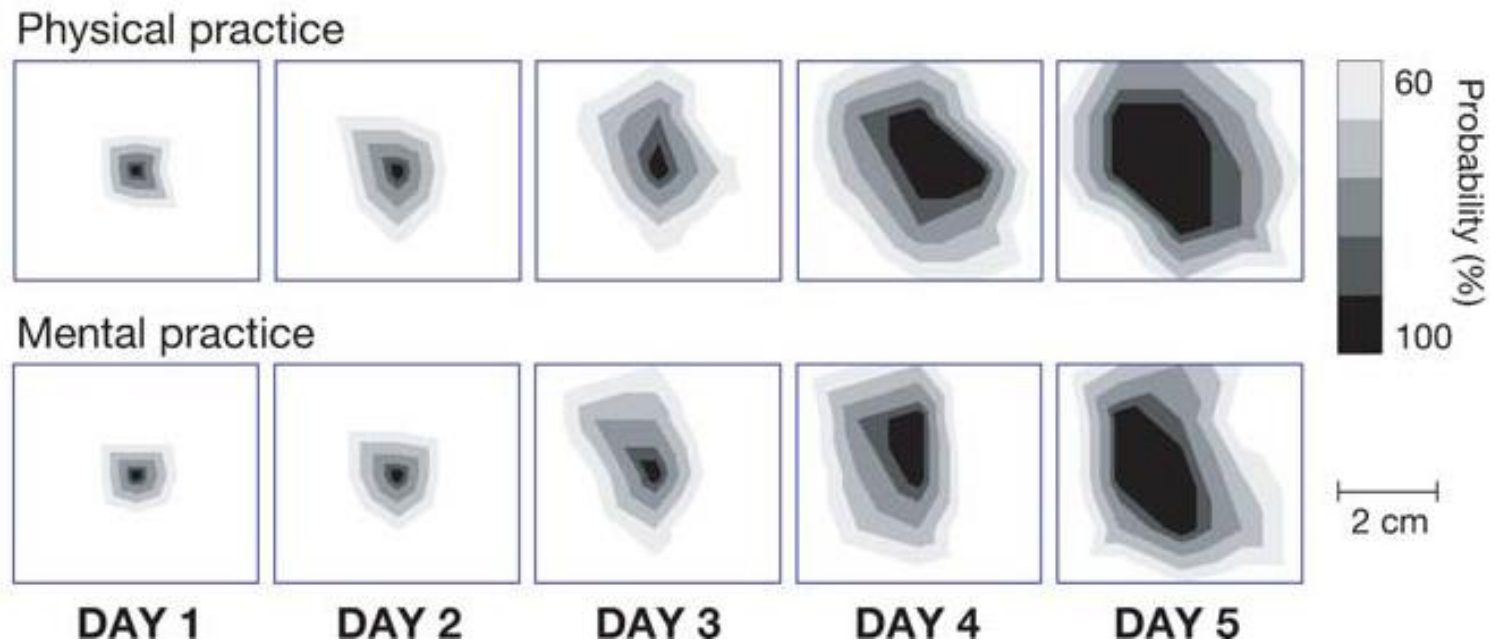
“La selezione dei neuroni, la direzione, quantità e qualità dei loro collegamenti dipende dall’esperienza e continua a modificarsi per tutta la vita”. G. Edelman, 2007

Suonare il pianoforte: mappa degli output corticali per i flessori delle dita



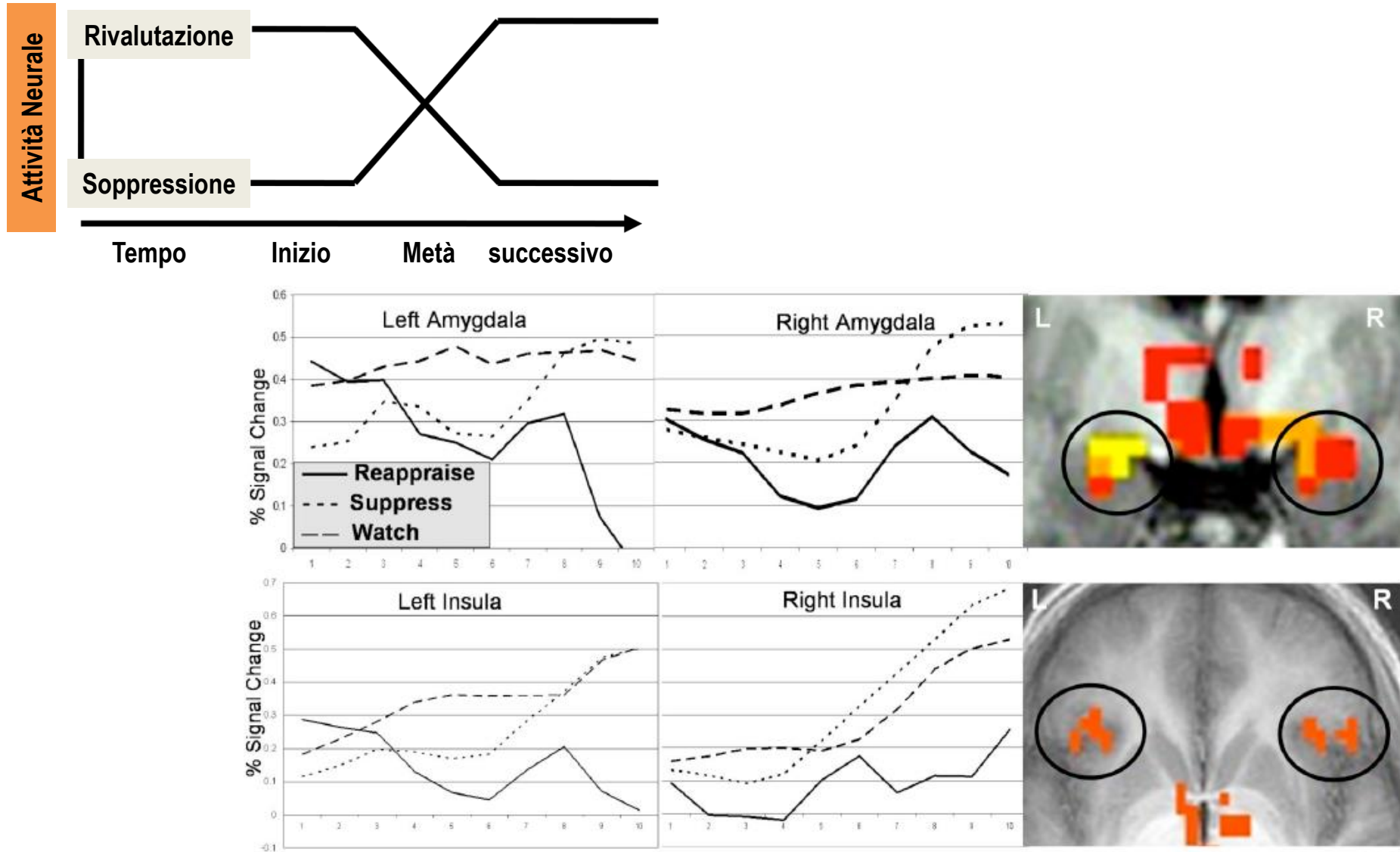
Pascual-Leone et al. 2005

Suonare il pianoforte: mappa degli output corticali per i flessori delle dita



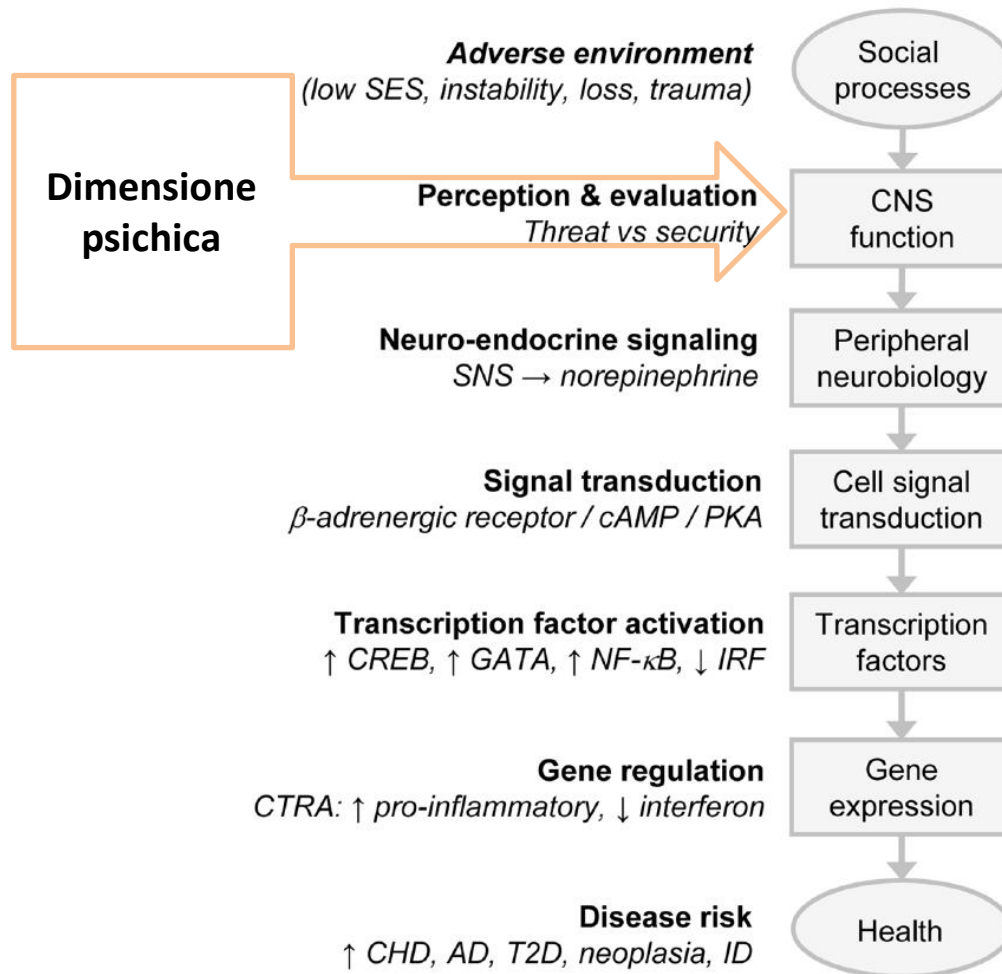
Pascual-Leone et al. 2005

Esempio di modulazione mentale del SNC

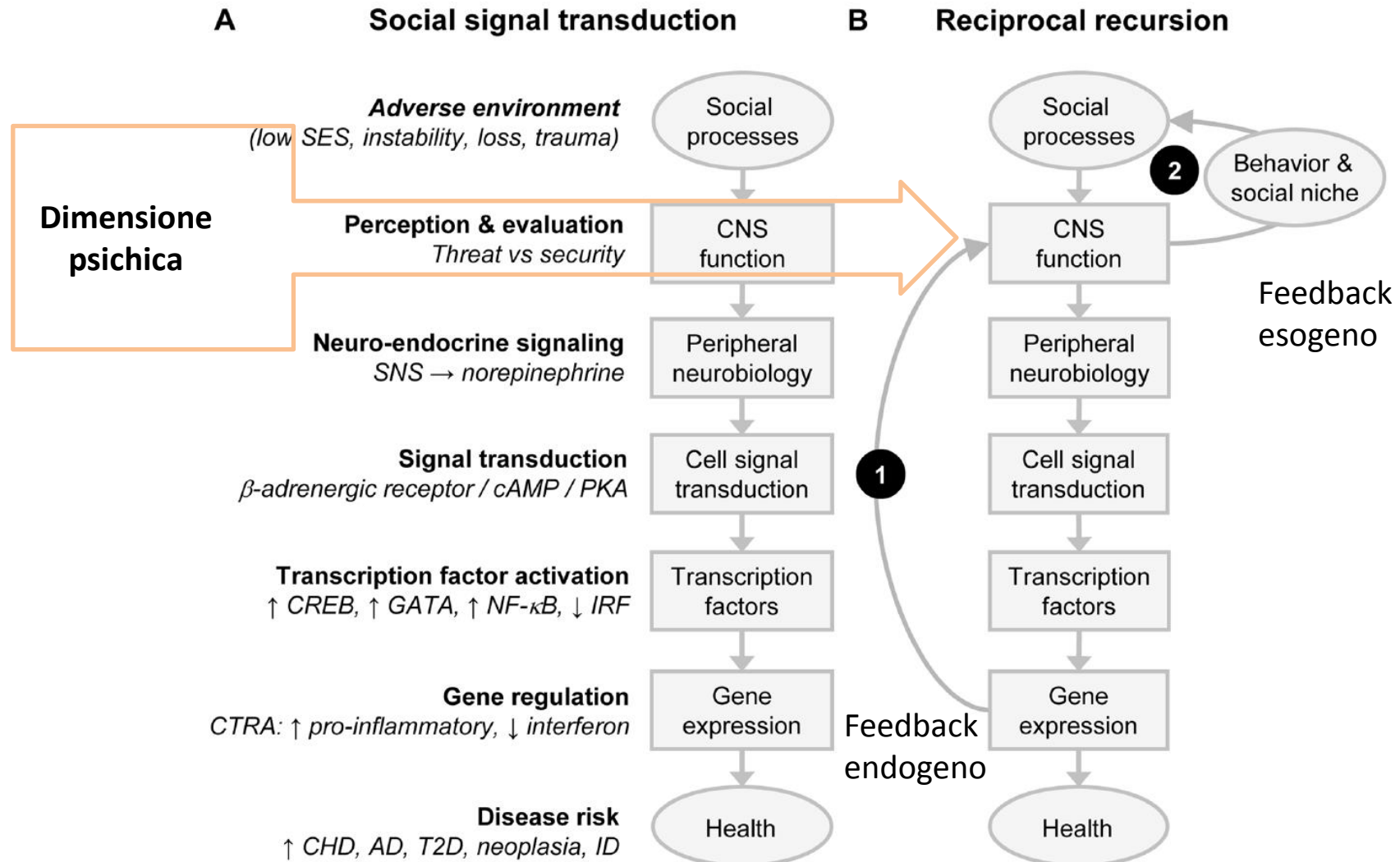


Trasduzione del segnale «psicosociale» e network genomico ricorsivo

A Social signal transduction



Trasduzione del segnale «psicosociale» e network genomico ricorsivo



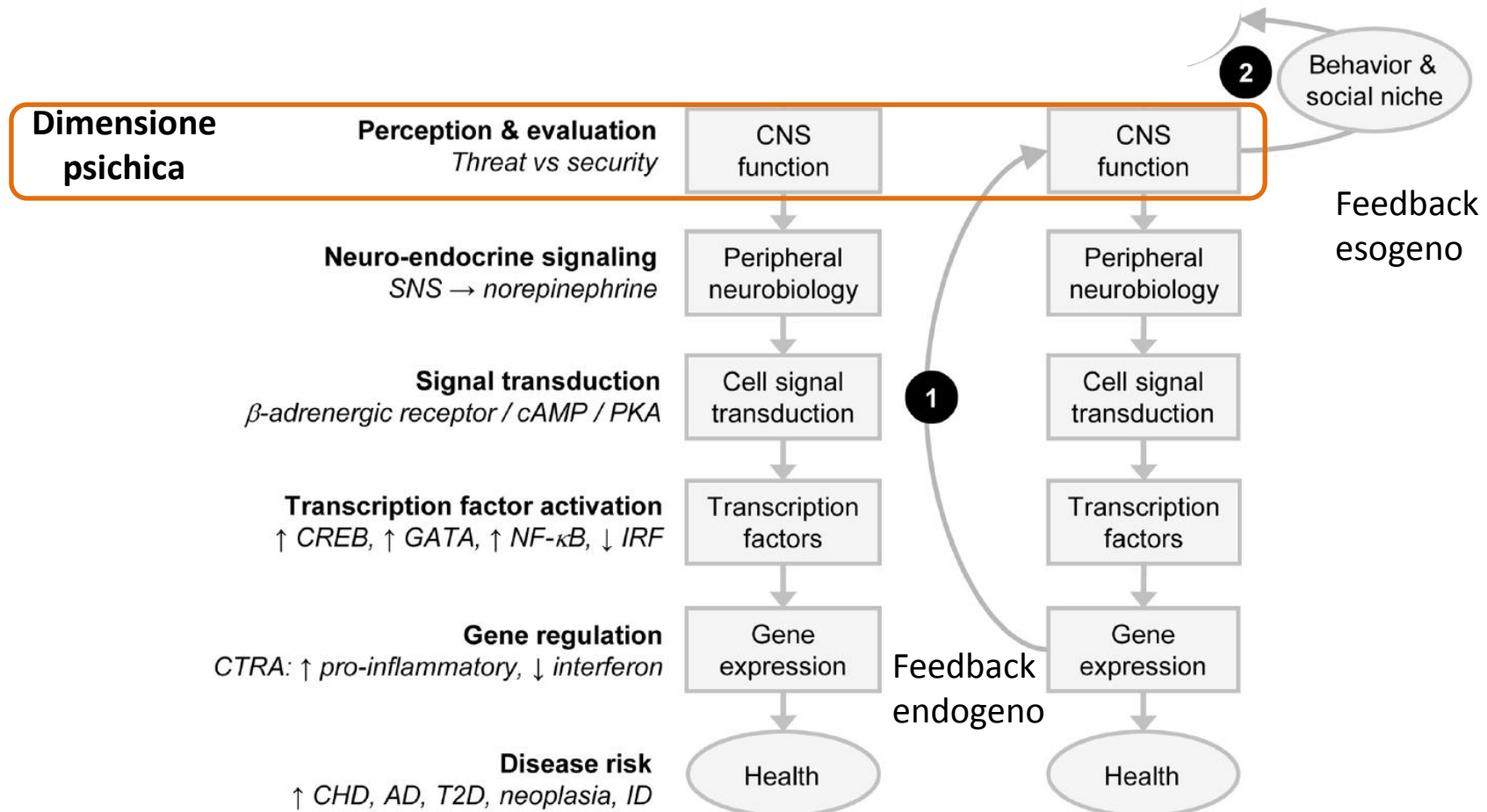
Trasduzione del segnale «psicosociale» e network genomico ricorsivo

A

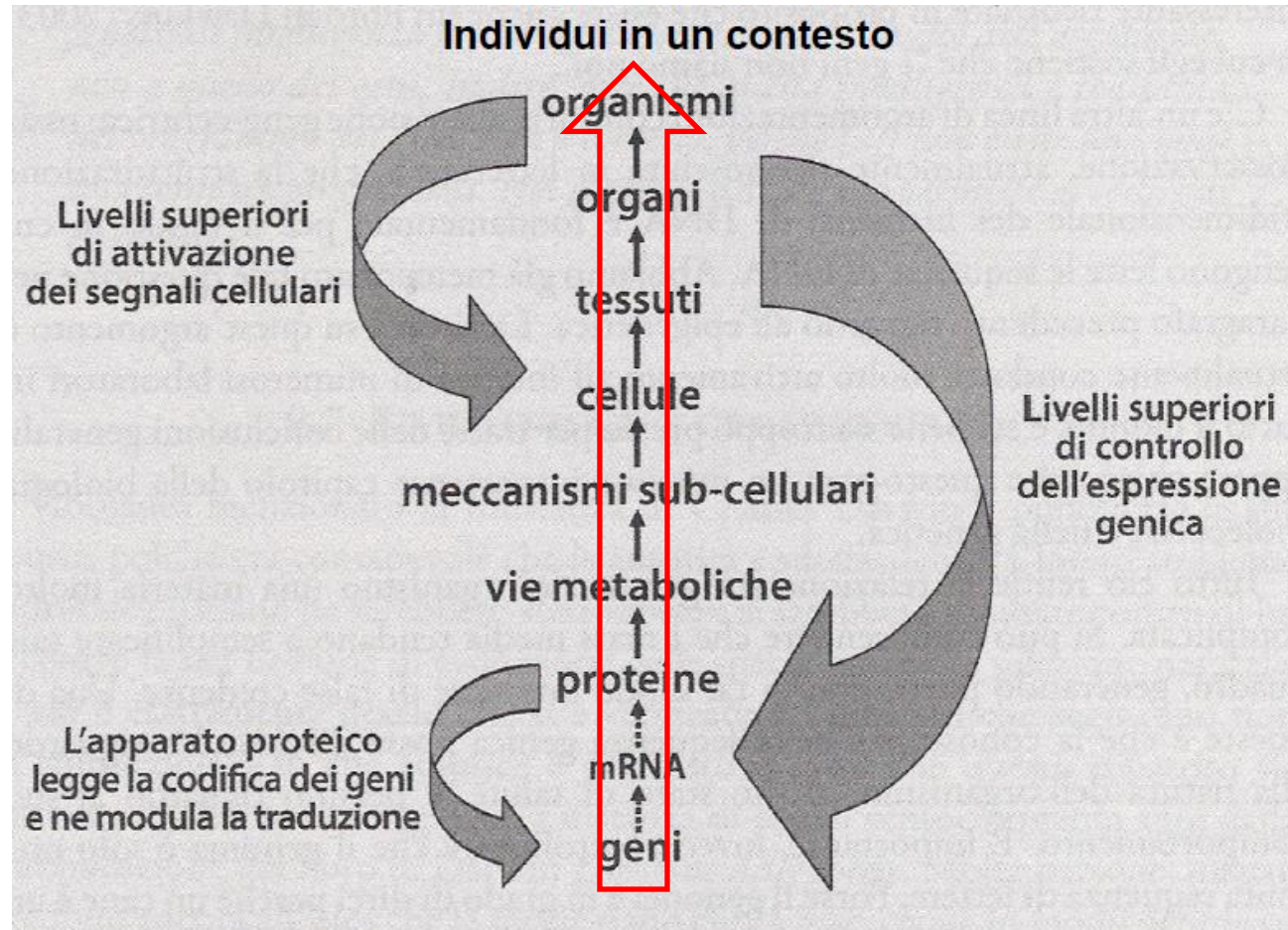
Social signal transduction

B

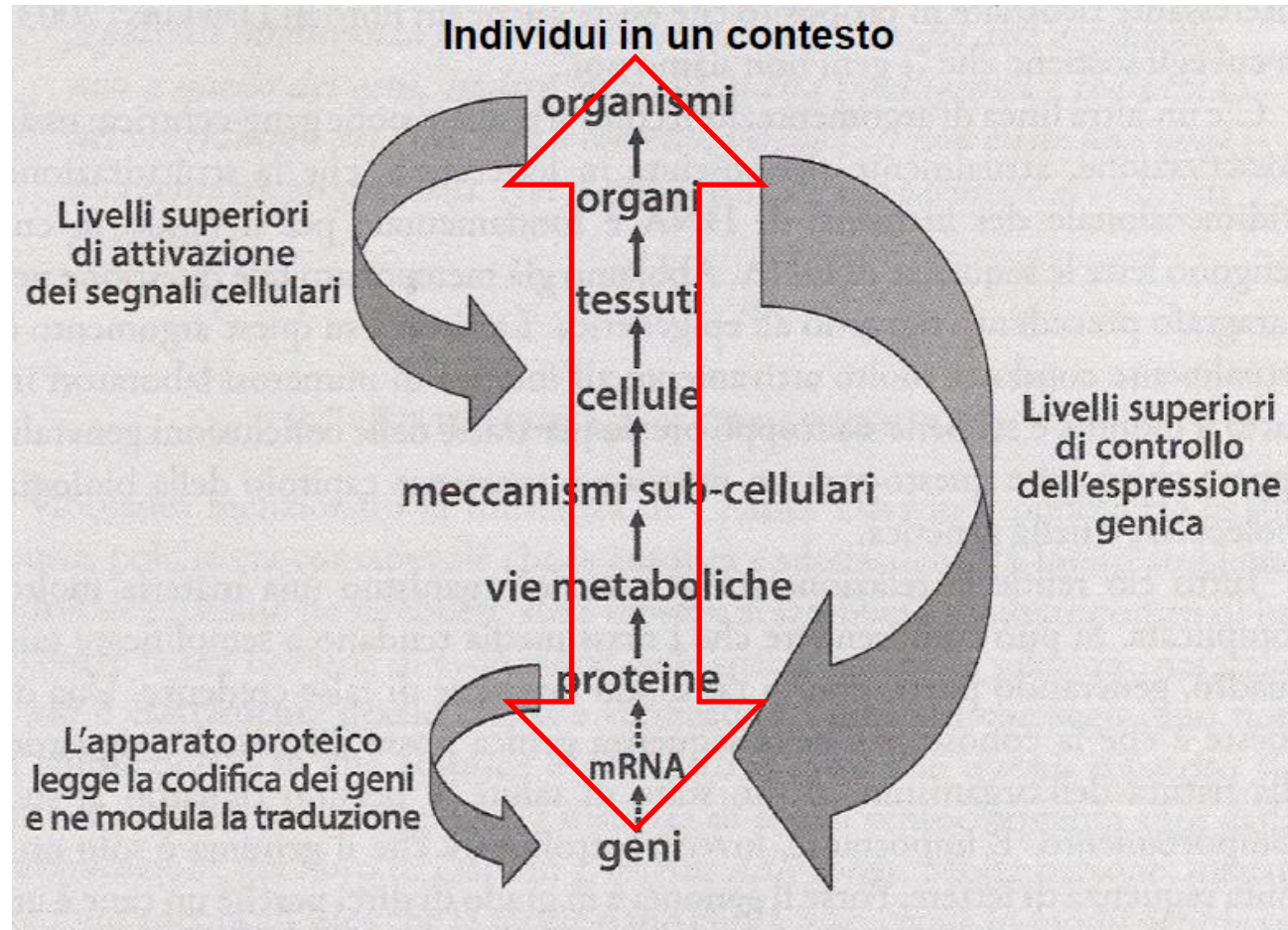
Reciprocal recursion



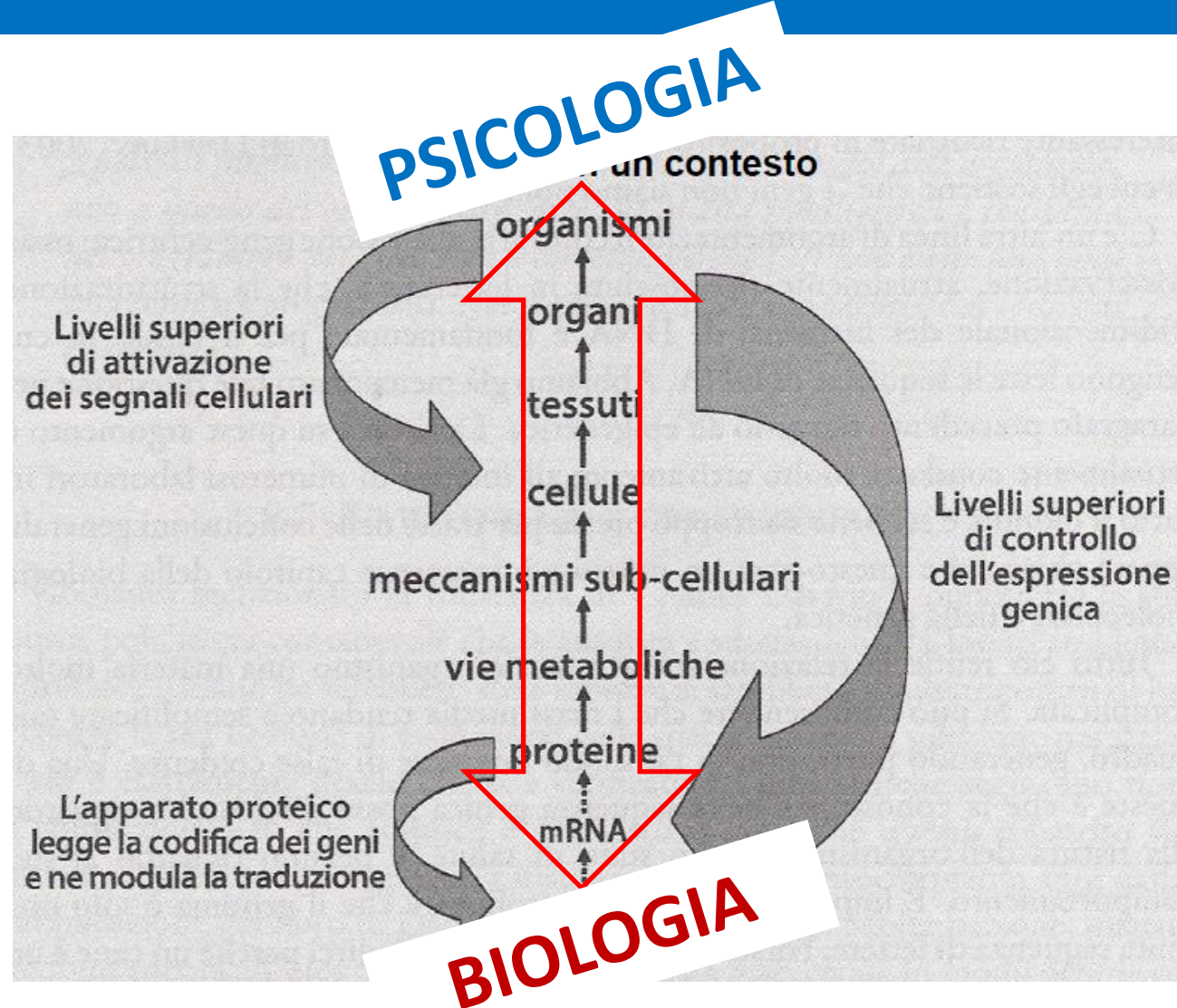
Causalità multidimensionale



Causalità multidimensionale



Causalità multidimensionale

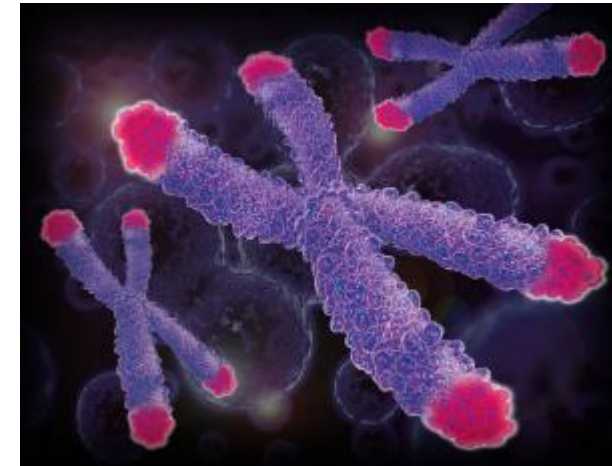
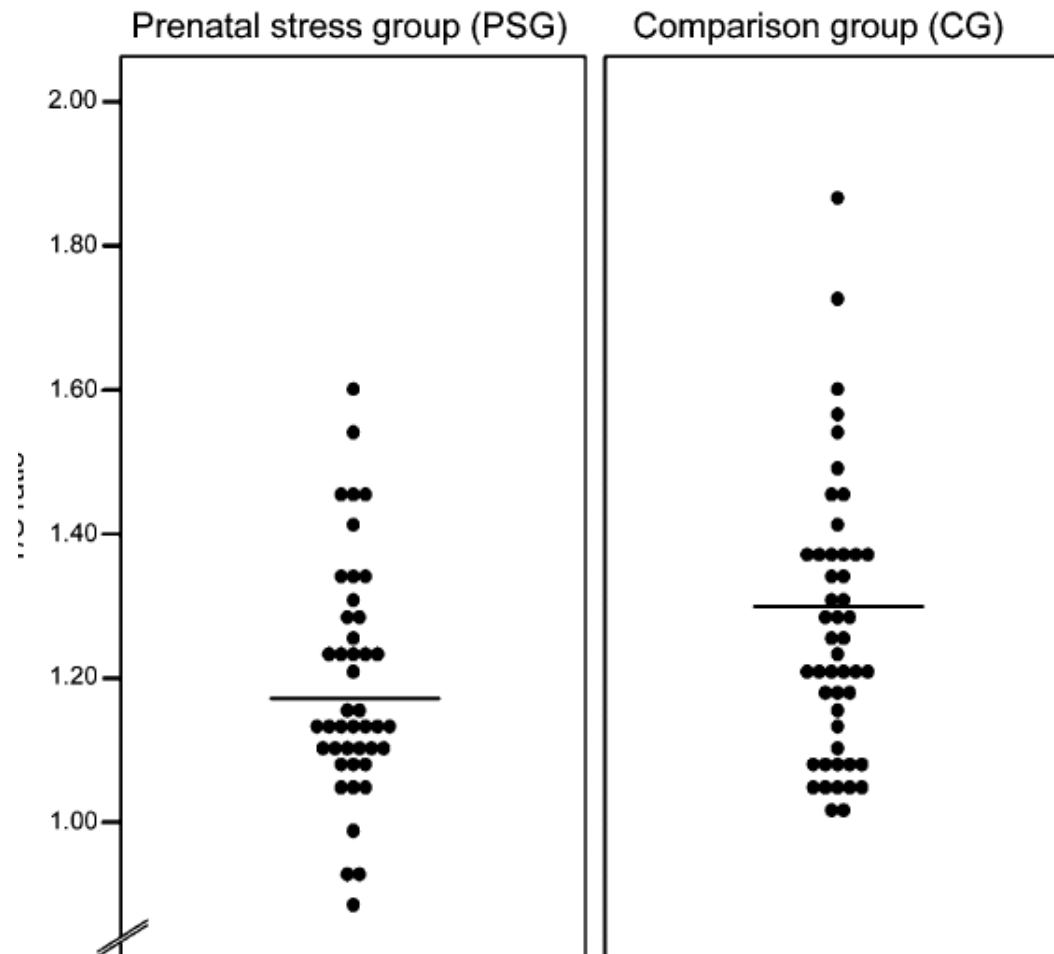


**I processi adattativi iniziali
programmano l'organizzazione
dell'individuo,
che però rimane «aperta»**

Stress exposure in intrauterine life is associated with shorter telomere length in young adulthood

PNAS 3/2011

Sonja Entringer^a, Elissa S. Epel^b, Robert Kumsta^c, Jue Lin^d, Dirk H. Hellhammer^e, Elizabeth H. Blackburn^d, Stefan Wüst^f, and Pathik D. Wadhwa^{a,g,1}

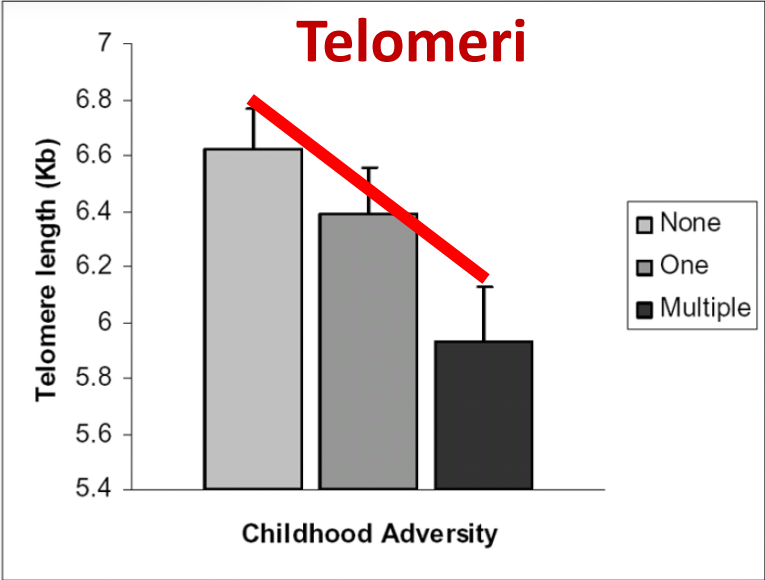
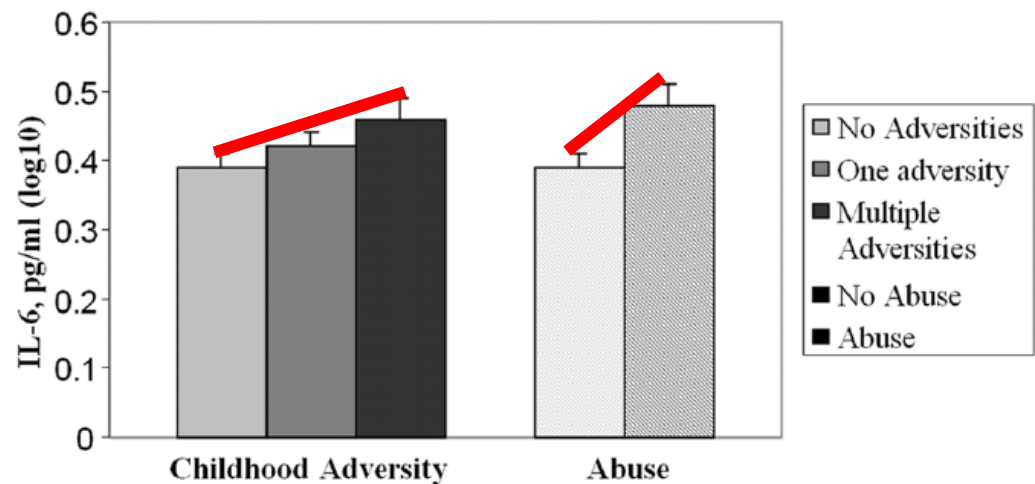


Childhood Adversity Heightens the Impact of Later-Life Caregiving Stress on Telomere Length and Inflammation

Psychosom Med. 2011 January ; 73(1): 16–22.

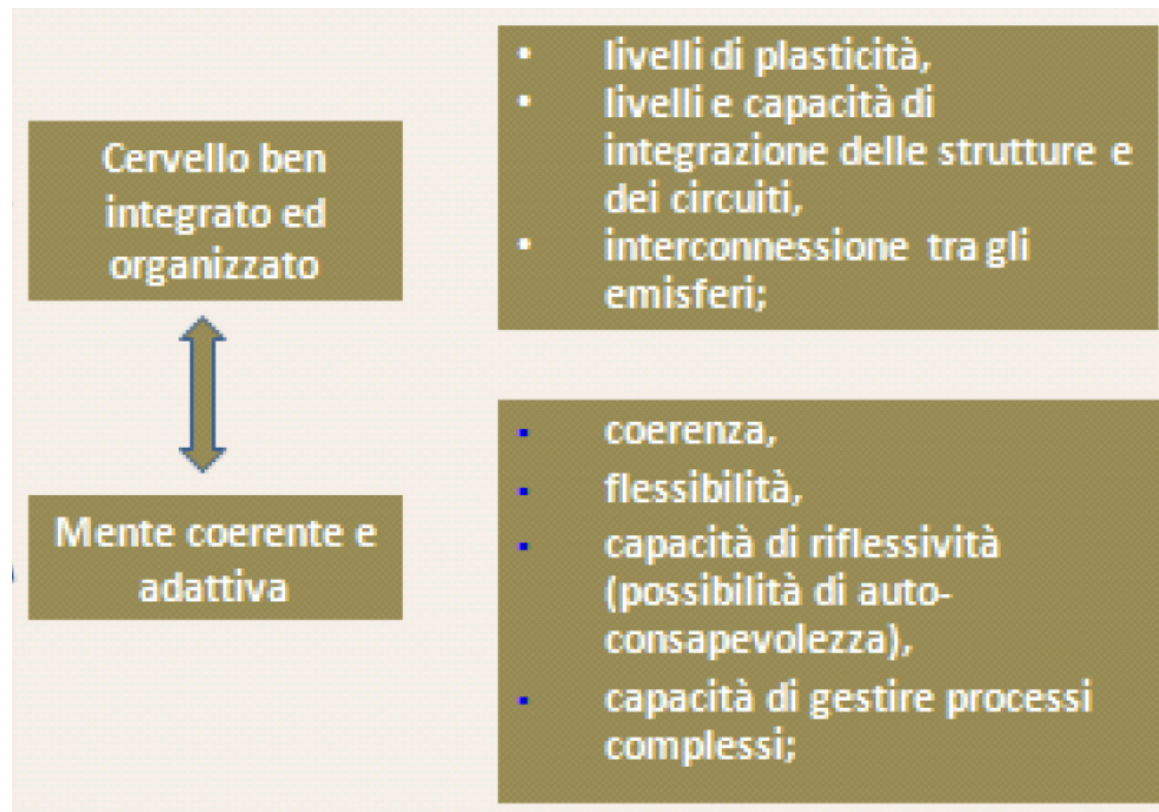
Janice K. Kiecolt-Glaser, Ph.D., Jean-Philippe Gouin, M.A., Nan-ping Weng, M.D., Ph.D.
William B. Malarkey, M.D., David Q. Beversdorf, M.D., and Ronald Glaser, Ph.D.

Infiammazione





Esperienze primarie e organizzazione cervello-mente: una overview della letteratura

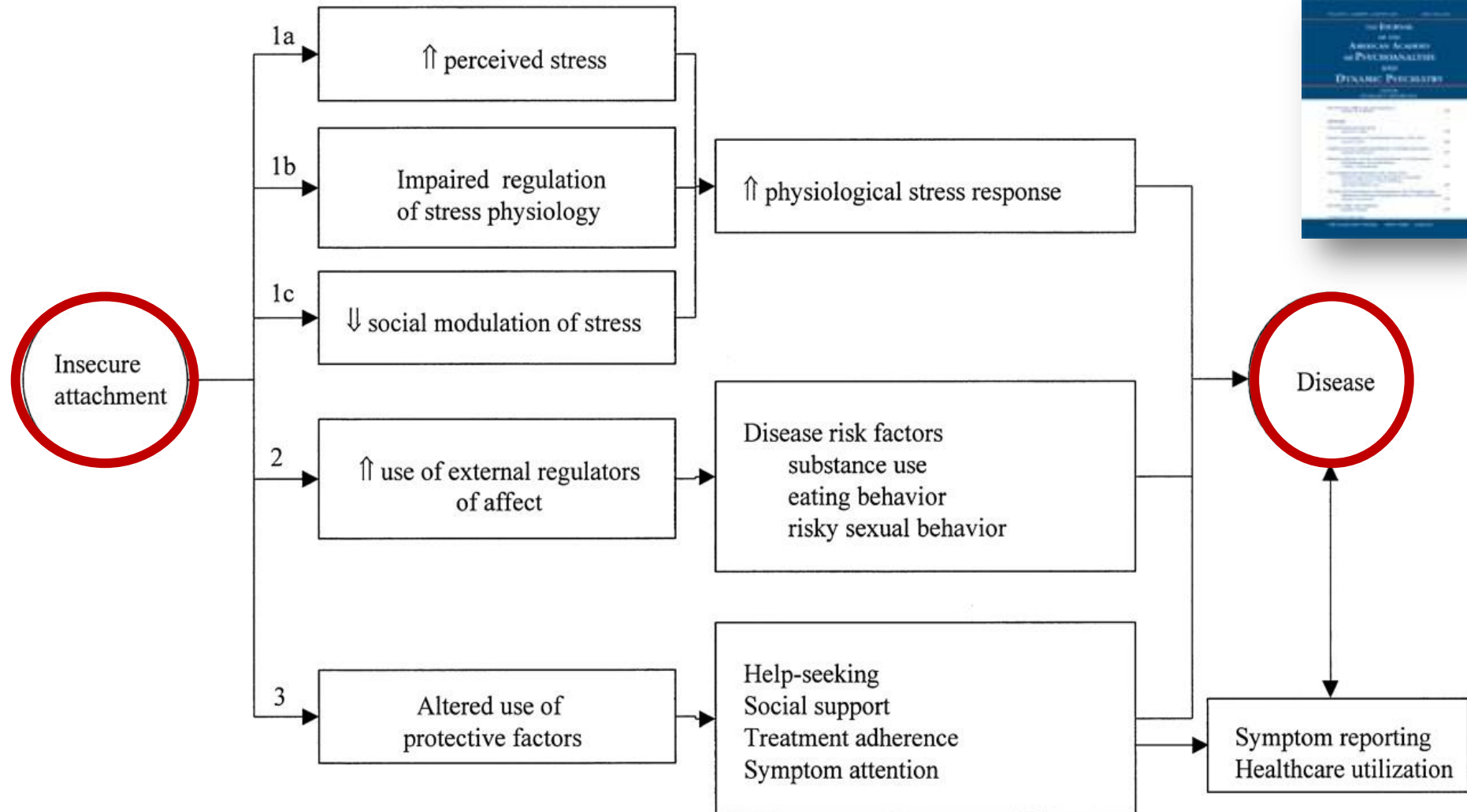


Esperienze Primarie e salute in età adulta

J Am Acad Psychoanal Dyn Psychiatry. 2008

Attachment relationships as determinants of physical health

Maunder RG Hunter JJ



Esperienze, adattamento, salute

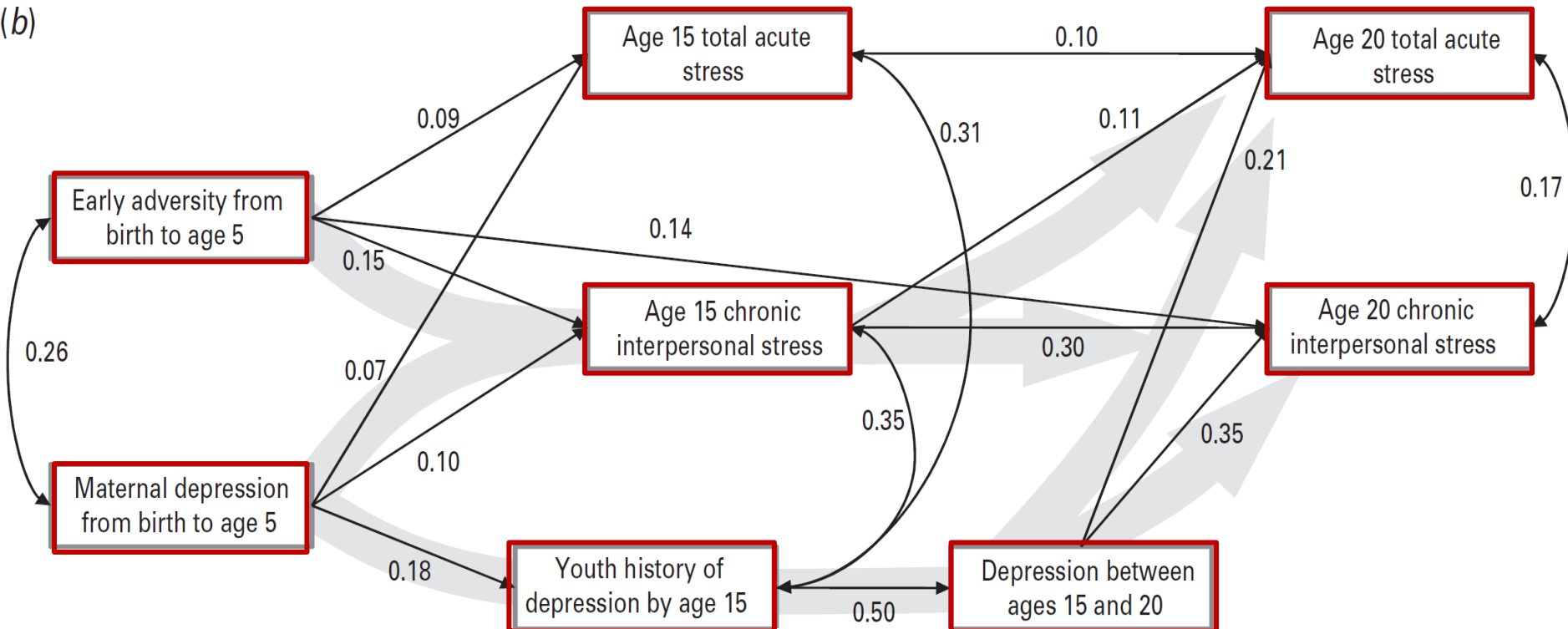
Psychological Medicine (2012), 42, 931–942.
doi:10.1017/S0033291711001978

C. Hammen^{1*}, N. A. Hazel², P. A. Brennan³ and J. Najman⁴

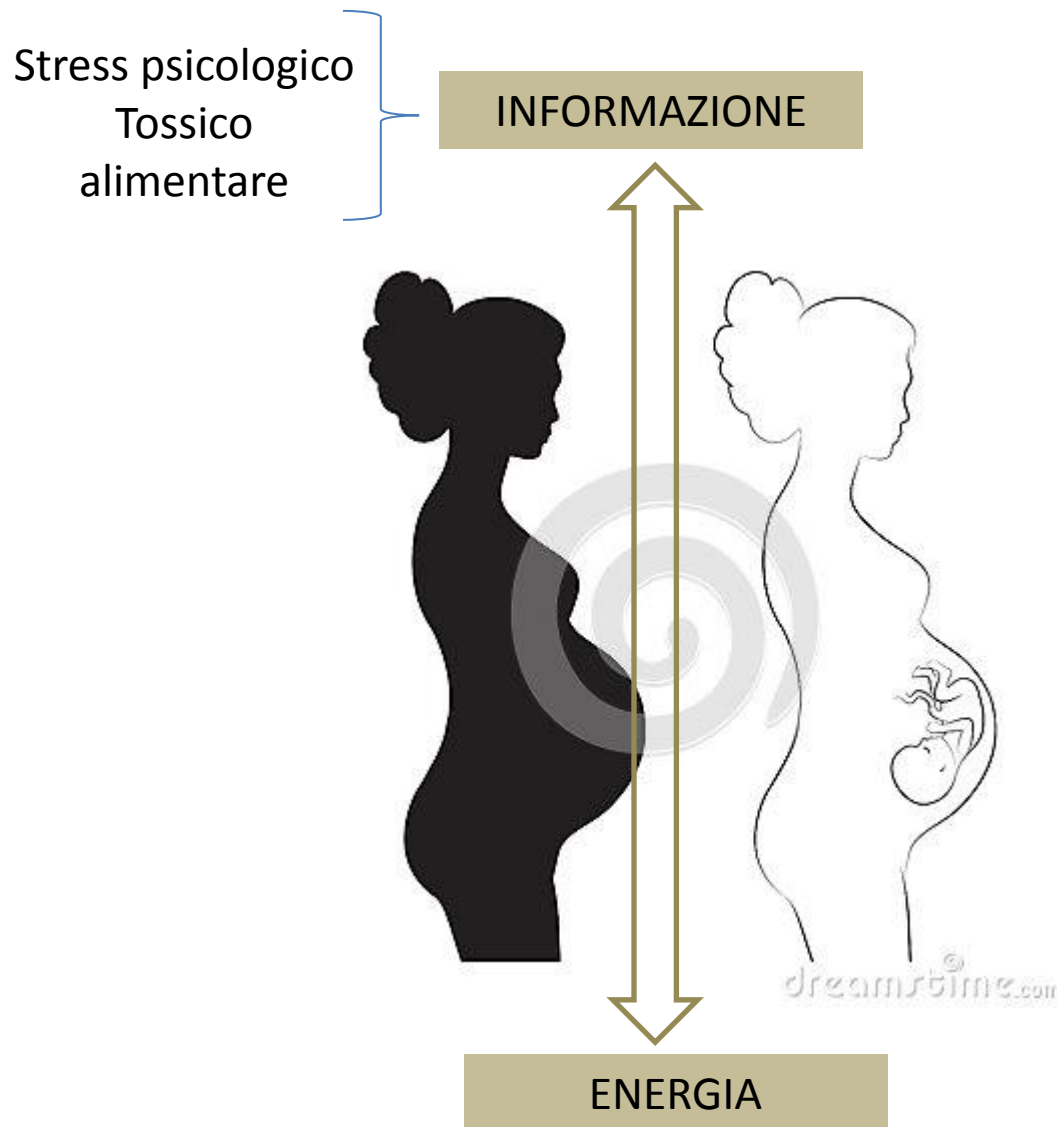
Intergenerational transmission and continuity of stress and depression: depressed women and their offspring in 20 years of follow-up



(b)



In gravidanza



Programmazione

Modificazioni
epigenetiche:

- Sviluppo del SNC
- Gestione Stress
- Organi e fisiologia

Nell'infanzia

Stress
Processi relazionali
(attaccamento)
contesto

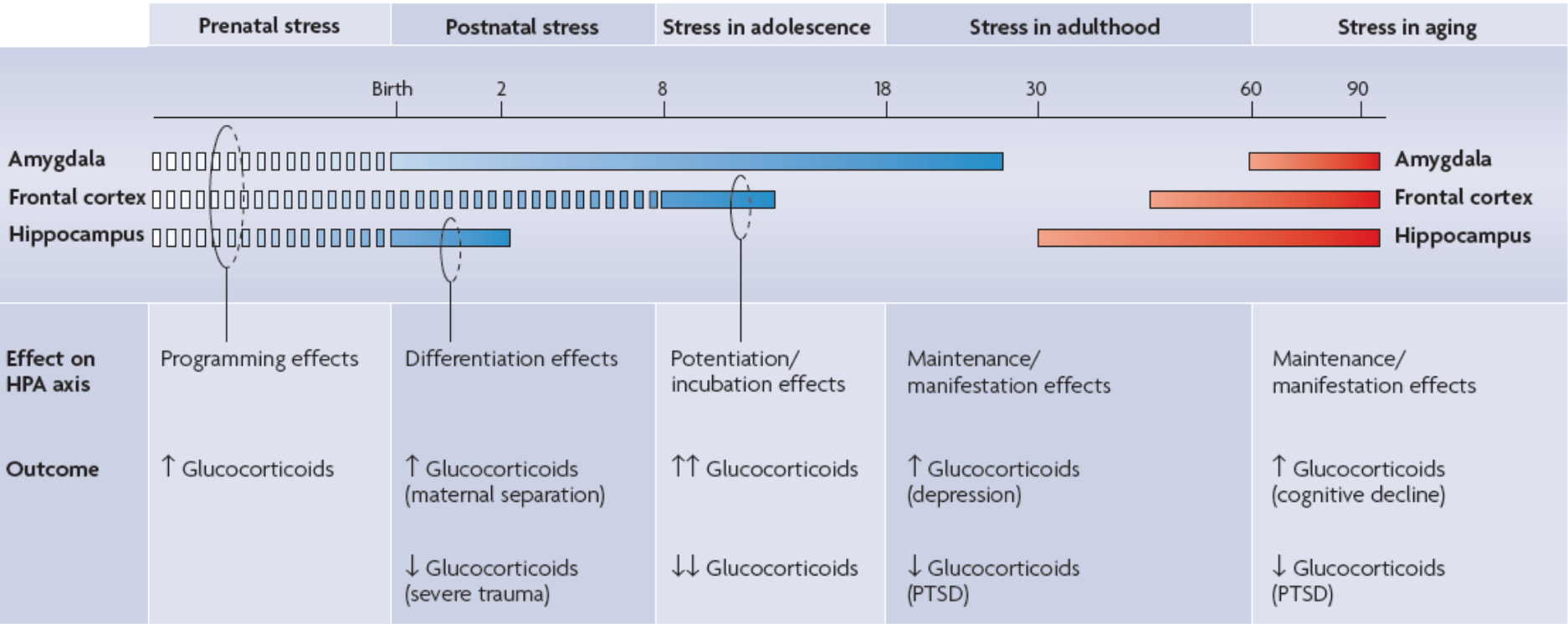
INFORMAZIONE



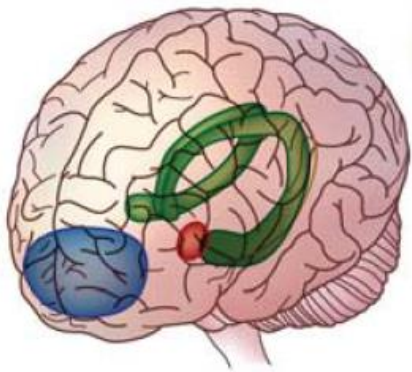
ENERGIA

**Programmazione
e regolazione**

Qualità dei processi
regolativi ed
adattativi



Prefrontal cortex
 Dendritic atrophy (IL)
 Neuronal hypoactivity (IL)
 pMAPK hypoactivity (IL)
 Impaired mPFC-BLA plasticity
 Neuronal hyperactivity (PL)
 GRs increased or decreased
 GluN1 increased or decreased
 AMPAR decreased



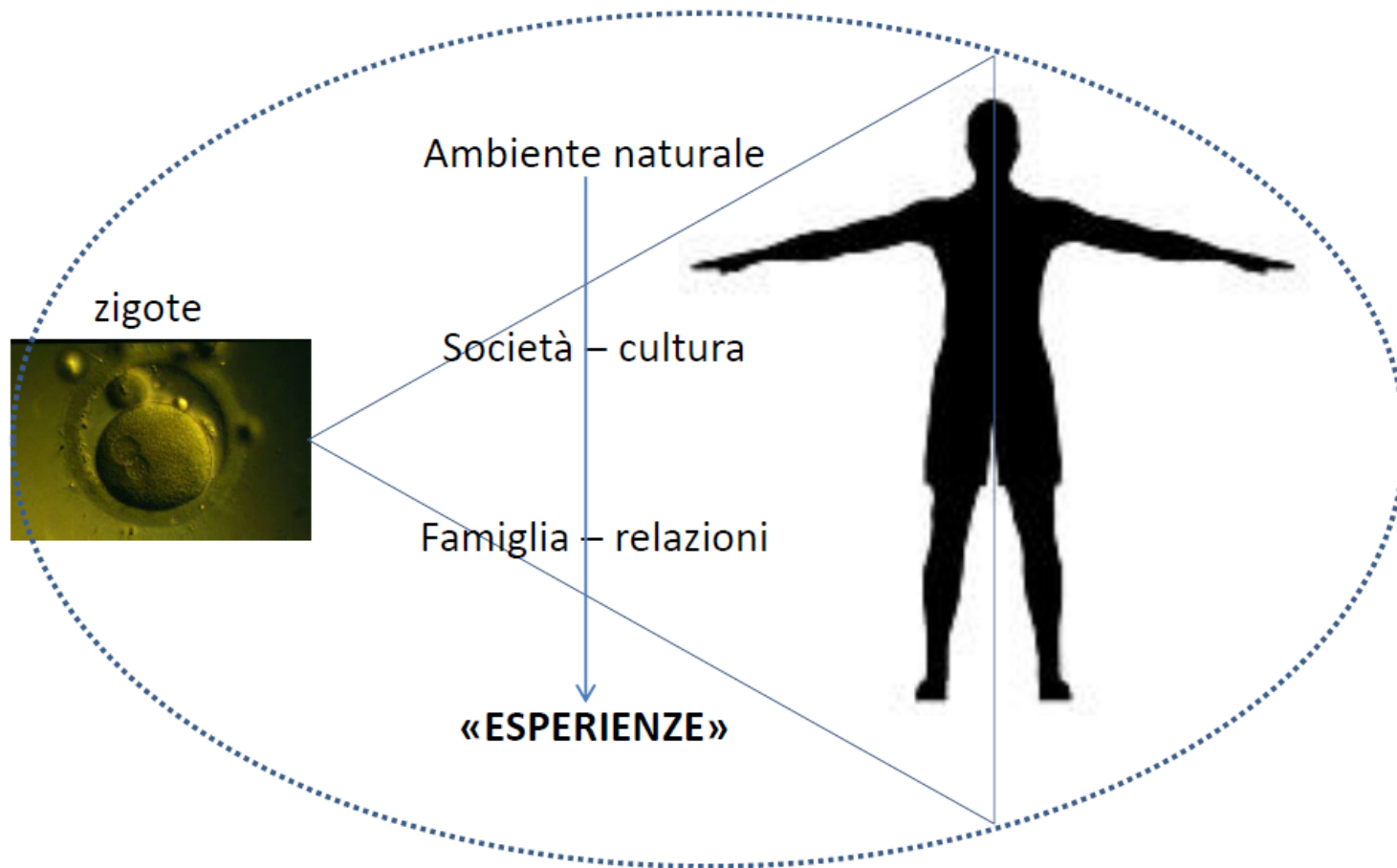
Hippocampus
 Dendritic atrophy
 Decreased synaptic efficacy
 Decreased hipp-PL transmission
 GRs increased or decreased

Amygdala
 Dendritic hypertrophy (BLA, CeA)
 Synaptic hyperexcitability (BLA)
 LTP-to-LTD switch at IL inputs to BLA

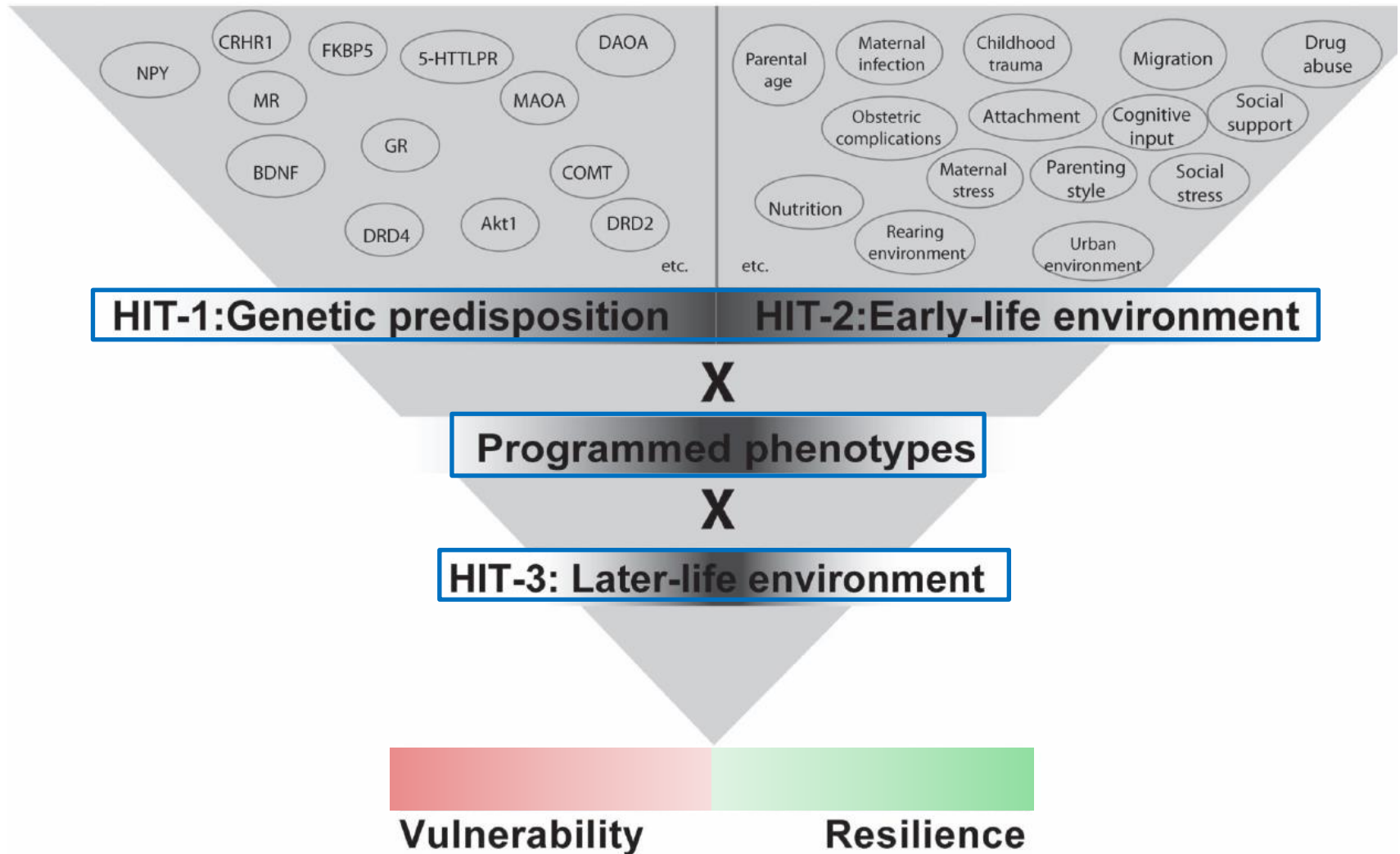
- Modificazioni strutturali e funzionali
- Alterazioni neurochimiche e molecolari

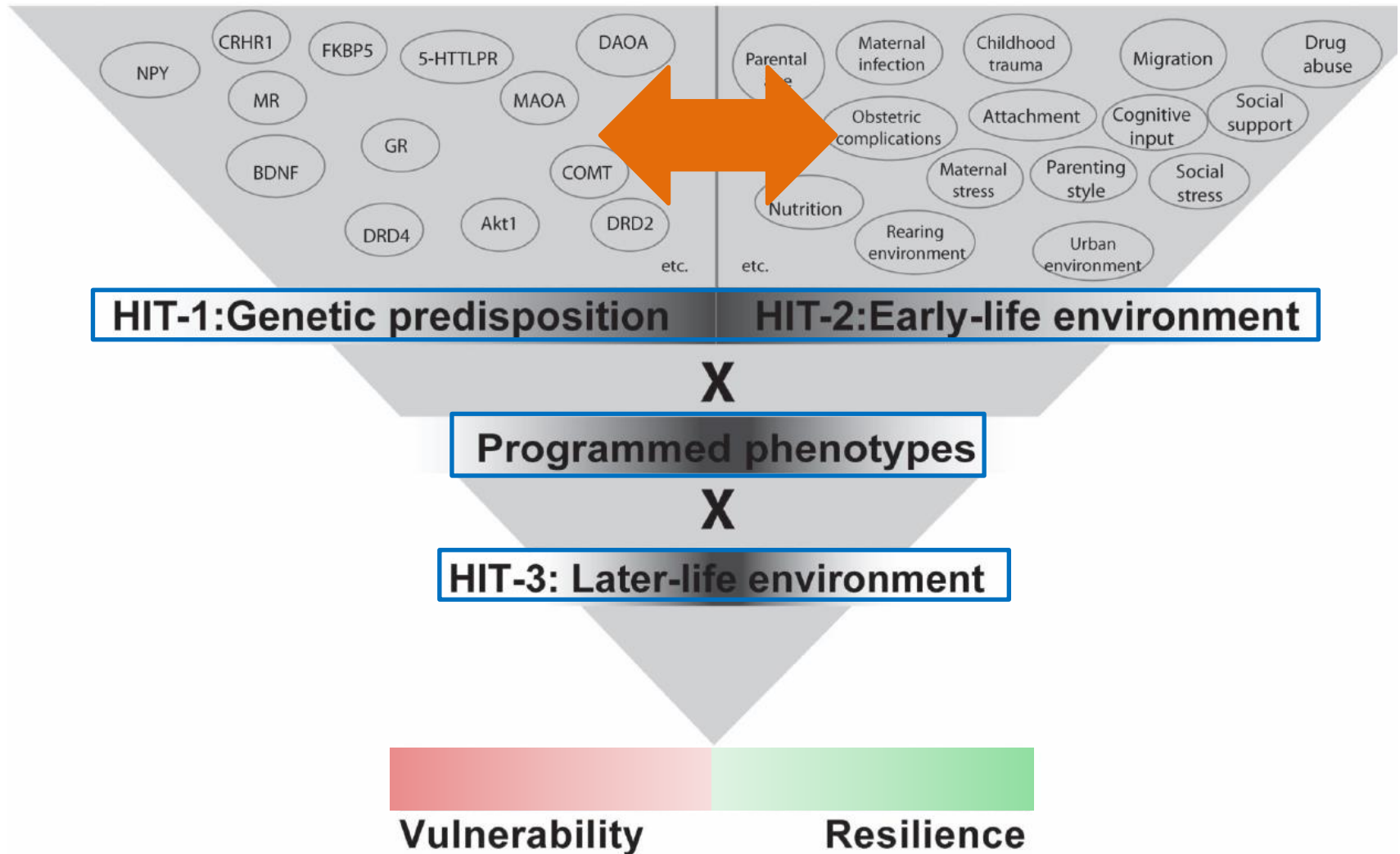
Ricapitoliamo: le esperienze organizzano e programmano

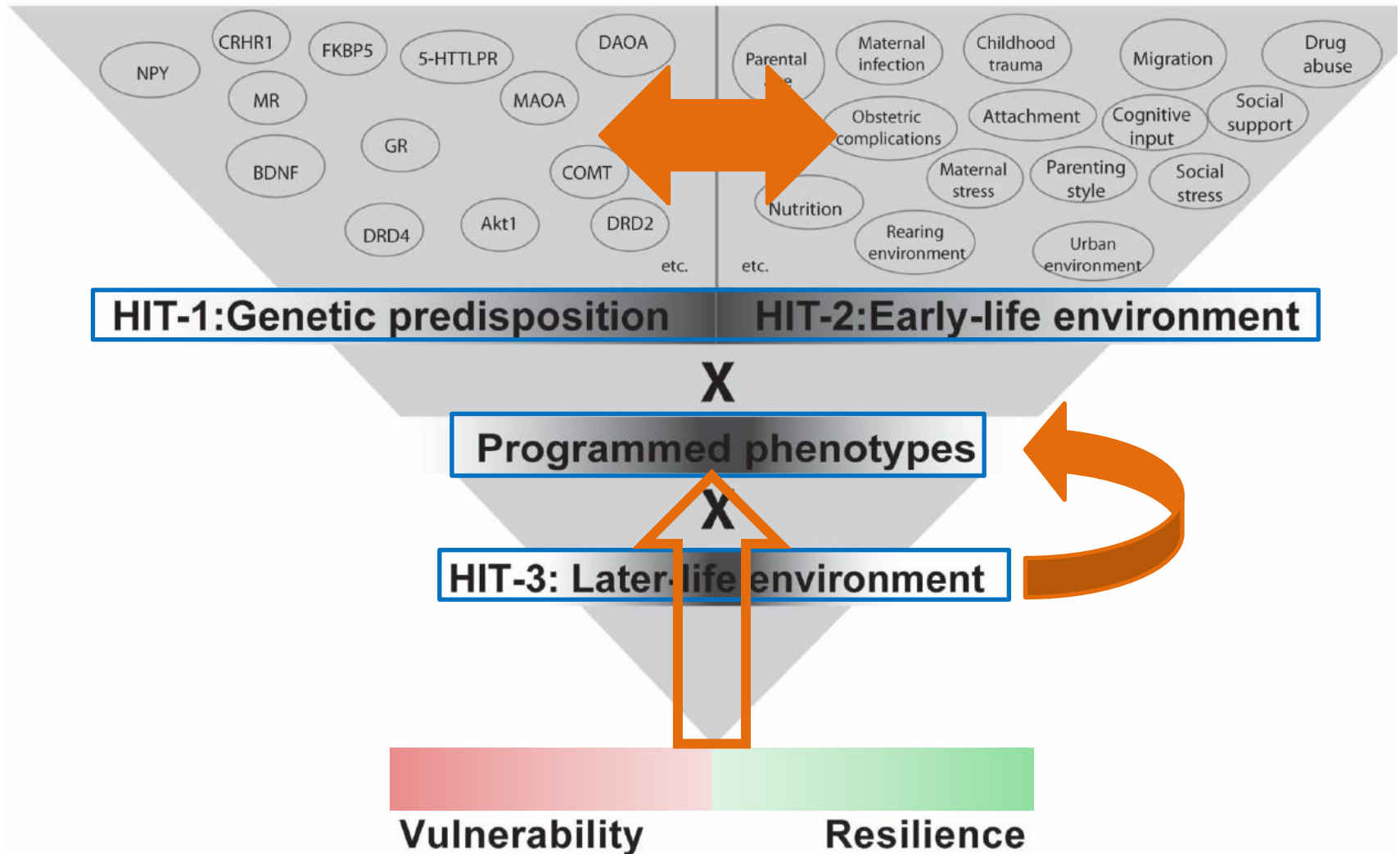
ECO-NICCHIA



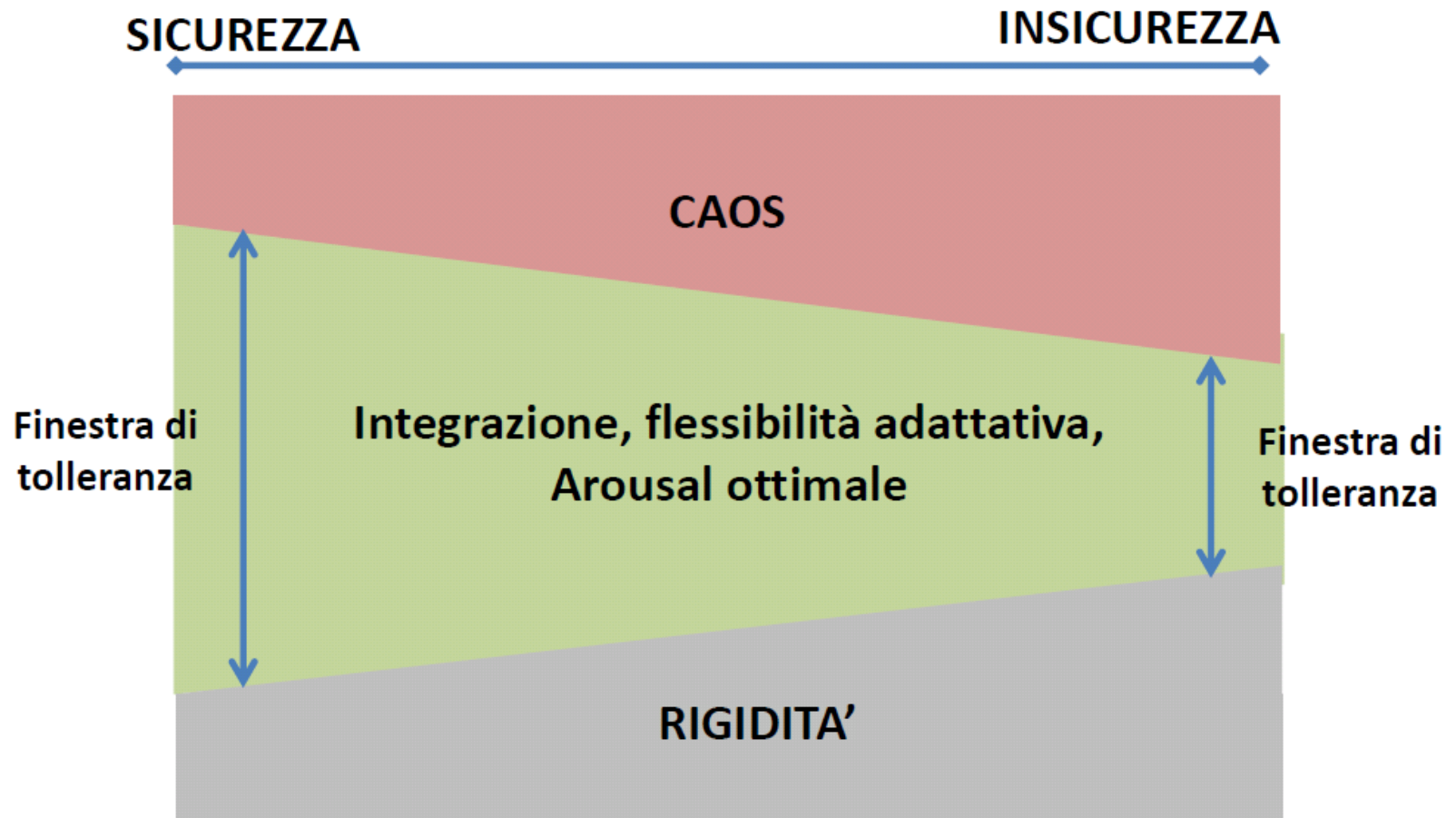
Lazzari, Bilancia il tuo stress, Giunti 2016





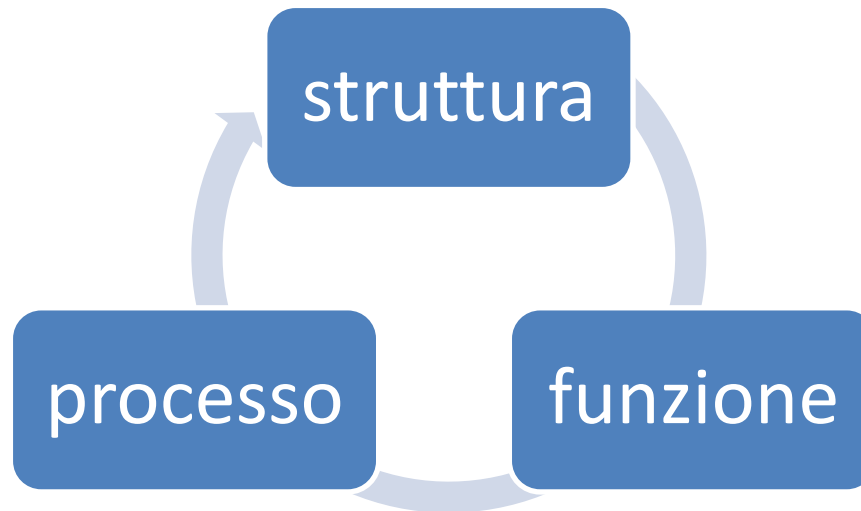


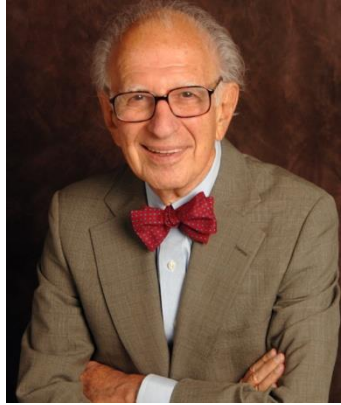
Programmazione basale e funzionamento del sistema individuale



Rielaborata da Siegel, 2010

I processi adattativi successivi dipendono da tale organizzazione (ruolo regolatorio) e la modificano





4 principi-chiave

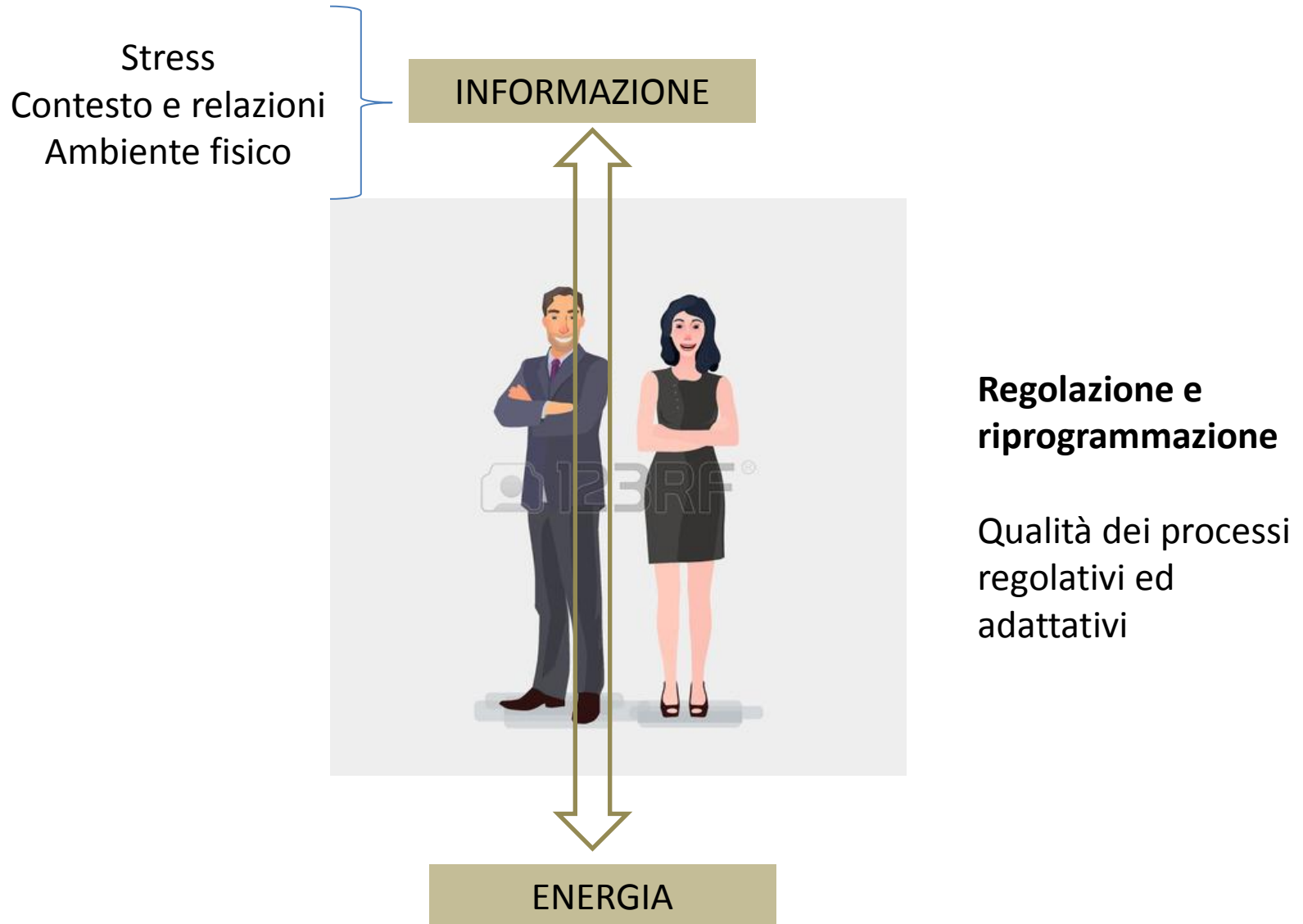


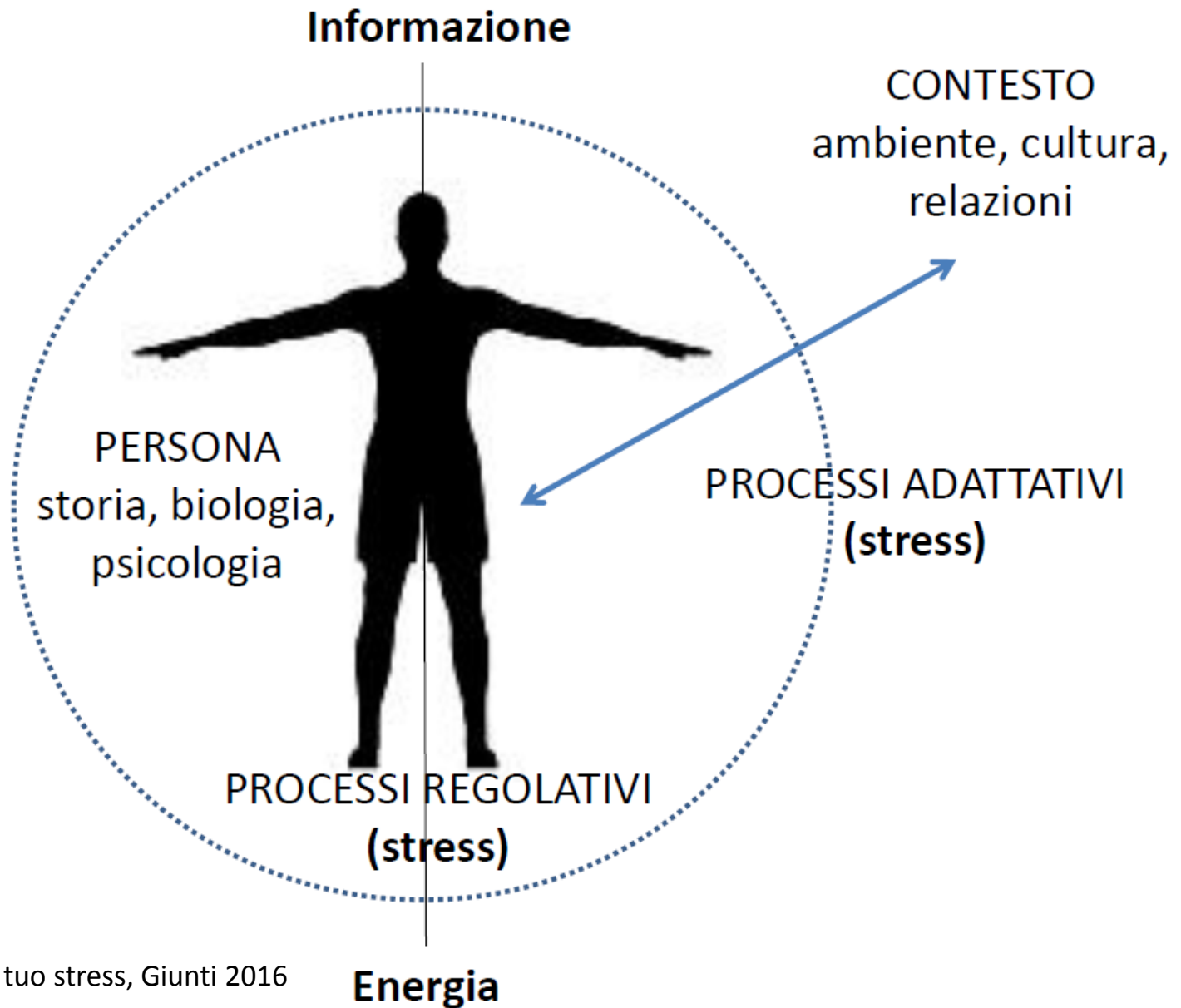
- I «cinque principi per una integrazione tra corpo e mente» di Kandel (1998)
- Da sette proposizioni con enfasi sulle interfacce a quattro principi chiave (Sluski)

- 1) I processi mentali, lo strato neurobiologico e l'ambiente socio/relazionale operano come un sistema o un insieme, influenzandosi dunque tra loro reciprocamente;
- 2) Questo insieme coevolve;
- 3) Questo insieme di processi è influenzato dai vincoli genetici degli individui e a sua volta li influenza;
- 4) Questo sistema è sensibile ai cambiamenti che potenzialmente avvengono in ognuno delle sue componenti, nel loro ambiente relazionale o in quello naturale¹⁰ o sociale (compresi quei cambiamenti agevolati da sforzi risoluti come la Psicoterapia).



Nell'età adulta





Lazzari, Bilancia il tuo stress, Giunti 2016

Stress: la visione tradizionale



**Lo stress nei modelli animali e
nell'uomo:
L'uso «nuovo» di uno strumento
antico**

Stress: 4 significati

**Stress
=
Stimolo**

Stress: 4 significati

Stress
=
Stimolo

Stress
=
Attivazione

Stress: 4 significati

Stress
=
Stimolo

Stress
=
Attivazione

Stress
=
Reazioni

Stress: 4 significati

Stress
=
Stimolo

Stress
=
Attivazione

Stress
=
Reazioni

Stress
=
Conseguenze

Lo stress nel suo insieme

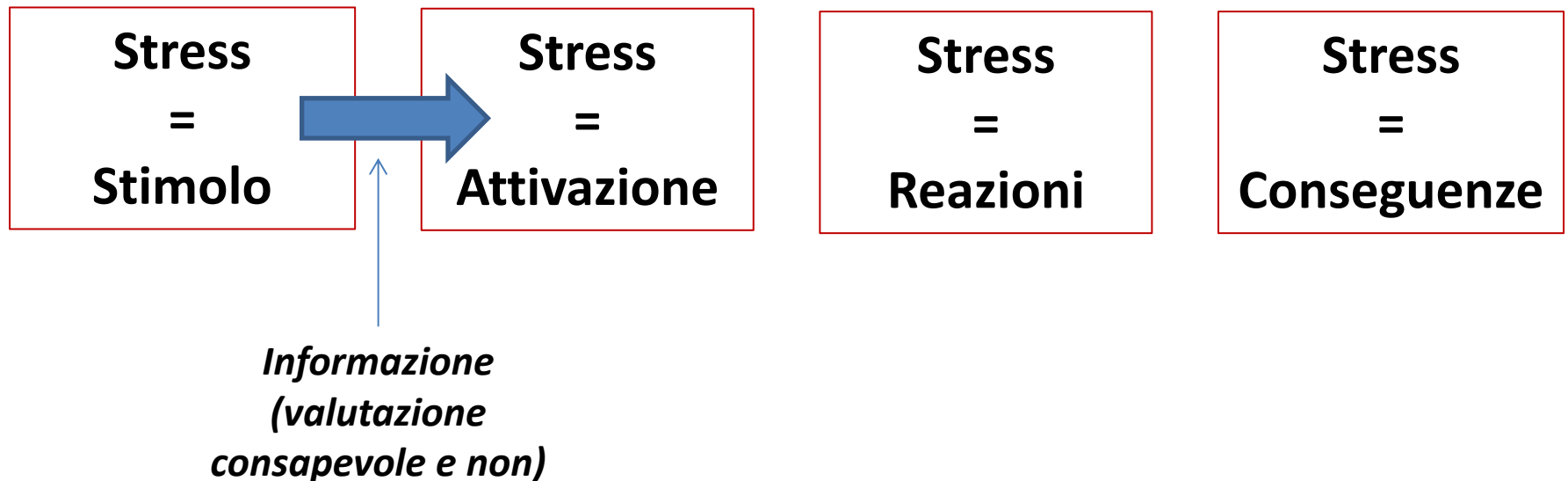
Stress
=
Stimolo

Stress
=
Attivazione

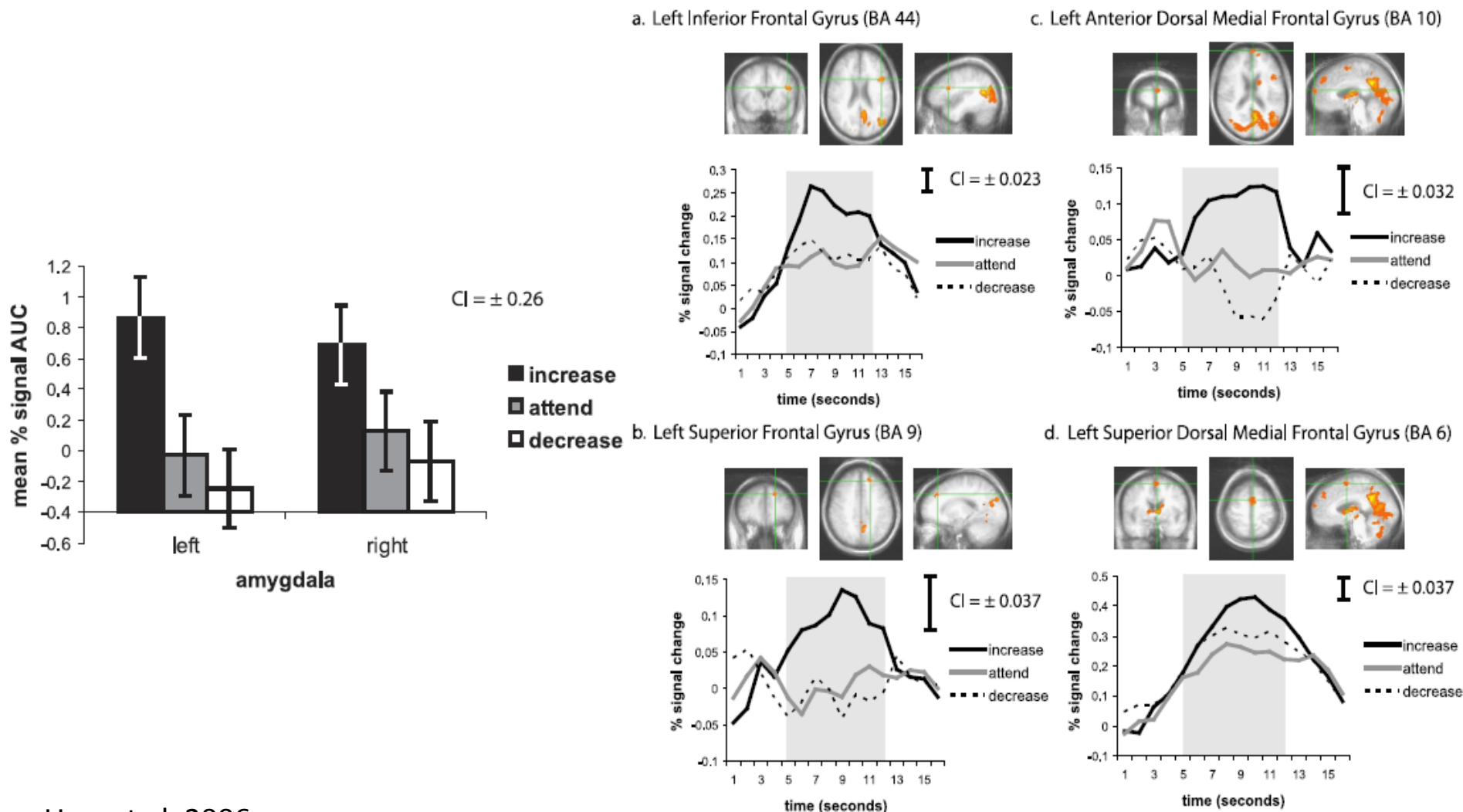
Stress
=
Reazioni

Stress
=
Conseguenze

L'attivazione dipende dalla valutazione



Modulazione soggettiva SNC nella risposta allo stress



Urry et al. 2006

03/04/2017

David Lazzari - Riproduzione riservata

53

L'esperienza soggettiva del dolore: quando l'aspettativa diventa realtà

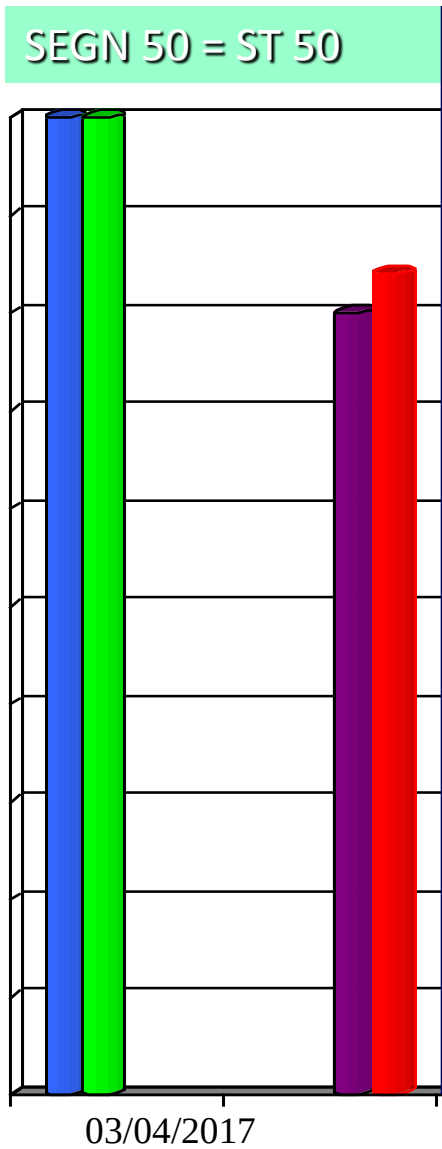


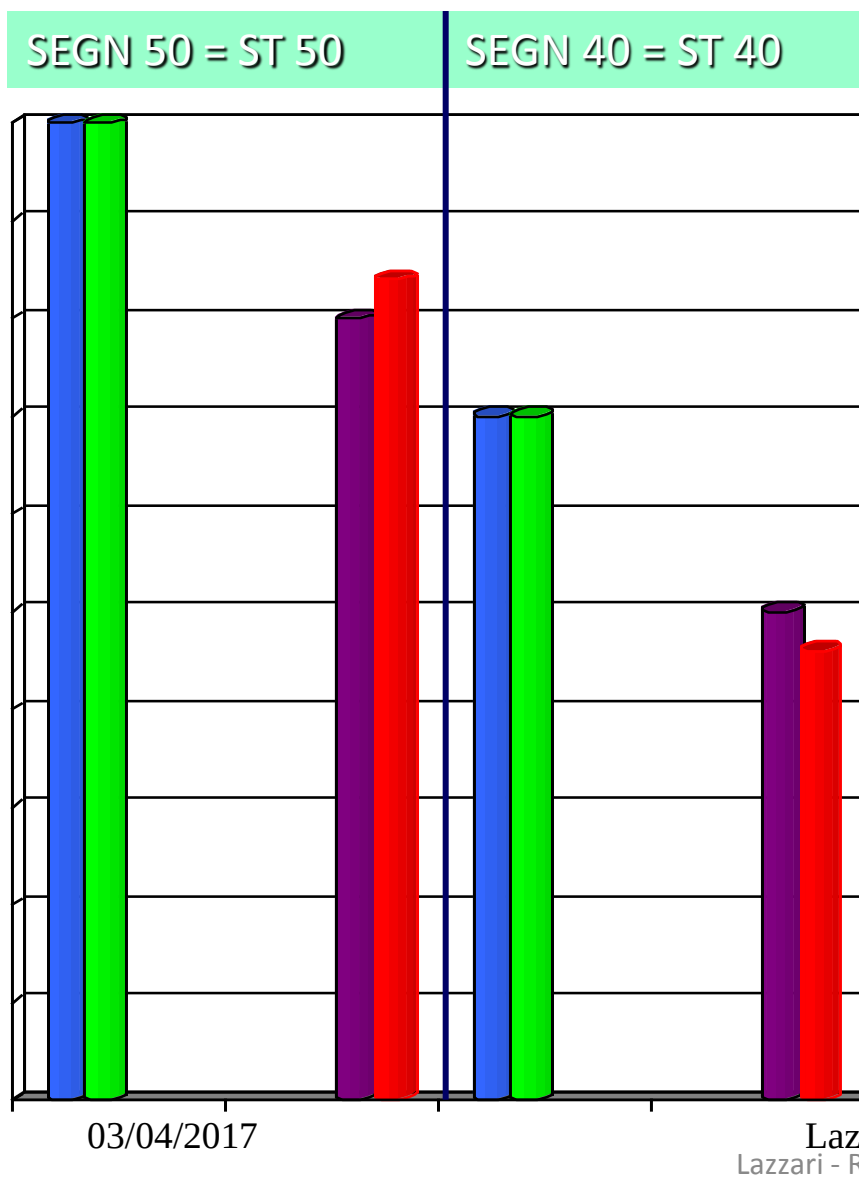
The subjective experience of pain: Where expectations become reality

Tetsuo Koyama*, John G. McHaffie*, Paul J. Laurienti†, and Robert C. Coghill*^{‡5}

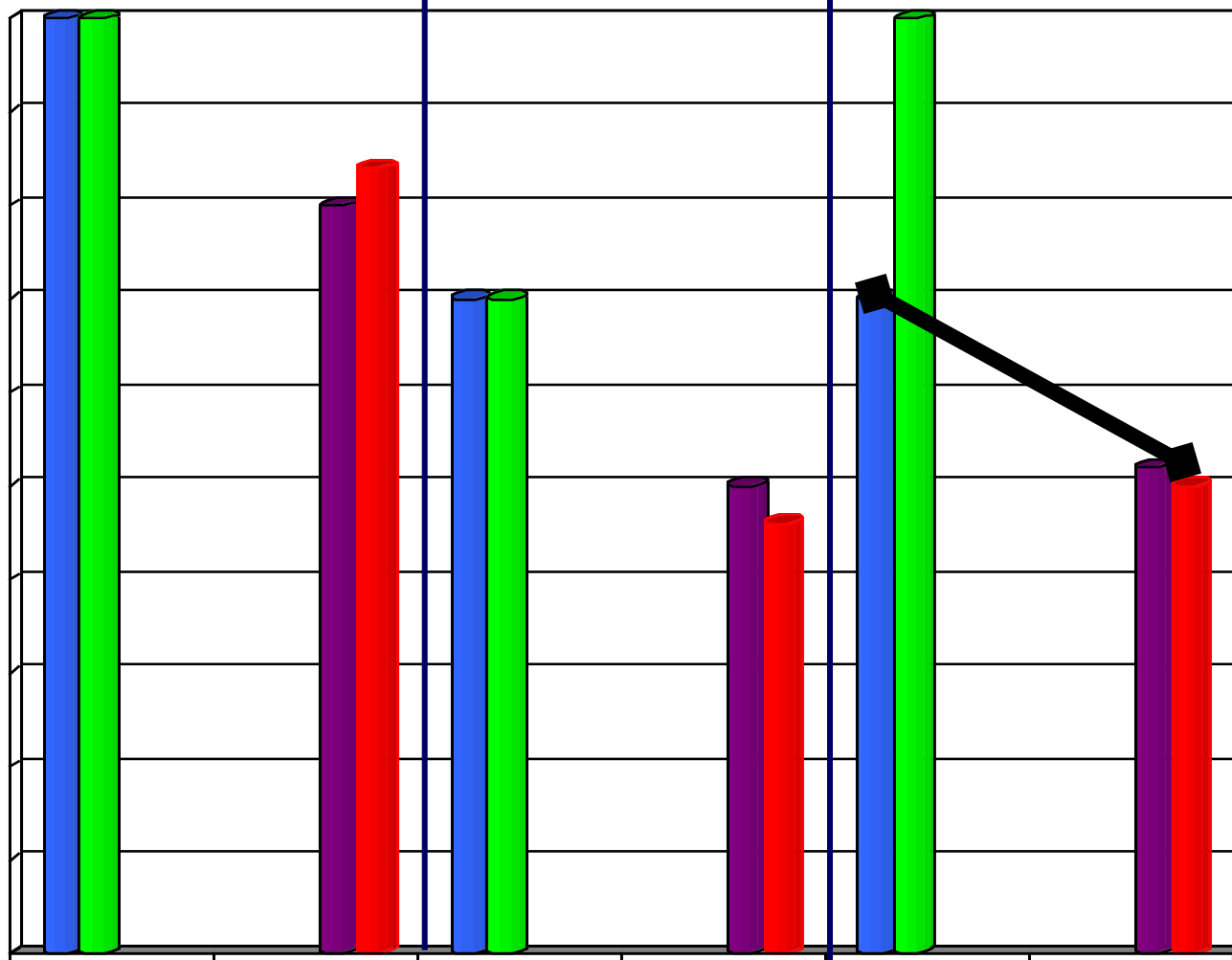
activation in regions, including the anterior insula and ACC. When expected pain was manipulated, expectations of decreased pain powerfully reduced both the subjective experience of pain and activation of pain-related brain regions, such as the primary somatosensory cortex, insular cortex, and ACC. These results confirm that a mental representation of an impending sensory event can significantly shape neural processes that underlie the formulation of the actual sensory experience and provide insight as to how positive expectations diminish the severity of chronic disease states.

PNAS, 2005; 36(102), 12950-55.





SEGN 50 = ST 50 SEGN 40 = ST 40 SEGN 40 = ST 50



03/04/2017

Lazzari D.
Lazzari - Ripr. Riservata

“PLACEBO E ANTIDOLORIFICI: LA MENTE È REALE COME LA MATERIA?”

Benedetti et al (1995) *Lancet* 346: 1231 - Amanzio et al. (2001) *Pain* 90:205-15 - Colloca et al (2004) *Lancet Neurol.* 3: 679-684



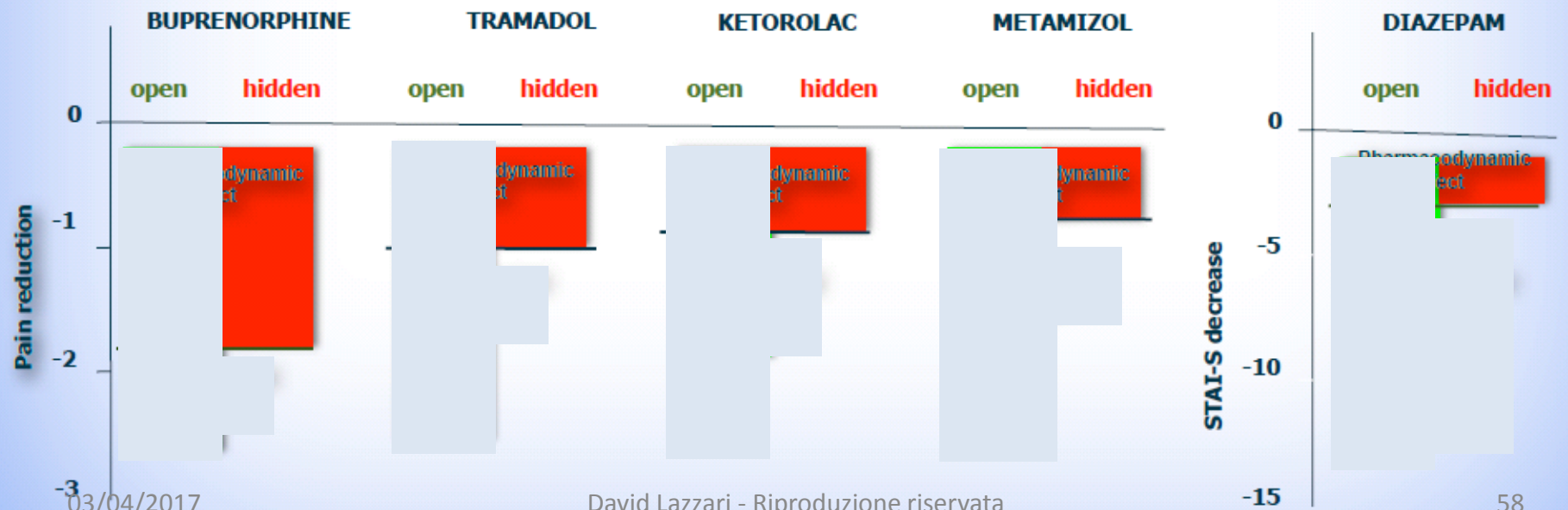
HIDDEN INJECTION

Farmaco somministrato da un computer



OPEN INJECTION

Farmaco somministrato in una relazione consapevole, con fiducia, empatia ed aspettativa



“PLACEBO E ANTIDOLORIFICI: LA MENTE È REALE COME LA MATERIA?”

Benedetti et al (1995) *Lancet* 346: 1231 - Amanzio et al. (2001) *Pain* 90:205-15 - Colloca et al (2004) *Lancet Neurol.* 3: 679-684



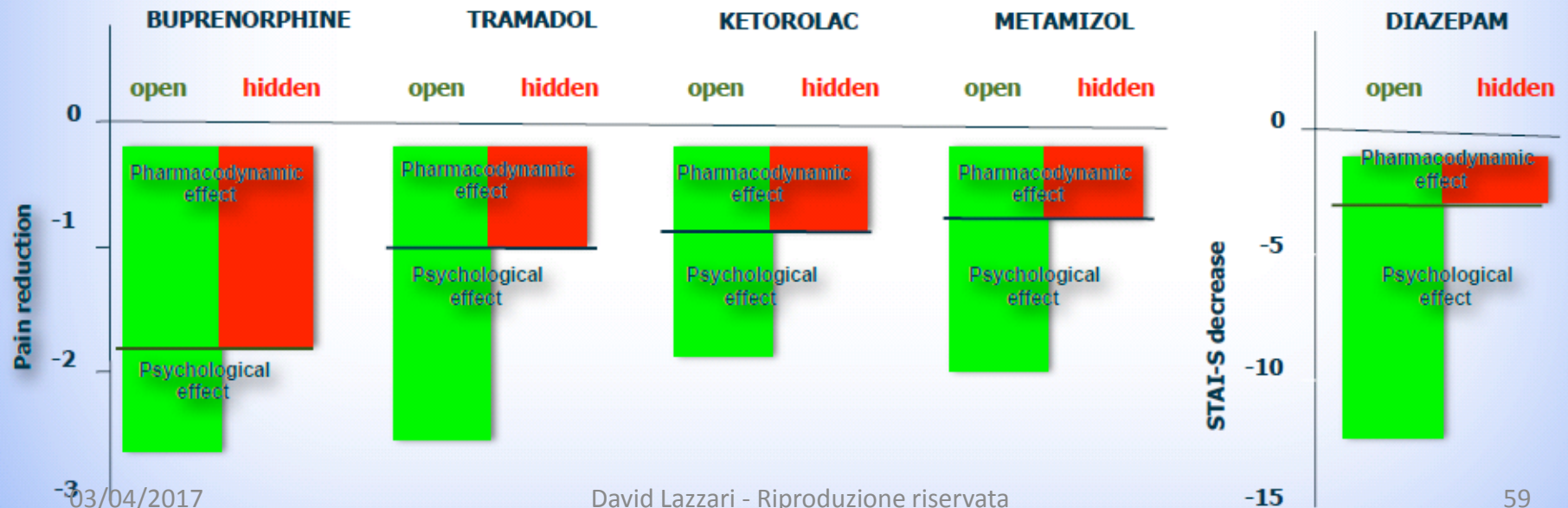
HIDDEN INJECTION

Farmaco somministrato da un computer



OPEN INJECTION

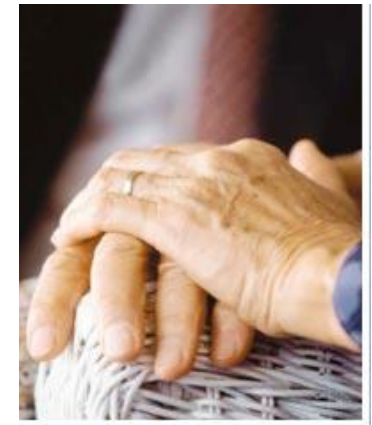
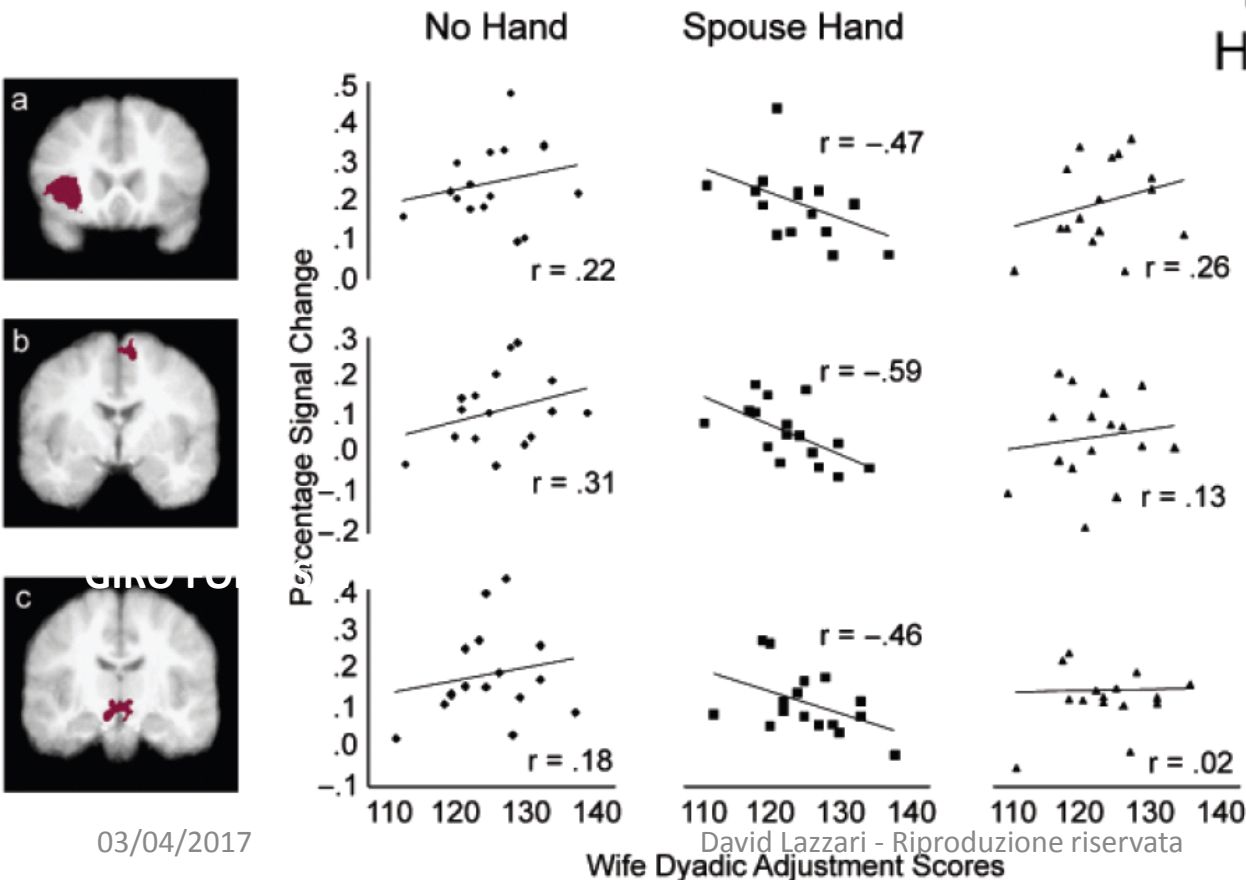
Farmaco somministrato in una relazione consapevole, di fiducia, empatia ed aspettativa



Research Article

Lending a Hand

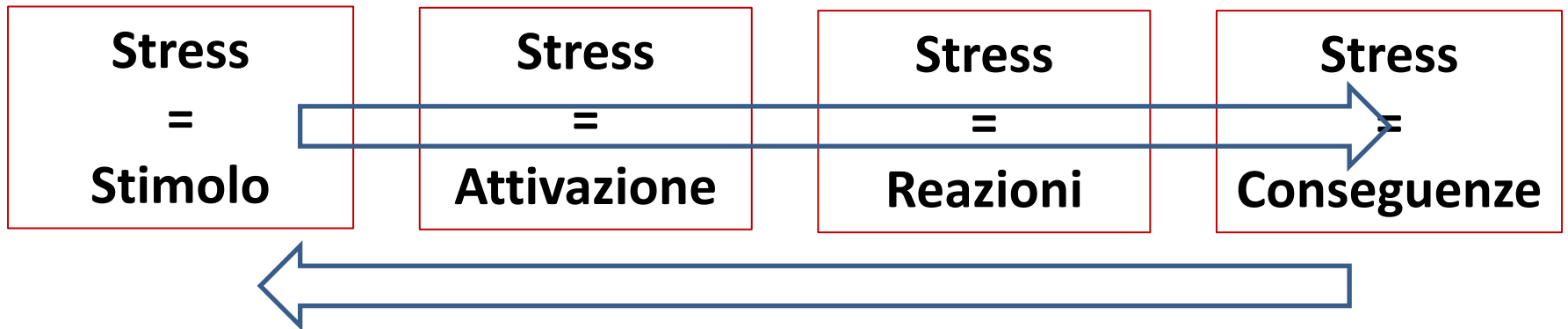
Social Regulation of the Neural Response to Threat

James A. Coan,¹ Hillary S. Schaefer,² and Richard J. Davidson²

L'attivazione dipende dalla valutazione



I processi retroagiscono



Lo stress nel suo insieme

Stress
=
Stimolo

Stress
=
Attivazione

Stress
=
Reazioni

Stress
=
Conseguenze

Le vie dello stress

Vie dirette dello stress: endocrina e nervosa

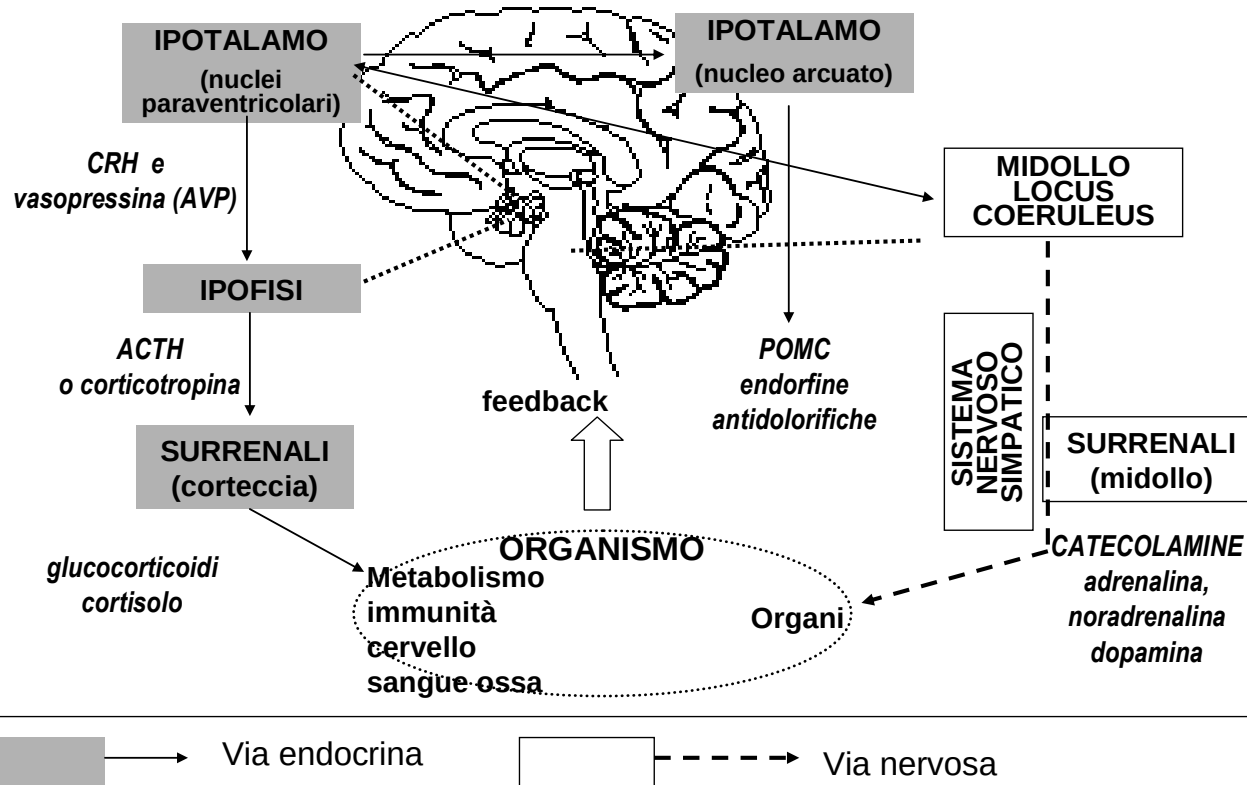
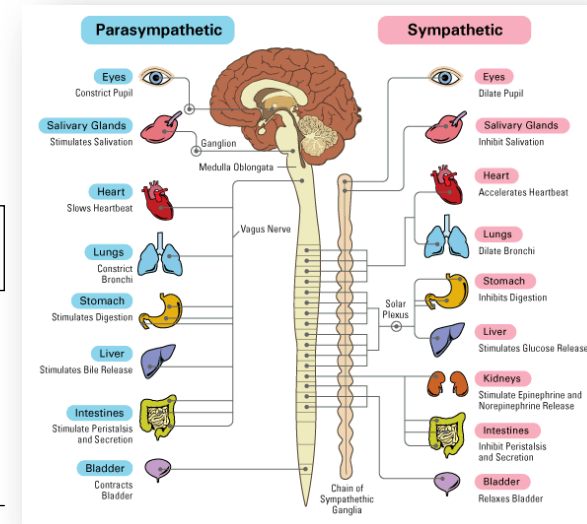
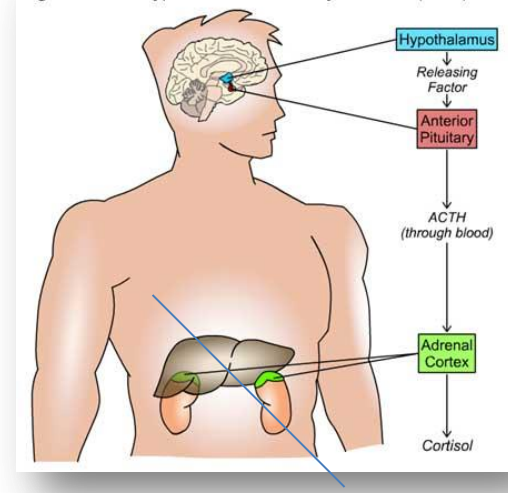


Figure AN-1: Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis



La «sinfonia» dello stress

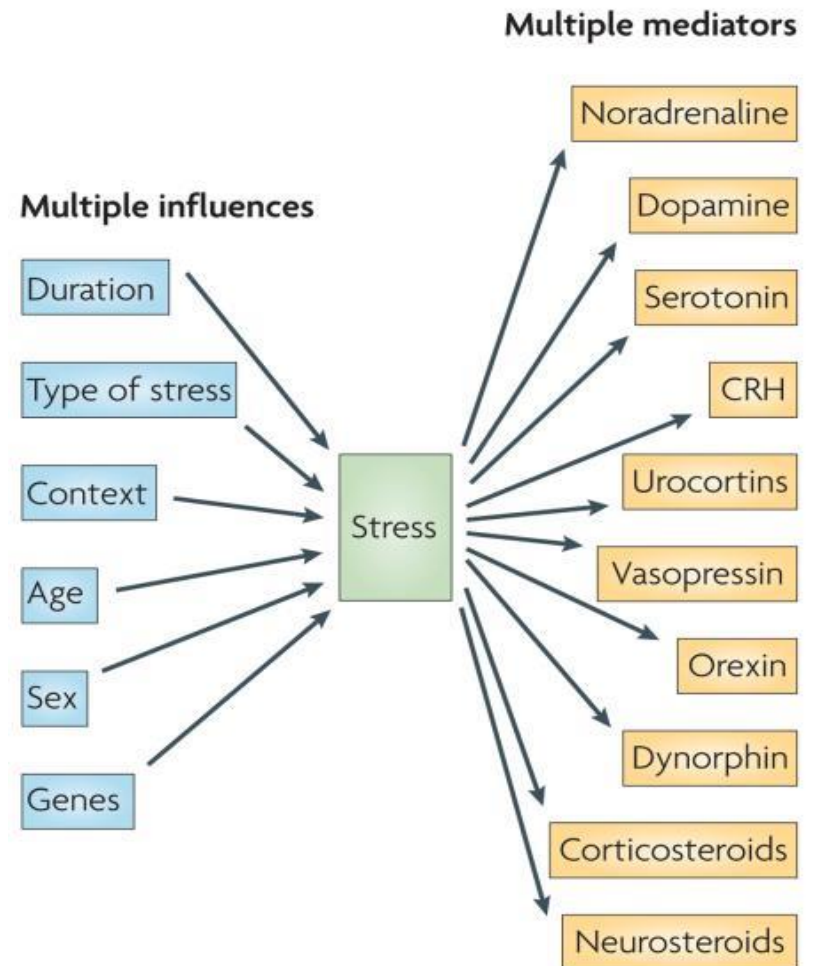
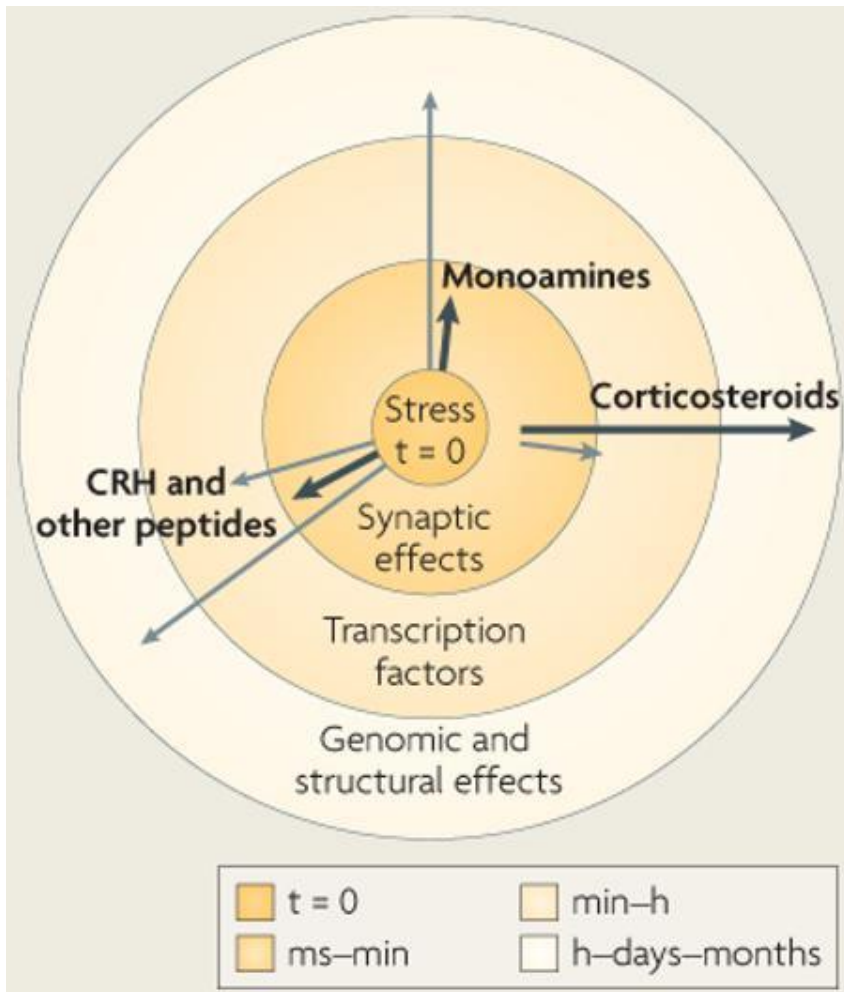


TABELLA 4 Modificazioni comportamentali e biologiche legate allo stress

STRATEGIE COMPORTAMENTALI
Potenziamento delle informazioni e
rifinalizzazione del comportamento

Aumento dell'attivazione e dell'allerta
Aumento delle attività cognitive,
vigilanza e attenzione
Cambiamento dell'umore
Innalzamento soglia del dolore
Aumento temperatura corporea
Diminuzione dell'appetito
e dell'attività sessuale

STRATEGIE FISIOLOGICHE
Potenziamento e riallocazione dell'energia

Nutrienti e ossigeno diretti al cervello
e alle parti del corpo strategiche
Cambiamento tono cardiovascolare, aumento
pressione sanguigna e ritmo cardiaco
Aumento ritmo respiratorio
Incremento utilizzo degli zuccheri
e dei grassi
Inibizione digestione
Inibizione crescita e riproduzione
Risposta immunitaria–infiammatoria



Lazzari, 2017

Dallo stress acuto a quello cronico (carico e sovraccarico allostatico)

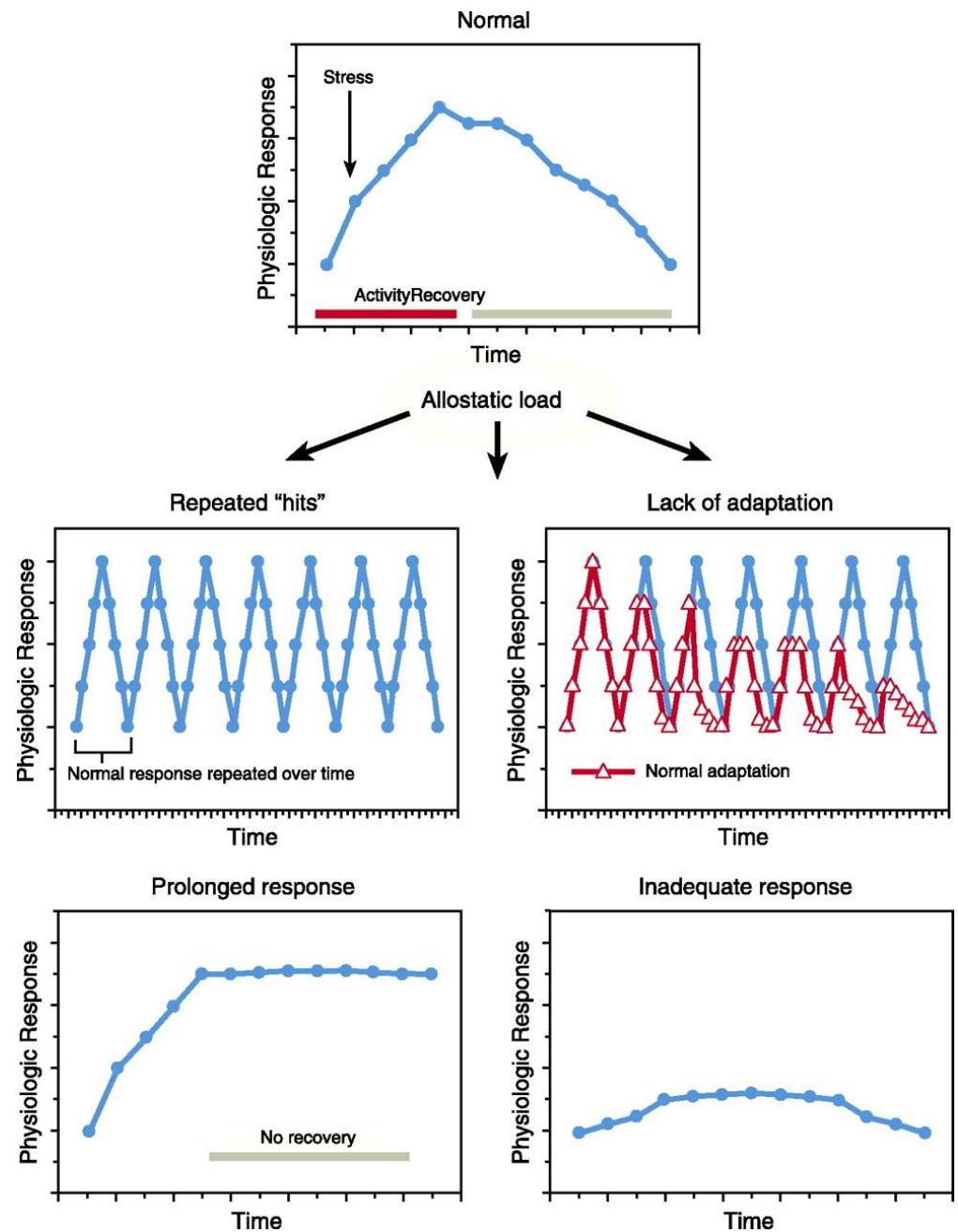
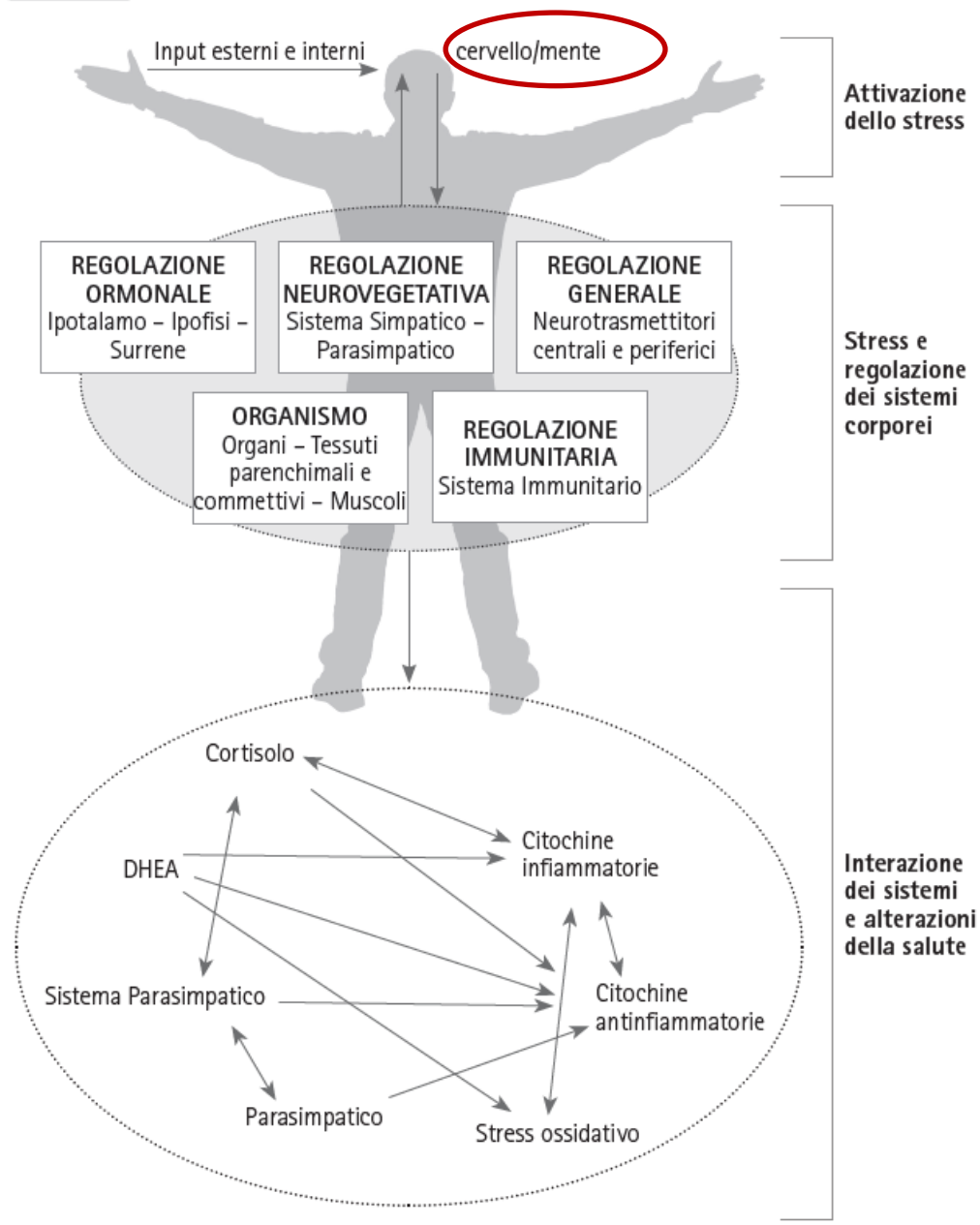


FIGURA 8 Stress, regolazione dei sistemi biologici e conseguenze per la salute



Lazzari, 2017

Perché le zebre non hanno l'ulcera?

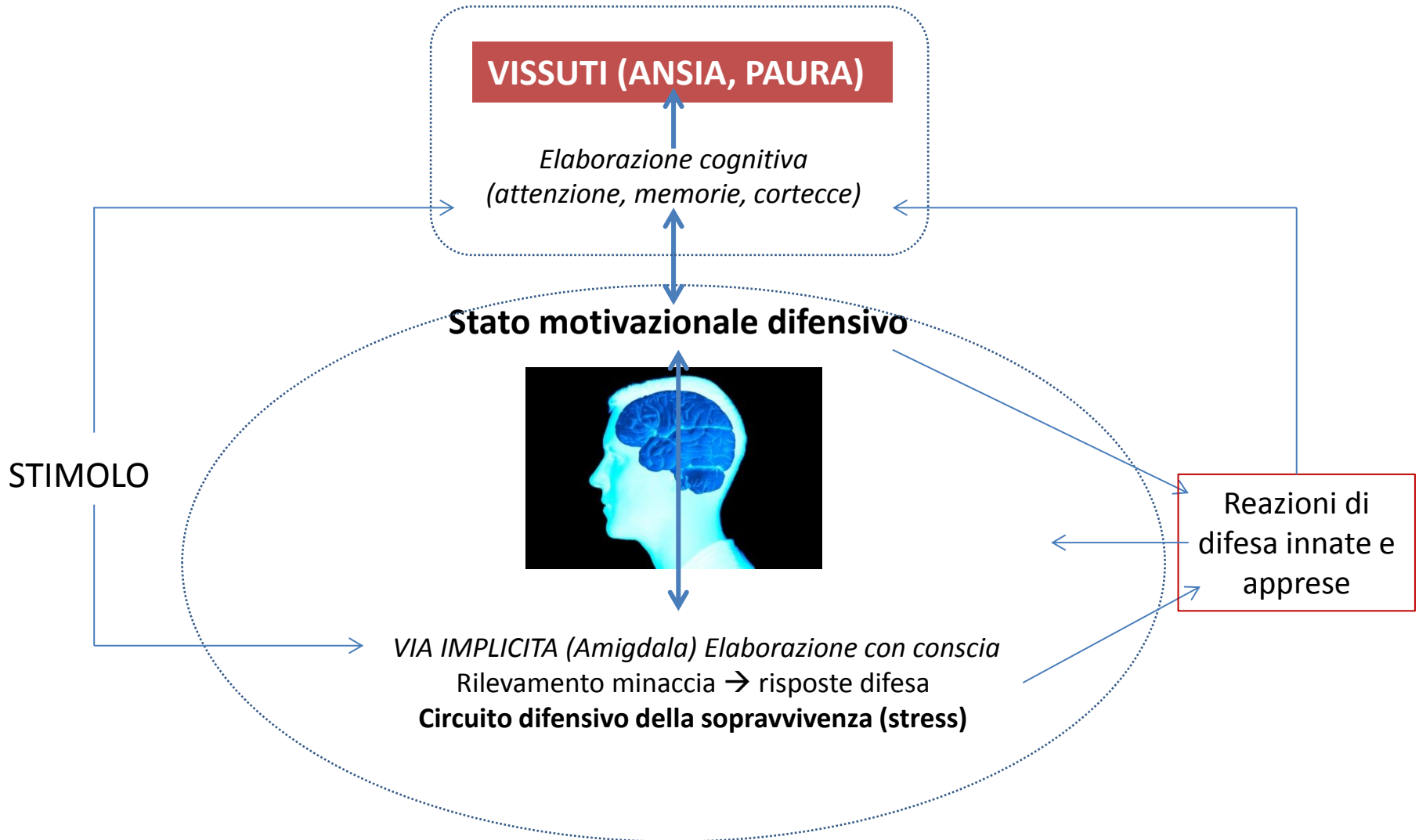


Perché le zebre non hanno l'ulcera?

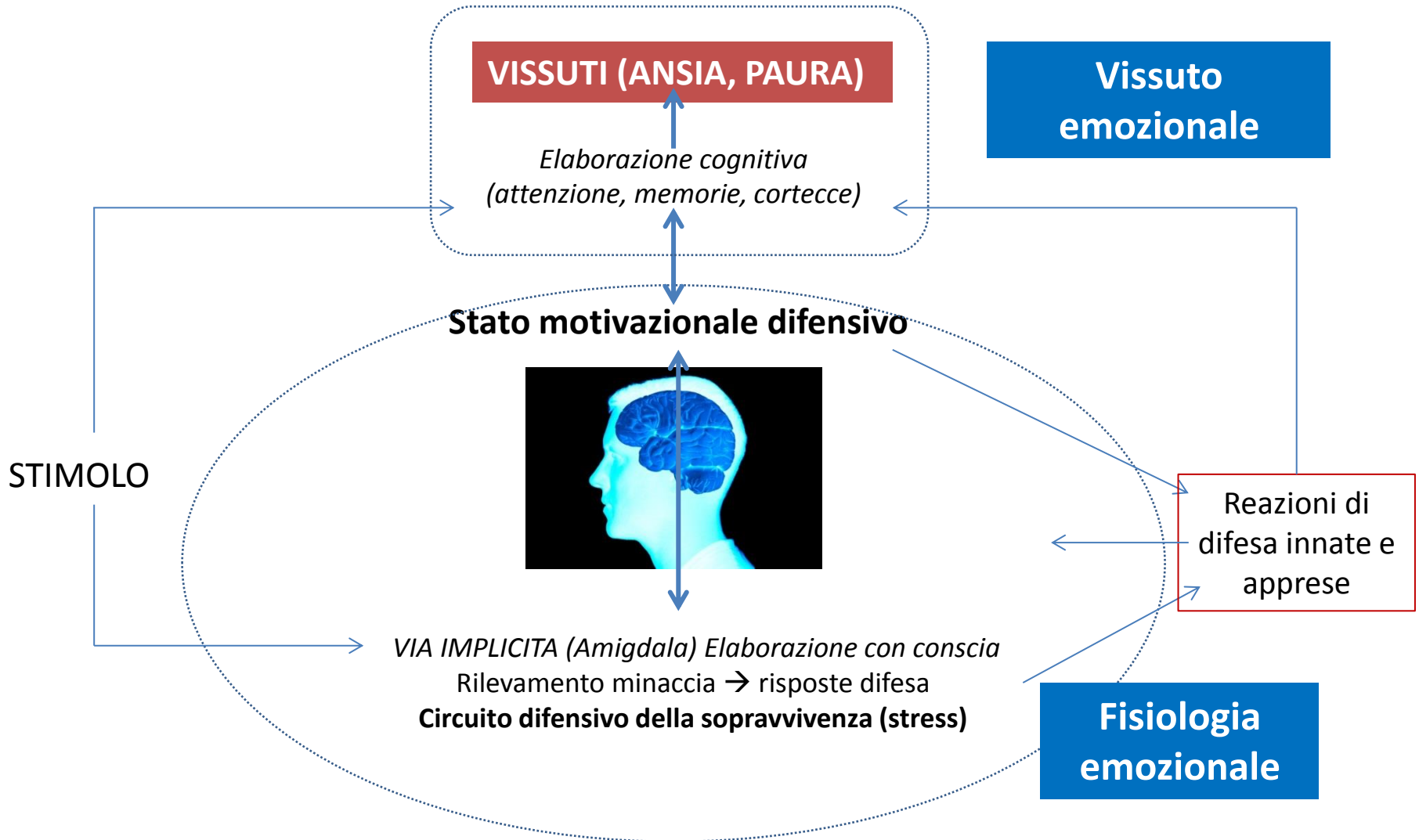
Chissà se hanno fame...?
Ma quando hanno attaccato
l'ultima volta?
Ma guarda proprio me?
Ma come devo scappare?
Ma rischio di fare una figuraccia?

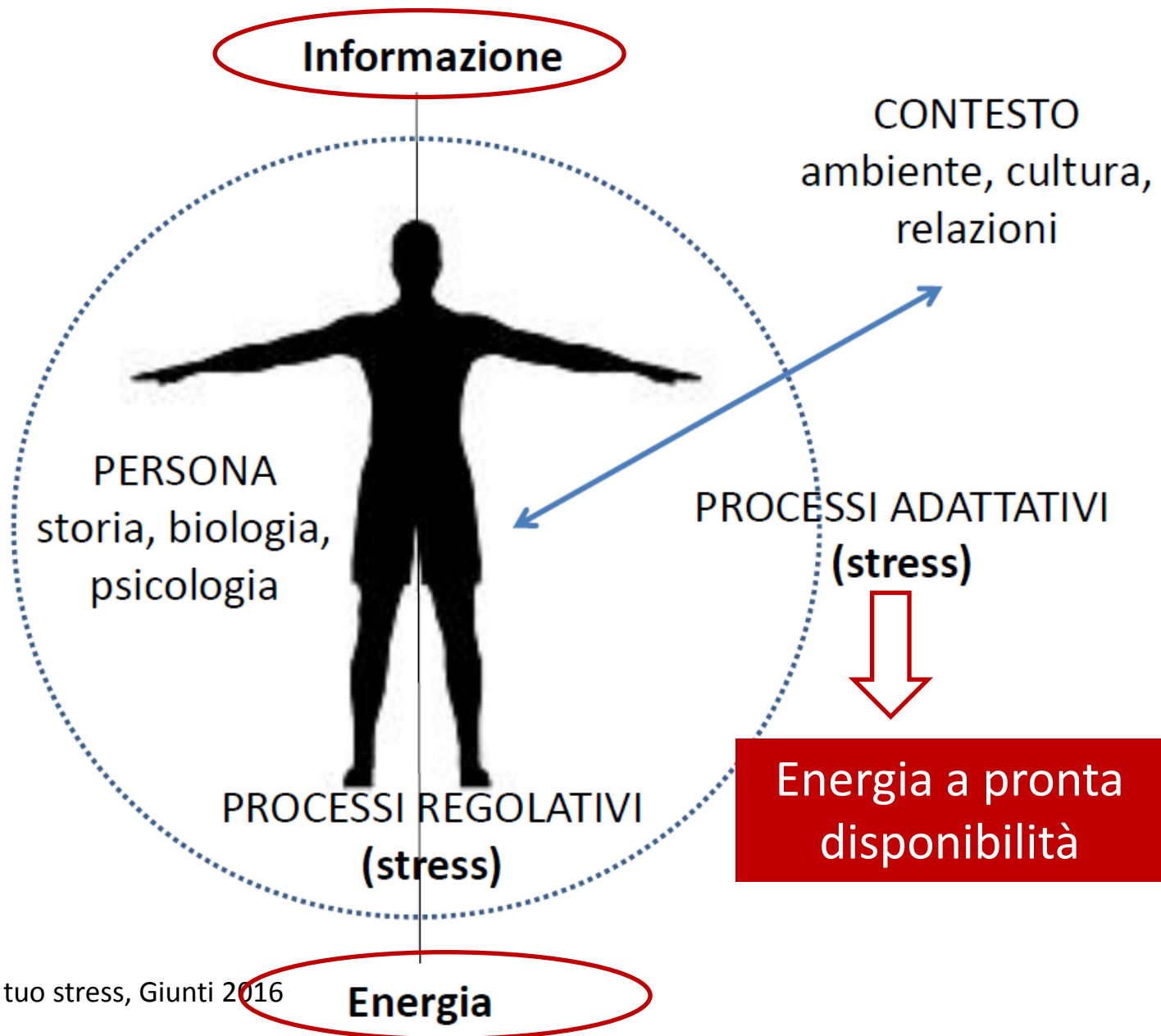


Stress fisiologico, emozioni e stress psicologico



Stress fisiologico, emozioni e stress psicologico





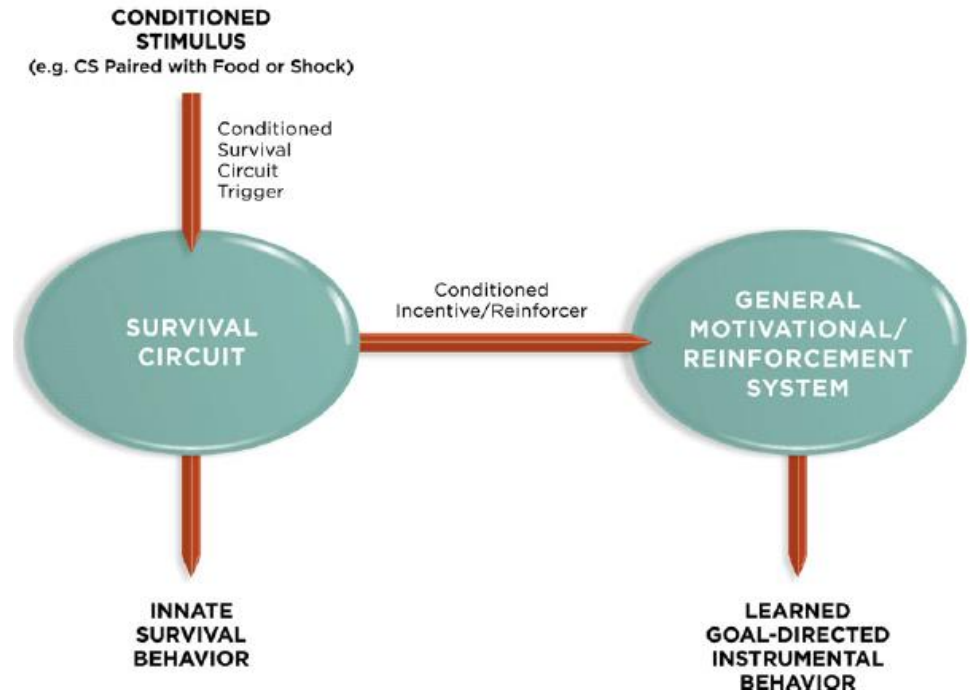
Lazzari, Bilancia il tuo stress, Giunti 2016

Rethinking the Emotional Brain

Neuron Perspective

Joseph LeDoux^{1,2,*}

Neuron 73, February 23, 2012



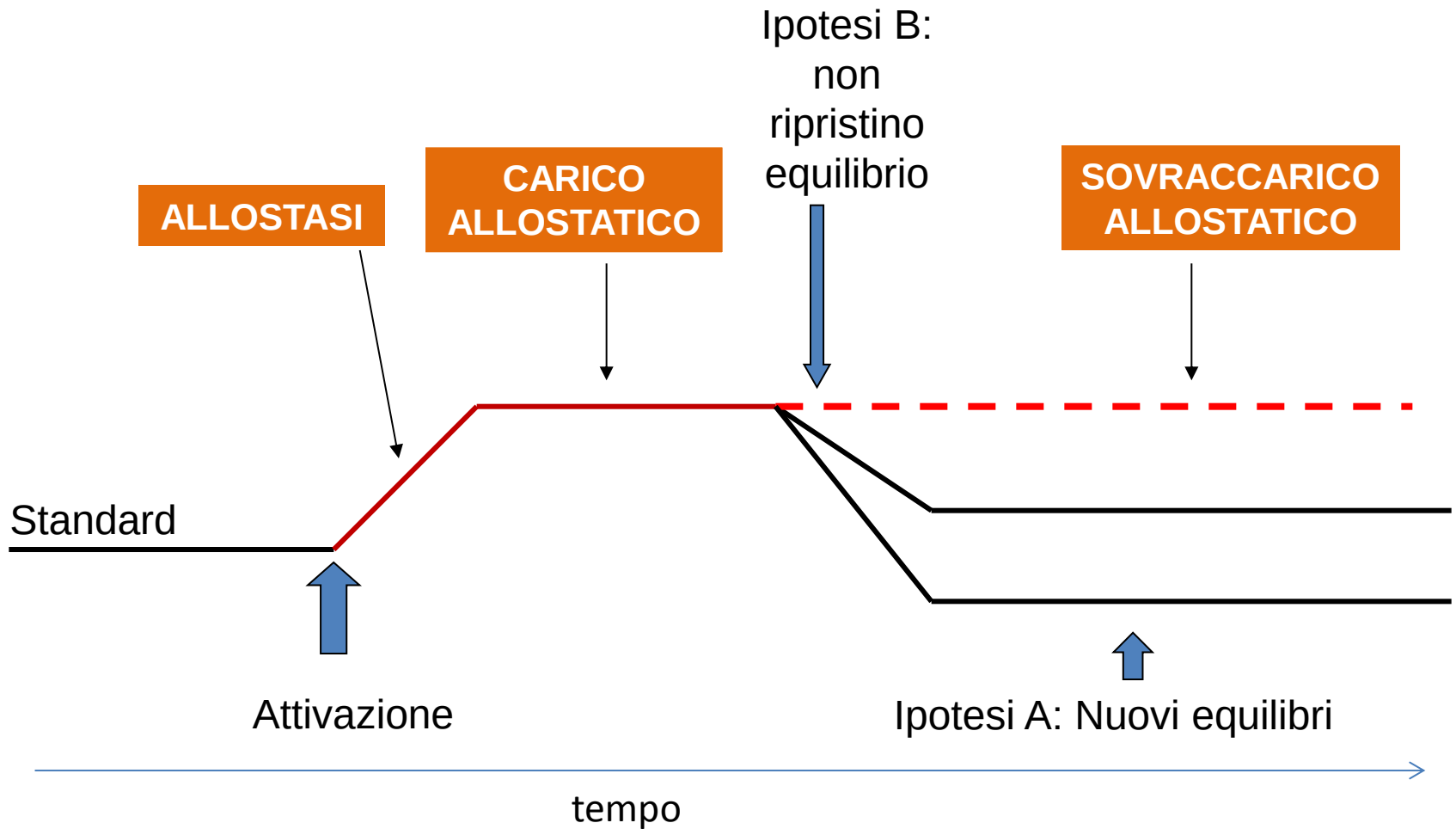
I propose a reconceptualization of key phenomena important in the study of emotion—those phenomena that reflect functions and circuits related to survival, and that are shared by humans and other animals. The approach shifts the focus from questions about whether emotions that humans consciously feel are also present in other animals, and toward questions about the extent to which circuits and corresponding functions that are present in other animals (survival circuits and functions) are also present in humans. Survival circuit functions are not causally related to emotional feelings but obviously contribute to these, at least indirectly. The survival circuit concept integrates ideas about emotion, motivation, reinforcement, and arousal in the effort to understand how organisms survive and thrive by detecting and responding to challenges and opportunities in daily life.

Quando? Sempre, quando serve...

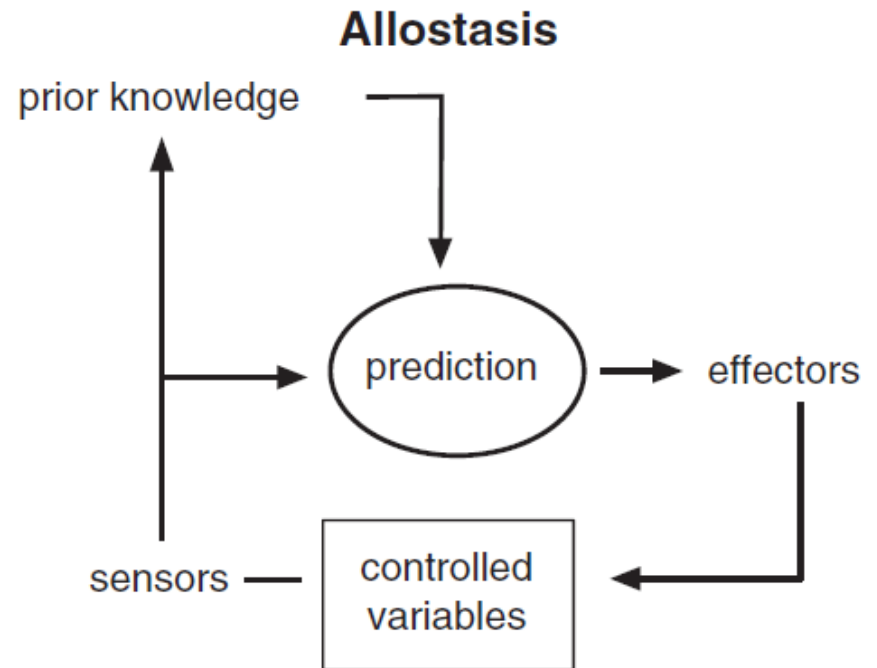
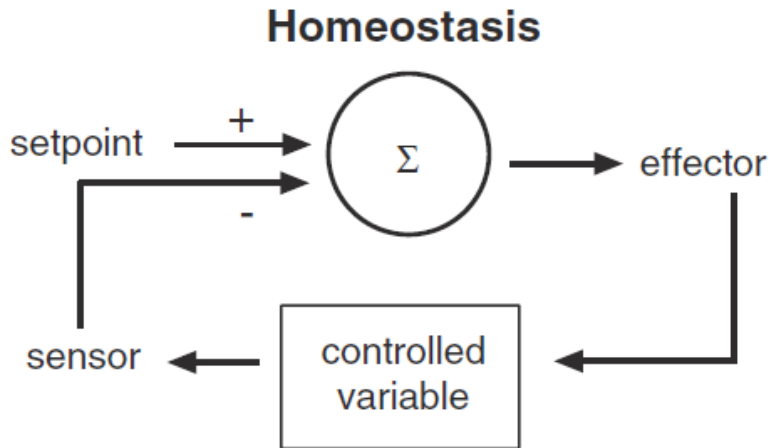


Ogni attività che comporta un qualche sforzo adattativo

Lo stress «acuto» e «cronico»



L'equilibrio attraverso il cambiamento e la programmazione



L'equilibrio attraverso il cambiamento e la programmazione

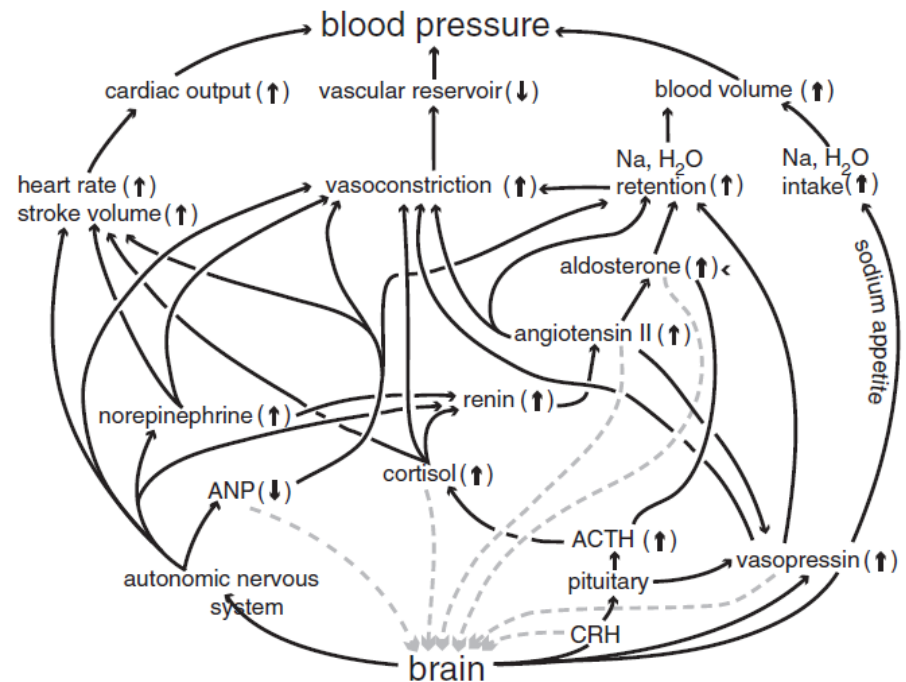
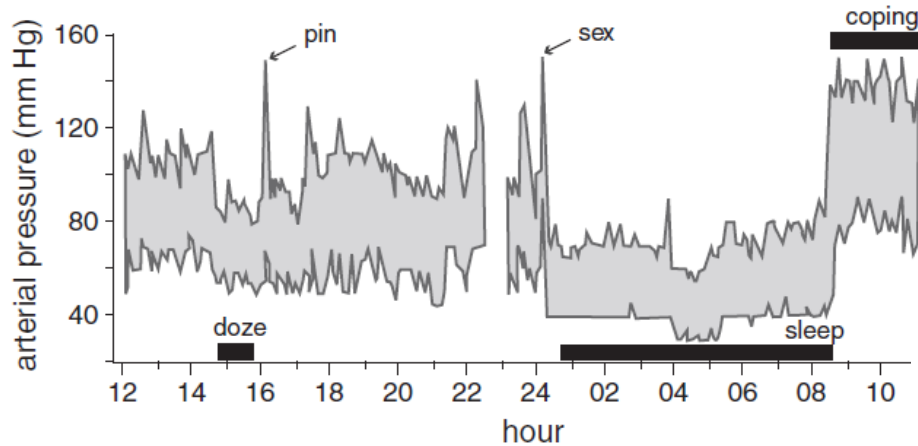
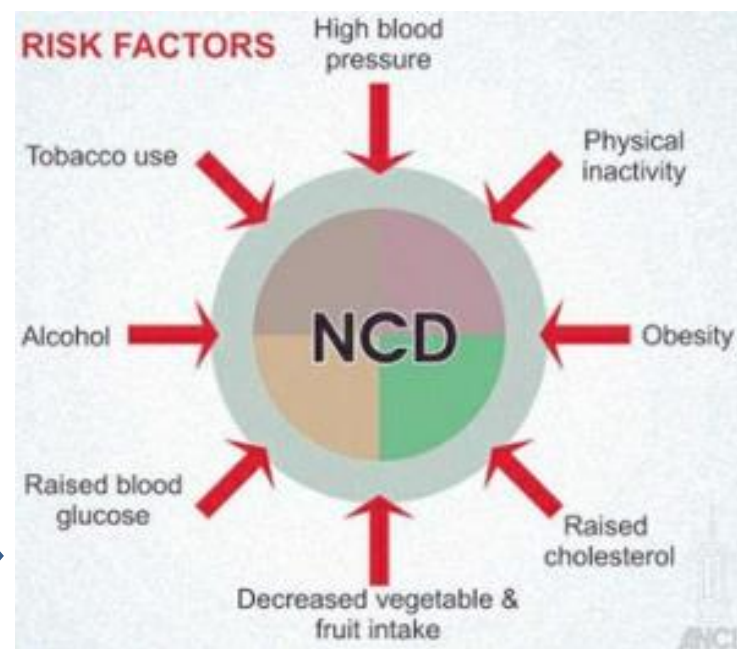
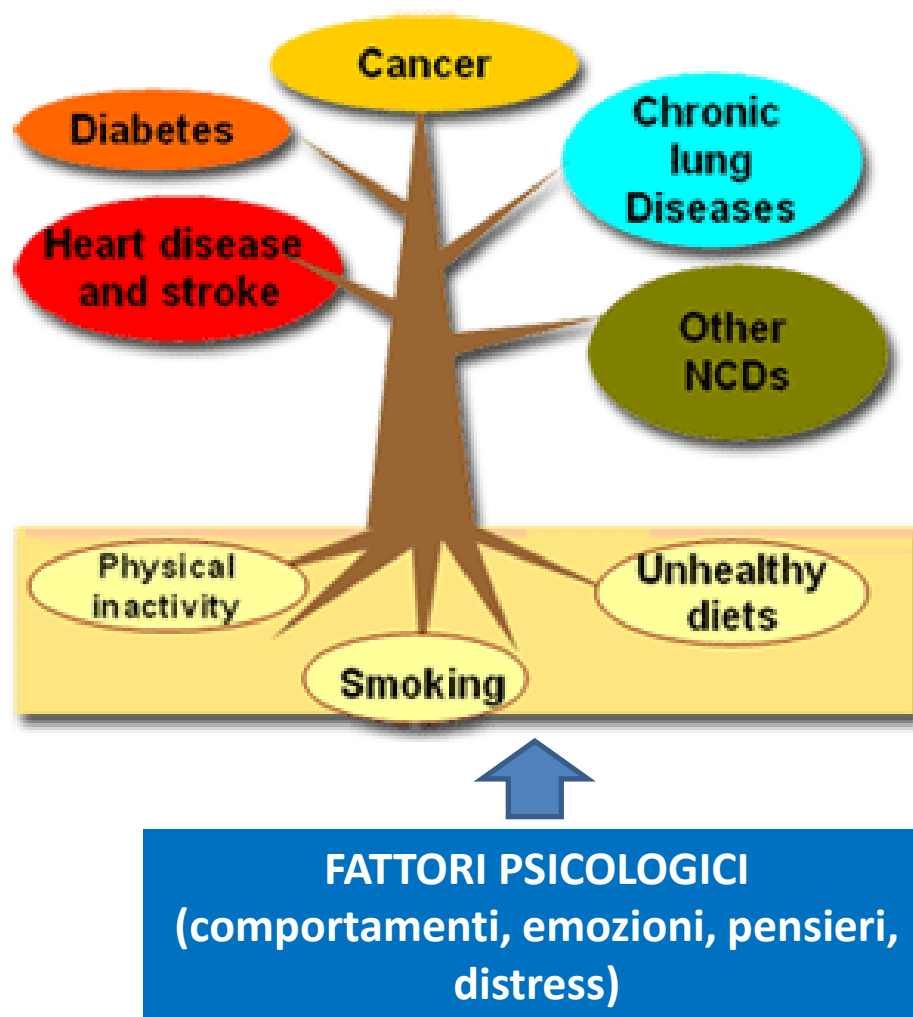


TABELLA 5 Mediatori biochimici dello stress ed esiti nel medio e lungo periodo

MEDIATORI PRIMARI
Sistema neuroendocrino Biomarkers: Cortisolo, Adrenalina, Noradrenalina, Dopamina, DHEAS, Aldosterone
ESITI NEL MEDIO PERIODO
Sistema immunitario Biomarkers: Interleuchina-6, Proteina C-reattina (infiammazione), fattore di necrosi tumorale alfa, Fattore di crescita-1 insulinosimile (IGF-1) Sistema metabolico Colesterolo HDL e LDL, trigliceridi, Emoglobina Glicata, Insulina, Albumina, Creatinina, Omocisteina Sistema cardiovascolare e respiratorio Pressione sistolica e diastolica, picco di flusso espiratorio, frequenza cardiaca Sistema antropometrico Indice di massa corporea, indice vita-fianchi

ESITI NEL LUNGO PERIODO
Malesseri fisici e psichici, invecchiamento cellulare, disabilità, deterioramento cognitivo, malattie (diabete, arteriosclerosi, cardiovascolari e neurovascolari, muscolo-scheletriche (es. osteopenia e osteoporosi), immunitarie, depressione, ecc.).

L'albero etiologico delle malattie croniche



Lo stress è un fattore di rischio come fumo e diabete



Le forti emozioni possono causare l'infarto: uno studio pubblicato su "The Lancet" descrive il meccanismo. Individuata la zona del cervello dove si scatena l'infiammazione

Ecco come lo stress manda il cuore in tilt

LA RICERCA

È un'infiammazione delle arterie a colpire il cuore quando lo stress supera il livello di guardia. Una serie di eventi che, dall'ammigdala, la parte dell'encefalo deputata a gestire le nostre emozioni, arrivano al muscolo cardiaco. All'infarto.

Per la prima volta è stata individuata la zona del nostro cervello, l'ammigdala appunto, che, sotto il peso dello stress, si attiva producendo globuli bianchi e stimolando le difese immunitarie. Condizioni che inducono meccanismi infiammatori e mina, in modo anche serio, l'apparato cardiovascolare. Come lo stato emotivo custodito nella testa, attraverso una catena di processi fisiologici, arriva ad attaccare l'organo.

Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica "The Lancet", è stato guidato da ricercatori del Massachusetts General Hospital e dell'Ichahn School of Medicine al Mount Sinai di New York. Viene, così, svelato lo stretto legame esistente tra il lavoro compiuto da questa struttura cerebrale, definita anche "sentinella delle emozioni" nel momento in cui lo stress è alto e un infarto o un ictus.

40%

Della popolazione occidentale, per l'Oms, ha livelli di stress alti

80%

Di chi ha forte stress ha tachicardia, crampi allo stomaco e colite

«Mentre un collegamento tra stress e malattie cardiache è stato da tempo stabilito, il meccanismo che media questo rischio non era stato chiaramente compreso», spiega Ahmed Tawakoli, della divisione di cardiologia del Massachusetts General Hospital, autore principale del lavoro.

GLI ANIMALI

Il lavoro sugli animali ha dimostrato che la complessità di uno stato come quello dello stress (un serie di sintomi fisici, emotivi, cognitivi comprese diverse risposte comportamentali) spinge il modello osseo a produrre globuli bianchi. E da qui, l'attacco al cuore. «La nostra ricerca», aggiunge Tawakoli, «suggerisce che una strada analoga esiste anche negli esseri umani. Abbiamo individuato, per la prima volta in modelli animali ed umani, la zona del cervello che correla il generale affaticamento e le sue emozioni al rischio cardiaco».

Gli esperti, lavorando sul campione preso in esame, hanno osservato che chi aveva i livelli più alti di attività dell'ammigdala (quindi anche di stress) andava incontro più in fretta a malori cardiovascolari rispetto a chi mostrava un lavoro meno intenso di questa parte della testa. «Questa ricerca», dunque, «conclude il ricercatore, «ci permette di avere diverse potenziali opportunità per ridurre la pro-

Piccoli esercizi per essere sereni



DUE ORE SEGRETE

Dedicare almeno due ore a settimana solo a se stessi



LE VIRTU' DI SFORZO

Trovare sistemi come lo sport per scaricare energie



L'ANSIA NEMICA

L'ansia, spesso, è un segno dello stress e non la causa



I LIMITI

Chiedersi se si è capaci di porre dei limiti e dire "no"



LE PRIORITA'

Imparare a stabilire le priorità limita lo stress

babina di un incidente all'apparato cardiovascolare». Come dire che oggi lo stress cronico, inteso come risposta fisica e psicologica alle richieste e alle pressioni che arrivano sia dall'interno che dall'esterno della persona, è diventato, a tutti gli effetti, un fattore di rischio per il cuore. Come il fumo, l'obesità, la pressione alta, il diabete. Una sana risposta alle sollecitazioni che si trasforma in patologia quando queste emozioni hanno un'influenza negativa sulla qualità della vita. Un'influenza così irriducibile, sotto il profilo fisico e psichico, da impedire e ostacolare azioni basilari quotidiane come l'uscire di casa, avere relazioni, dormire, mangiare. Avere problemi di adattamento. Ansia.

LA MINACCIA

«Stress e ansia spesso si sovrappongono. Ma, ognuno di noi», spiega Claudio Mennecci presidente della Società Italiana di psichiatria, «è in grado di distinguere la sensazione dell'ansia, caratterizzata da un senso diffuso, spiacevole e vago di apprensione. Un sentimento di minaccia, un'attesa di pericolo, di un danno imminente che non si sa però da dove verrà, quando ci colpirà, e se sapremo affrontarlo. Diventa patologica quando risulta inefficace e arriva a bloccarci del tutto e renderci incapaci di affrontare la situazione che ci procura disagio».

Carla Massi

IN FARMACIA SINE FIDES

QUESTA SCOPERTA PERMETTERA DI RIDURRE LE PROBABILITA' DI INCIDENTI CARDIOVASCOLARI

RICERCATORI AMERICANI HANNO SVELATO GLI EVENTI A CATENA CHE DALL'AMIGDALA ARRIVANO AD AZIONARE LE DIFESE IMMUNITARIE

Interventi psicologici e malattie cardiovascolari



Intervention Review

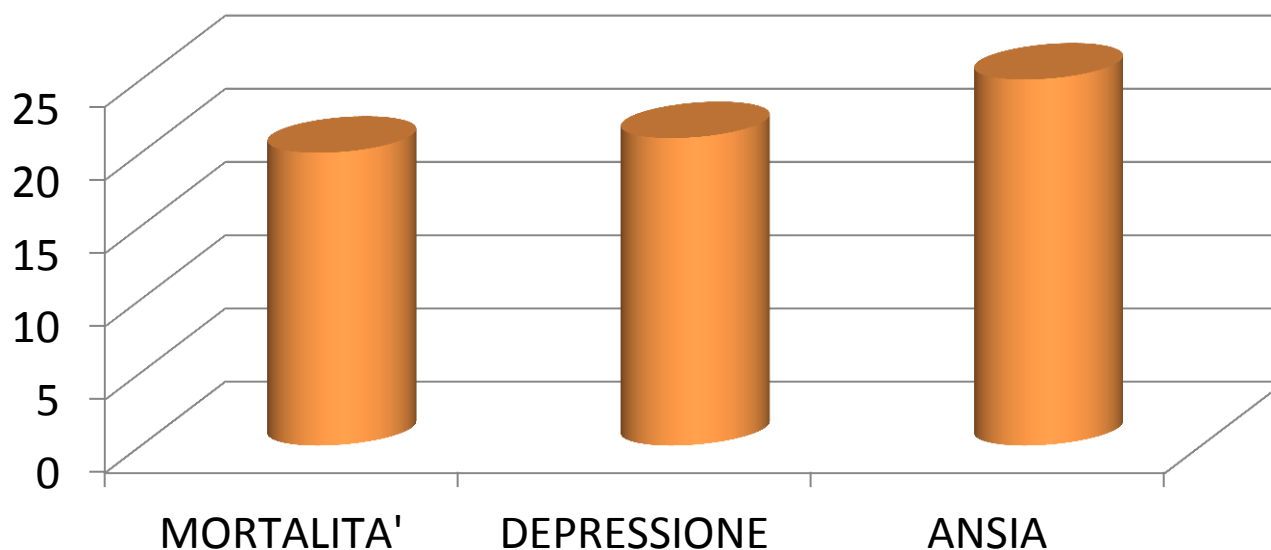
Psychological interventions for coronary heart disease

Ben Whalley², Karen Rees³, Philippa Davies⁴, Paul Bennett⁵, Shah Ebrahim⁶, Zulian Liu⁷, Robert West⁸, Coxham⁹, David R Thompson¹⁰, Rod S Taylor^{1,*}

Cochrane Heart Group AUG 2011

24 studies ($n = 9,296$;

% RIDUZIONE



Interventi psicologici nel cancro

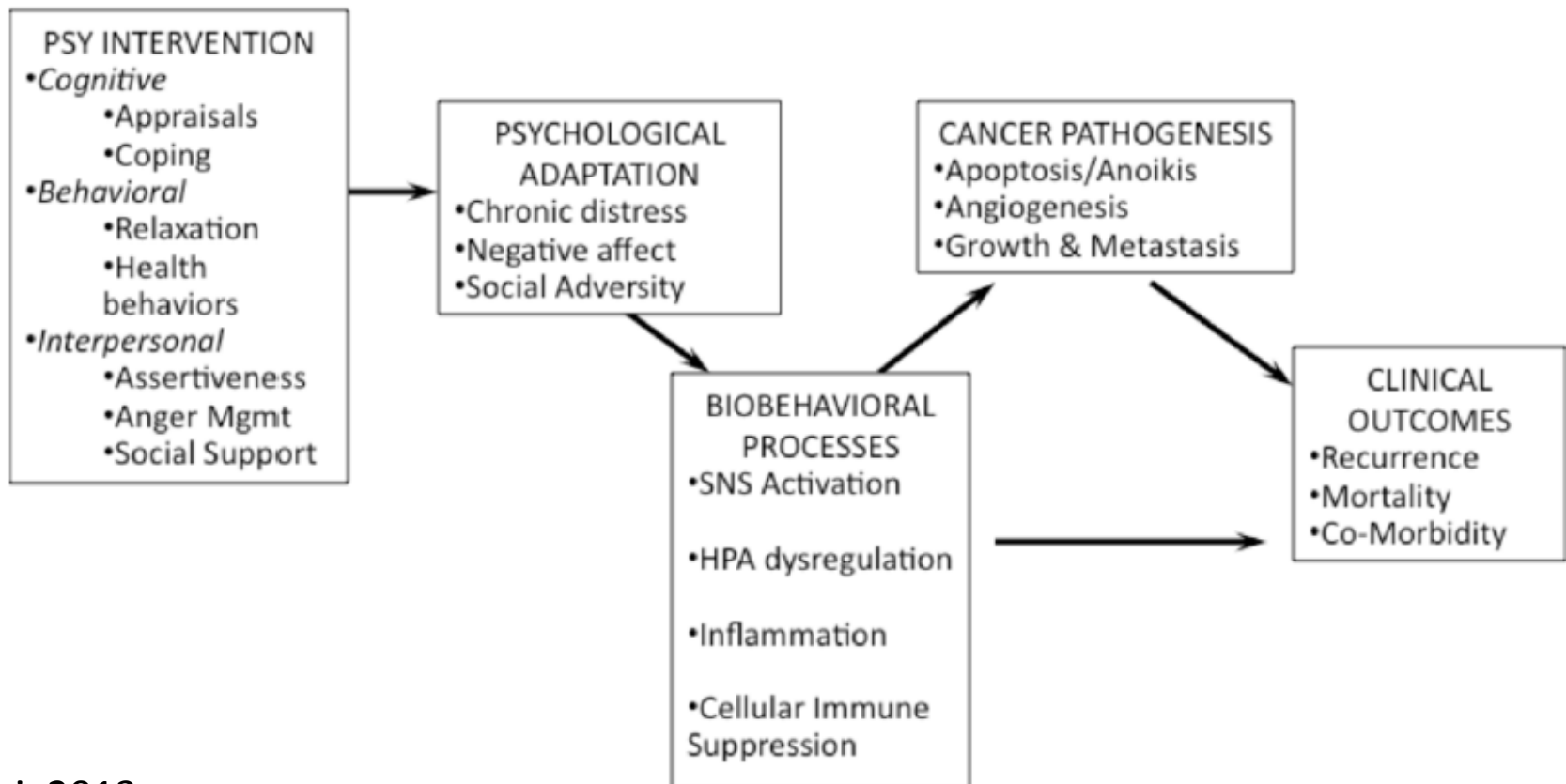
Cognitive-behavioral stress management reverses anxiety-related leukocyte transcriptional dynamics

- 199 donne con cancro al seno
- 10 sedute di psicoterapia
- Analisi a baseline e follow-up a 6 e 12 mesi
- Baseline → sovraregolazione geni pro-infiammatori e metastatici
- Psicoterapia → modifica l'espressione leucocitaria di 91 geni, sottoregolazione dei geni pro-infiammatori e metastatici, sovraregolazione dei geni rispondenti per interferone tipo1

Conclusions: In early-stage breast cancer patients, a 10-week CBSM intervention can reverse anxiety-related upregulation of pro-inflammatory gene expression in circulating leukocytes. These findings clarify the molecular signaling pathways by which behavioral interventions can influence physical health and alter peripheral inflammatory processes that may reciprocally affect brain affective and cognitive processes.

Interventi psicologici nel cancro

Model for Psychosocial Intervention Effects on Psychological Adaptation, Biobehavioral Processes and Cancer Pathogenesis and Clinical Outcomes



Antoni, 2013

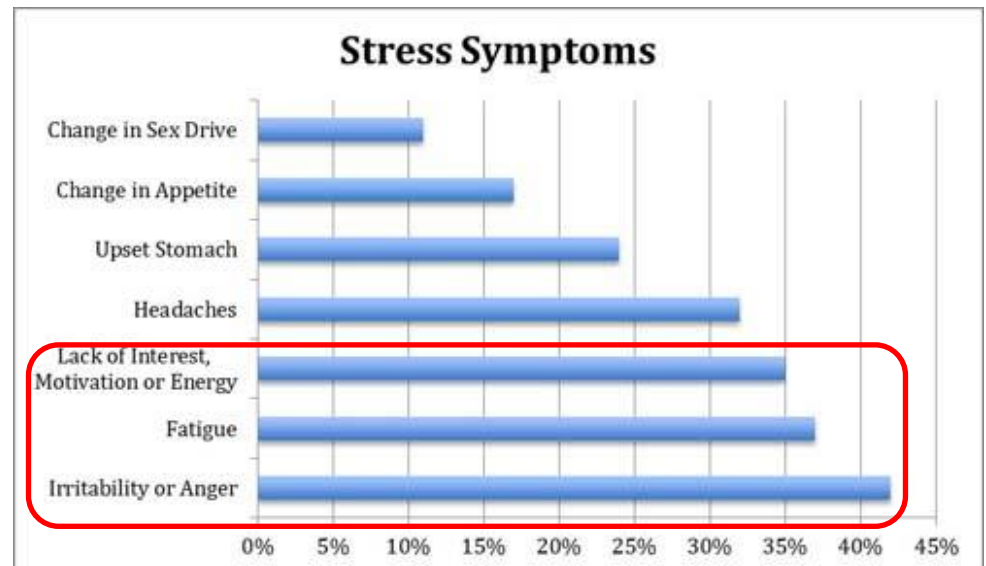
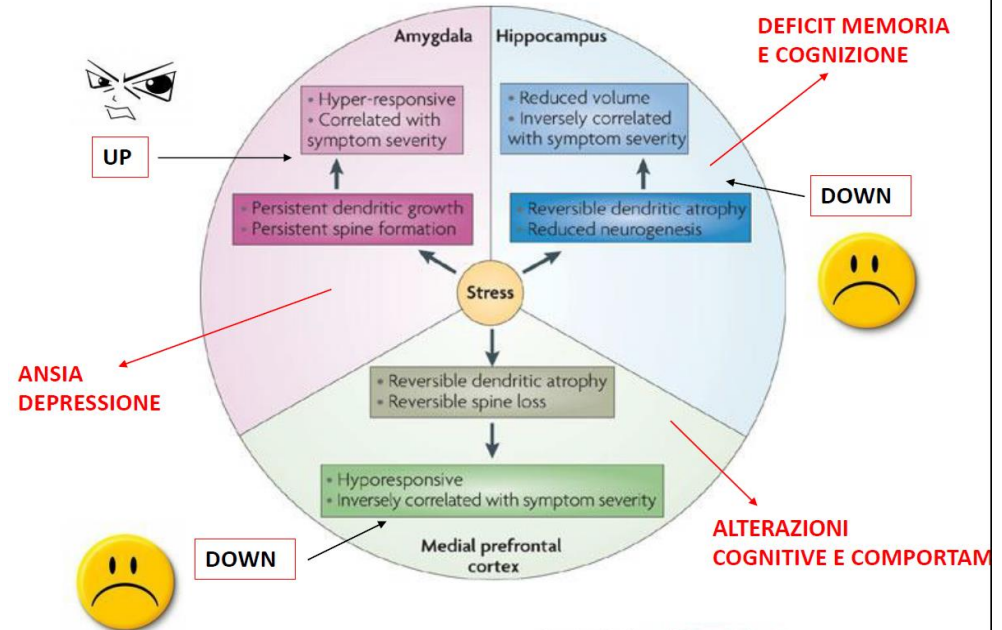
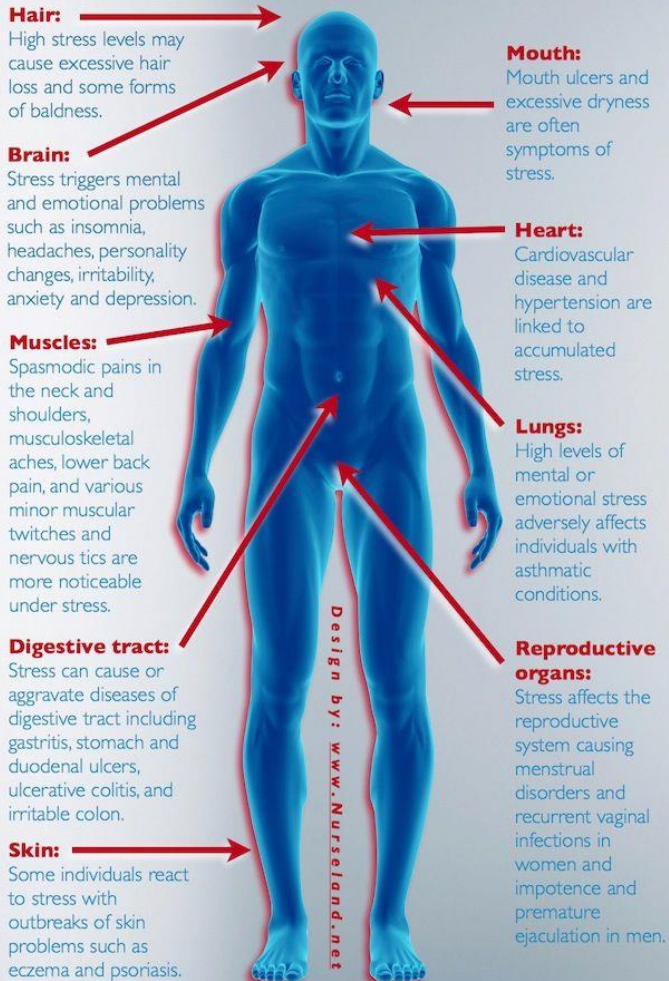
03/04/2017

David Lazzari - Riproduzione riservata

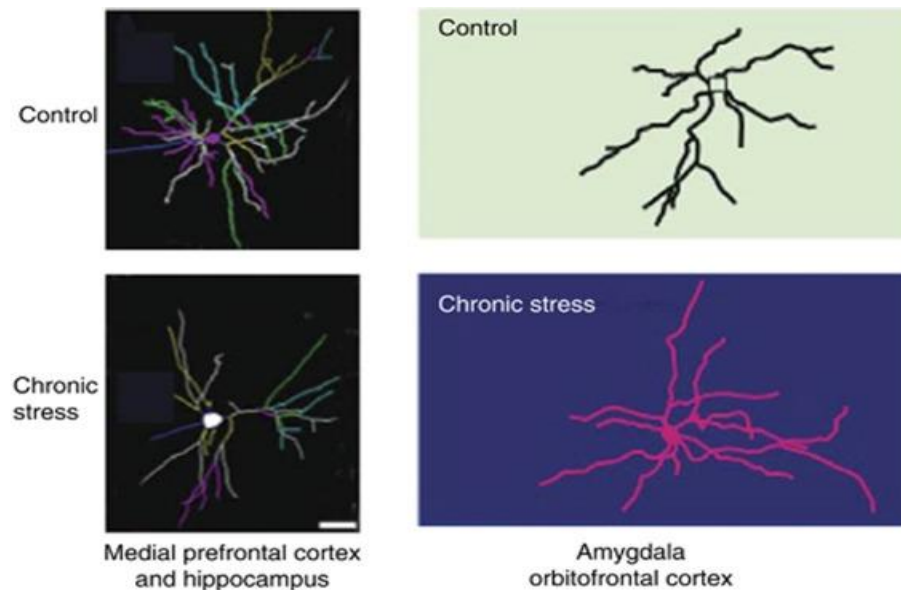
84

The Effects of Stress

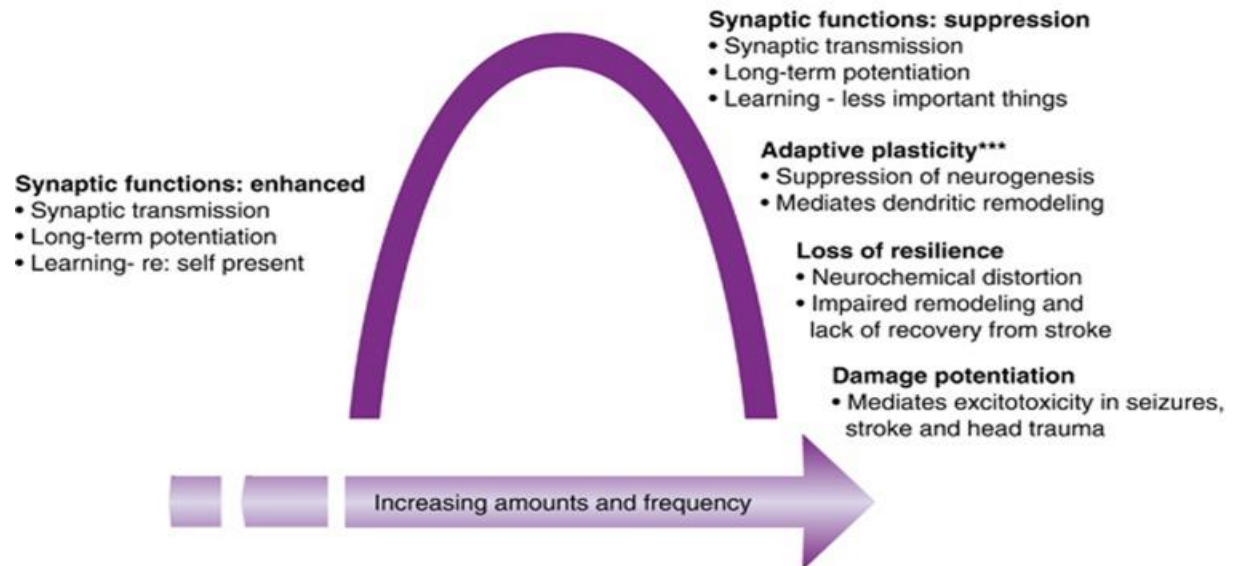
Physical or mental stresses may cause physical illness as well as mental or emotional problems. Here are parts of the body most affected by stress.



Stress e SNC



Summary: Stress - good and bad
Role in synaptic function, adaptive plasticity and damage



McEwen et al. 2016

03/04/2017

Adrenal steroids and excitatory amino acids modulate both limbs of inverted U
***Chronic stress: how much protection vs. destabilization
DAVID LAZZARI - RIPRODUZIONE RISERVATA

Comorbid anxiety and depression in adults: Epidemiology, clinical manifestations, and diagnosis

Author:
[Michael Van Ameringen, MD](#)
Section Editor:
[Murray B Stein, MD, MPH](#)
Deputy Editor:
[Richard Hermann, MD](#)

Literature review current through: Jan 2017. | This topic last updated: Mar 24, 2016.

- The lifetime prevalence of anxiety disorders and major depression among adults in the United States (US) has been reported to be 28.8% and 16.6 %, respectively.
- 75% of those with depression met criteria for an anxiety disorder in their lifetime; 79% of those with an anxiety disorder met criteria for lifetime major depression

Symptoms specific to depression	Symptoms common to anxiety and depression	Symptoms specific to anxiety
Depressed or hopeless	Irritability	Excessive worry
Loss of interest	Agitation/restlessness	Autonomic hyperactivity
Weight change	Concentration difficulties	Exaggerated startle response
Poor appetite	Insomnia	Muscle tension
Motor retardation	Fatigue	
Guilt/worthlessness		
Thoughts of death		

Il «costo» dei disturbi psichici per fascia d'età

Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010

Harvey A Whiteford, Louisa Degenhardt, Jürgen Rehm, Amanda J Baxter, Alize J Ferrari, Holly E Erskine, Fiona J Charlson, Rosana E Norman, Abraham D Flaxman, Nicole Johns, Roy Burstein, Christopher I L Murray, Theo Vos

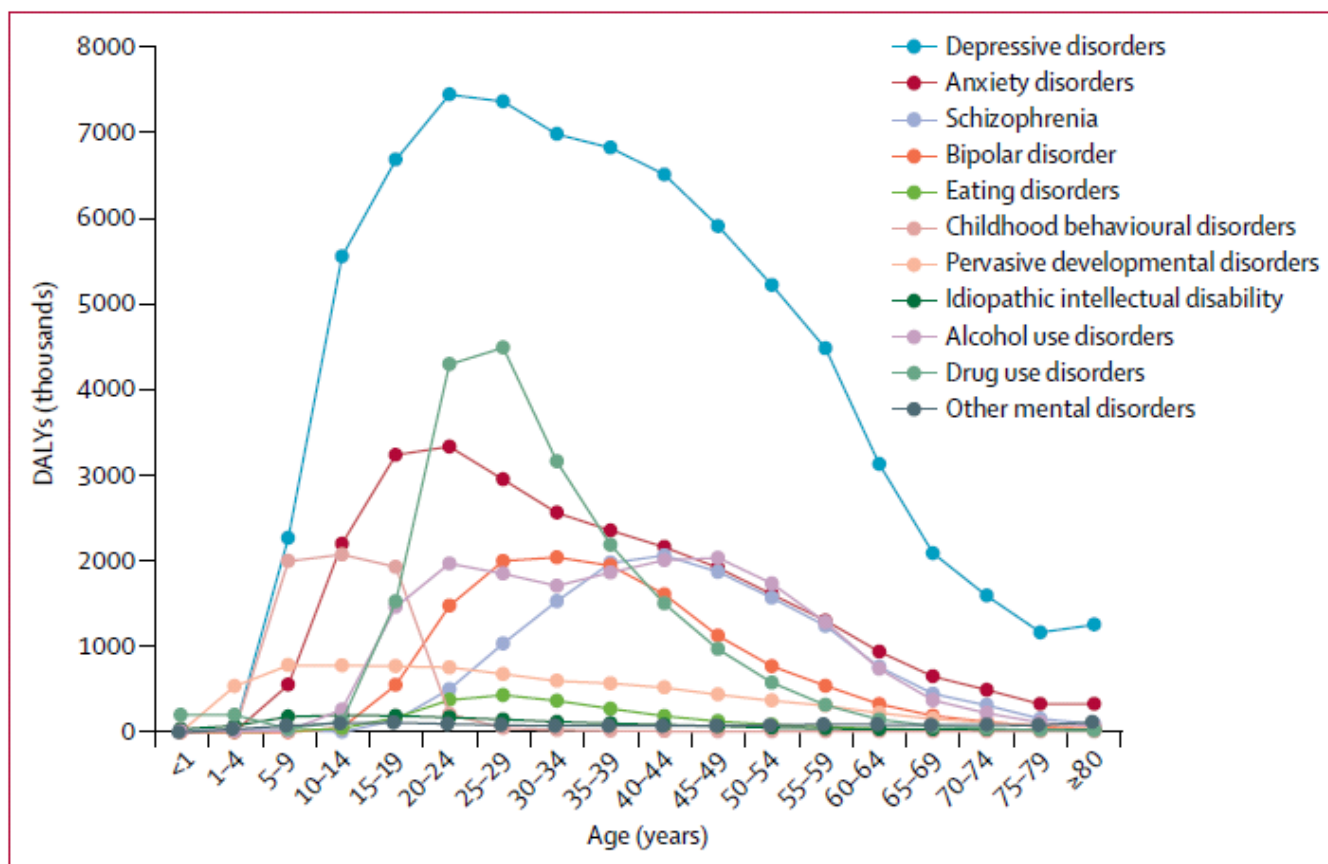


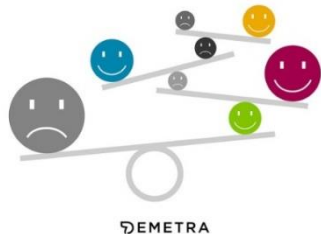
Figure 3: Disability-adjusted life years (DALYs) for each mental and substance use disorder in 2010, by age

La “Bilancia dello Stress” ©

Uno strumento per cogliere gli equilibri
adattativi e lo stress correlato

BILANCIA IL TUO STRESS

Una guida efficace per gestire al meglio
le tue energie e ritrovare l'equilibrio

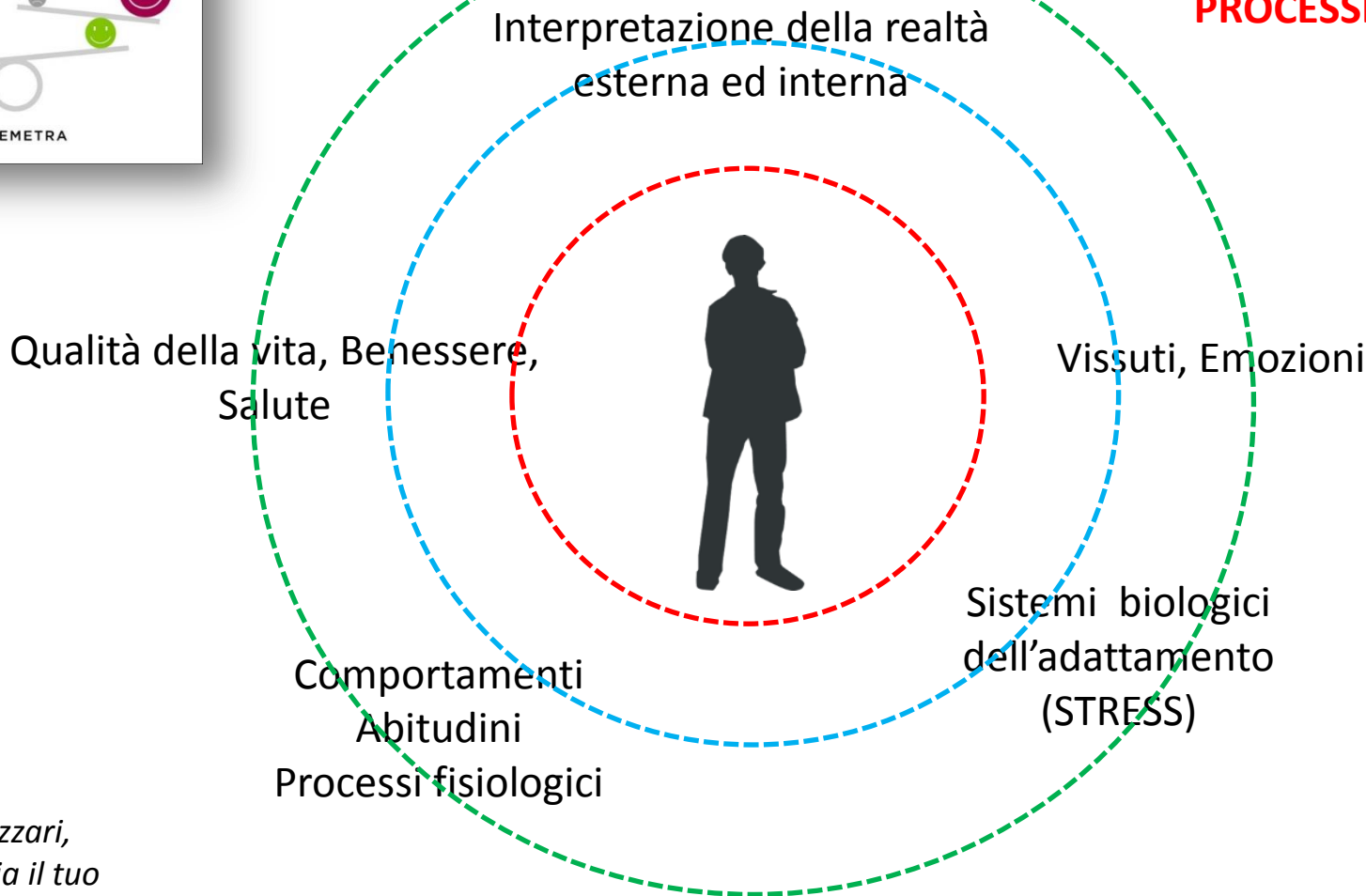


Una sintesi

AMBIENTE

PROCESSI PSICHICI

PROCESSI BIOLOGICI



*Da: Lazzari,
Bilancia il tuo
stress, Giunti (in
pubbl)*

FIGURA 11 La curva dello stress

La curva ascendente: con l'aumento dello stress crescono le nostre prestazioni

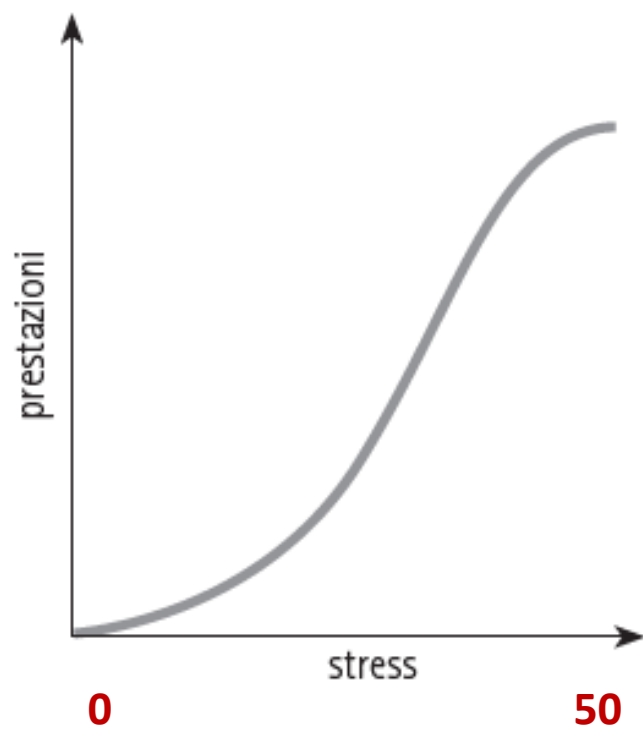
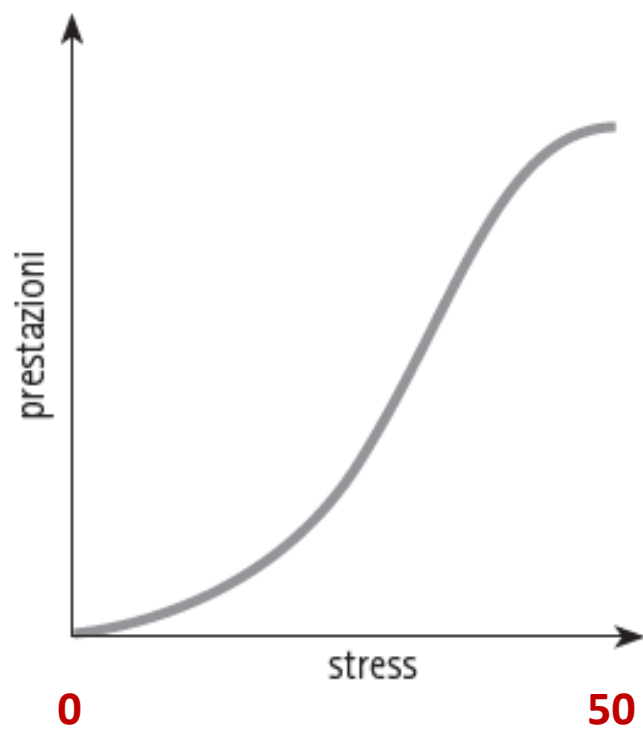


FIGURA 11 La curva dello stress

La curva ascendente: con l'aumento dello stress crescono le nostre prestazioni



La curva discendente: con l'aumento ulteriore dello stress diminuiscono le nostre prestazioni

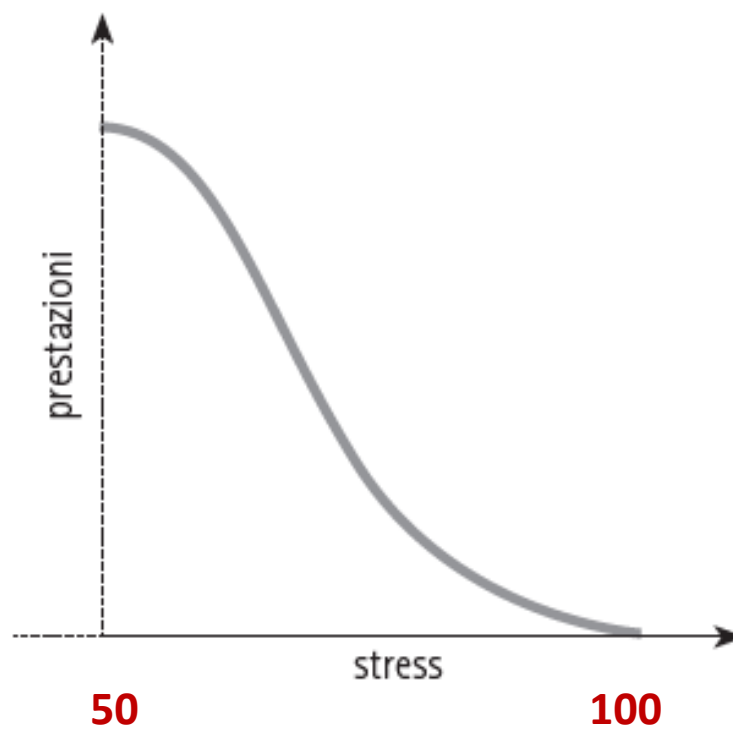
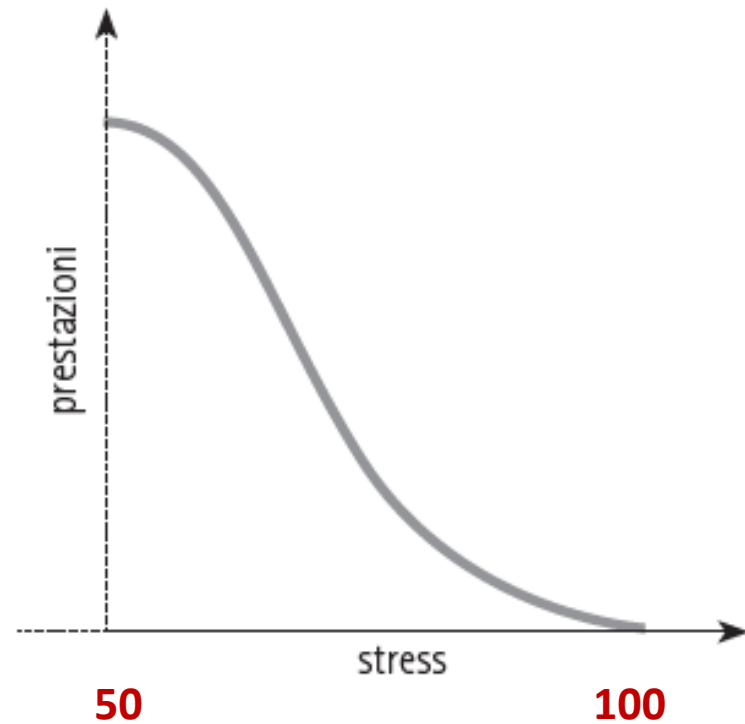
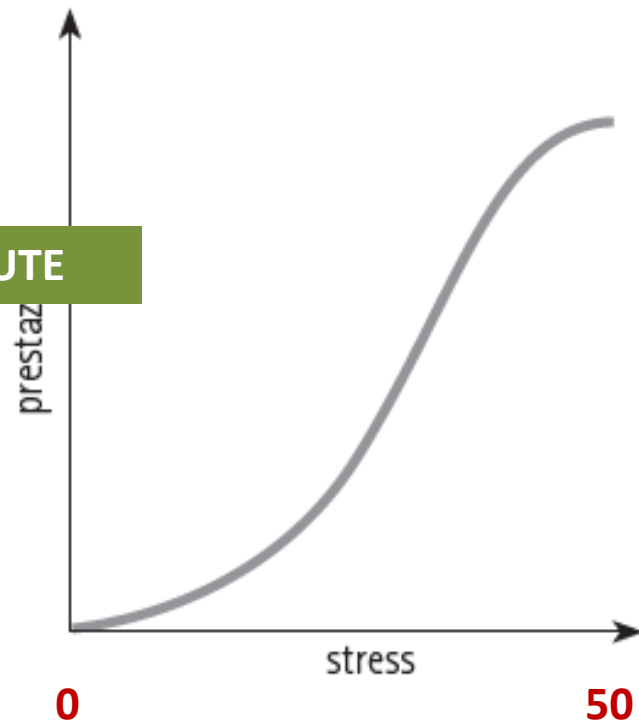


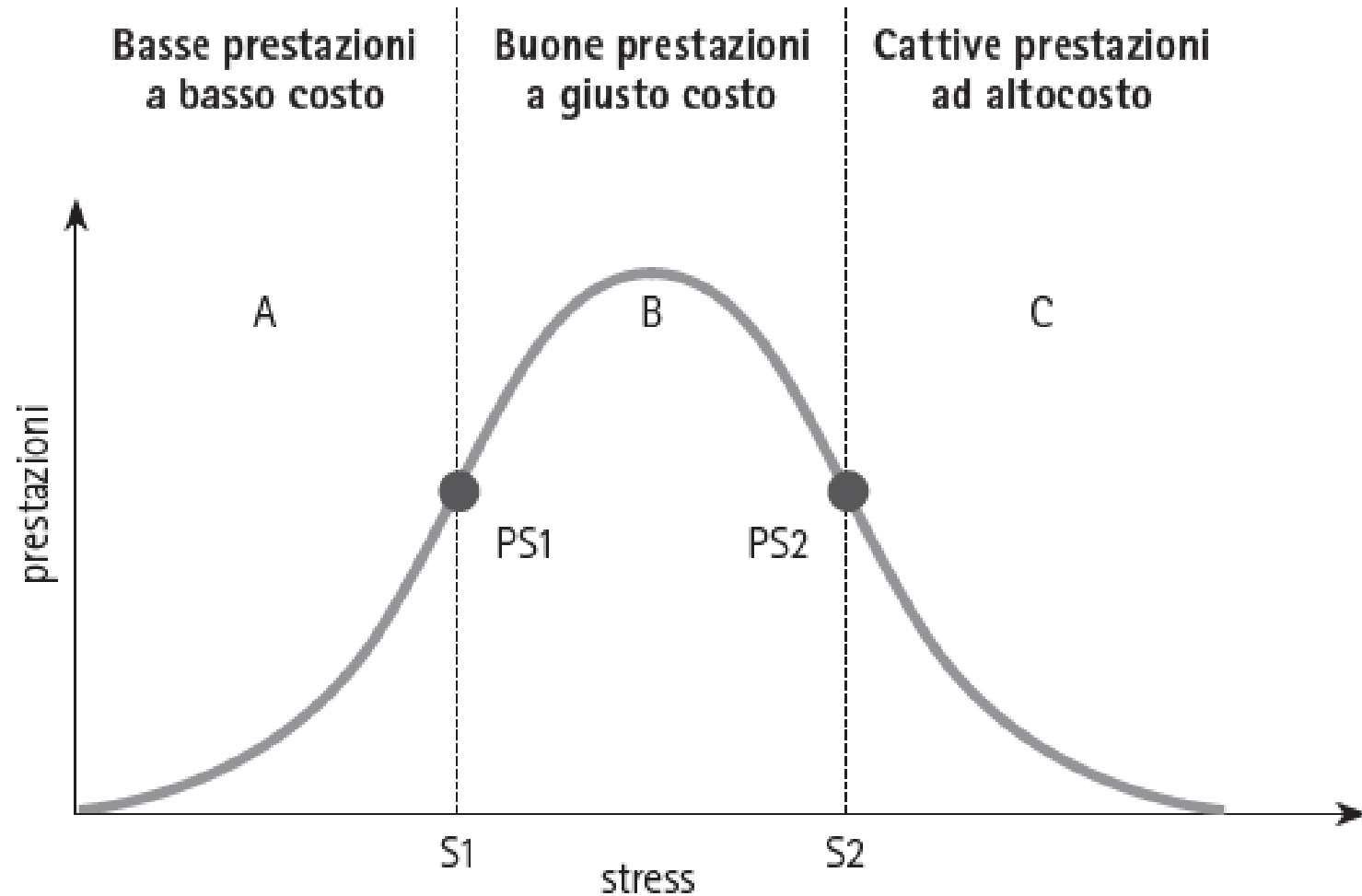
FIGURA 11 La curva dello stress

La curva ascendente: con l'aumento dello stress crescono le nostre prestazioni

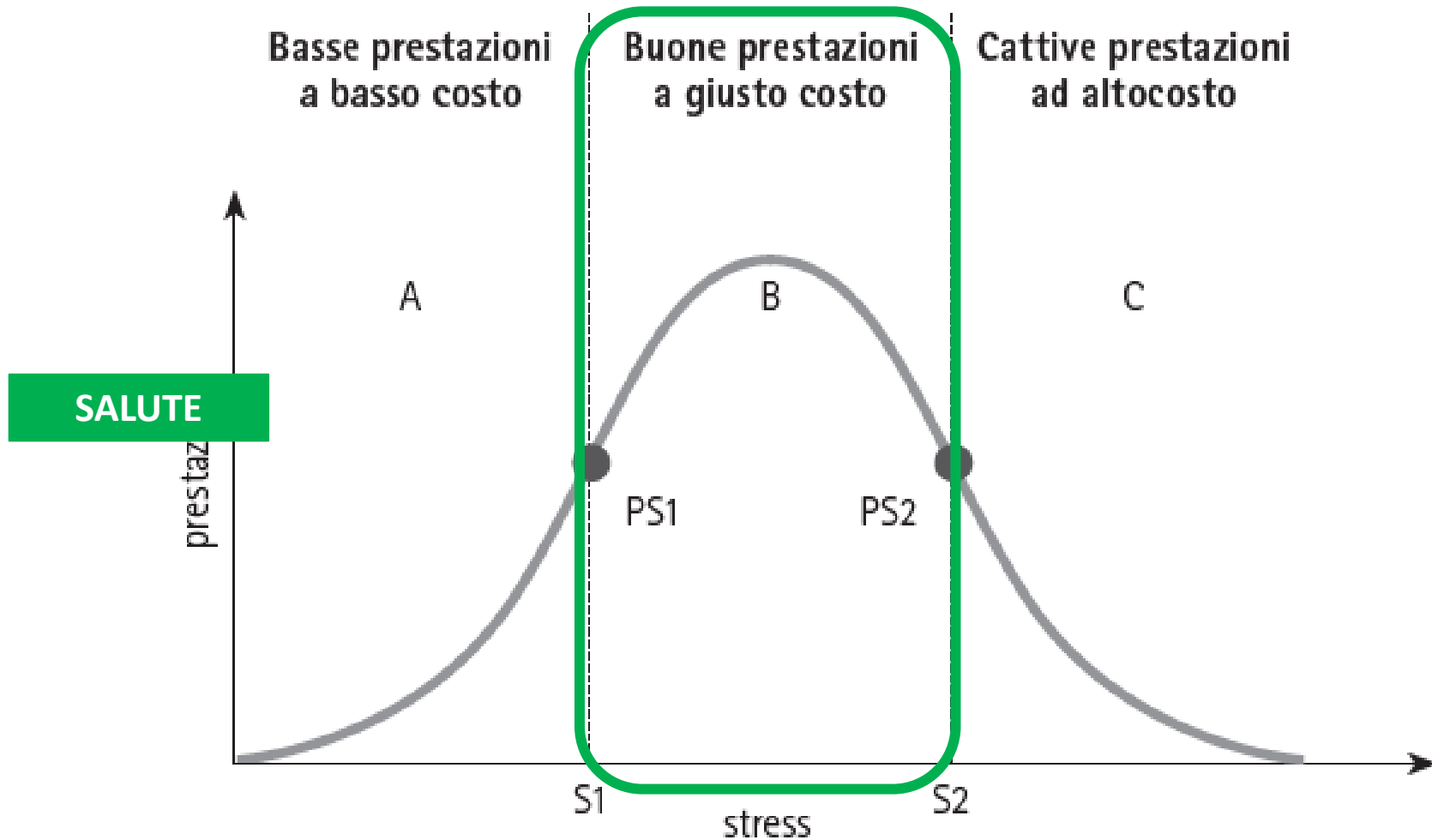
La curva discendente: con l'aumento ulteriore dello stress diminuiscono le nostre prestazioni



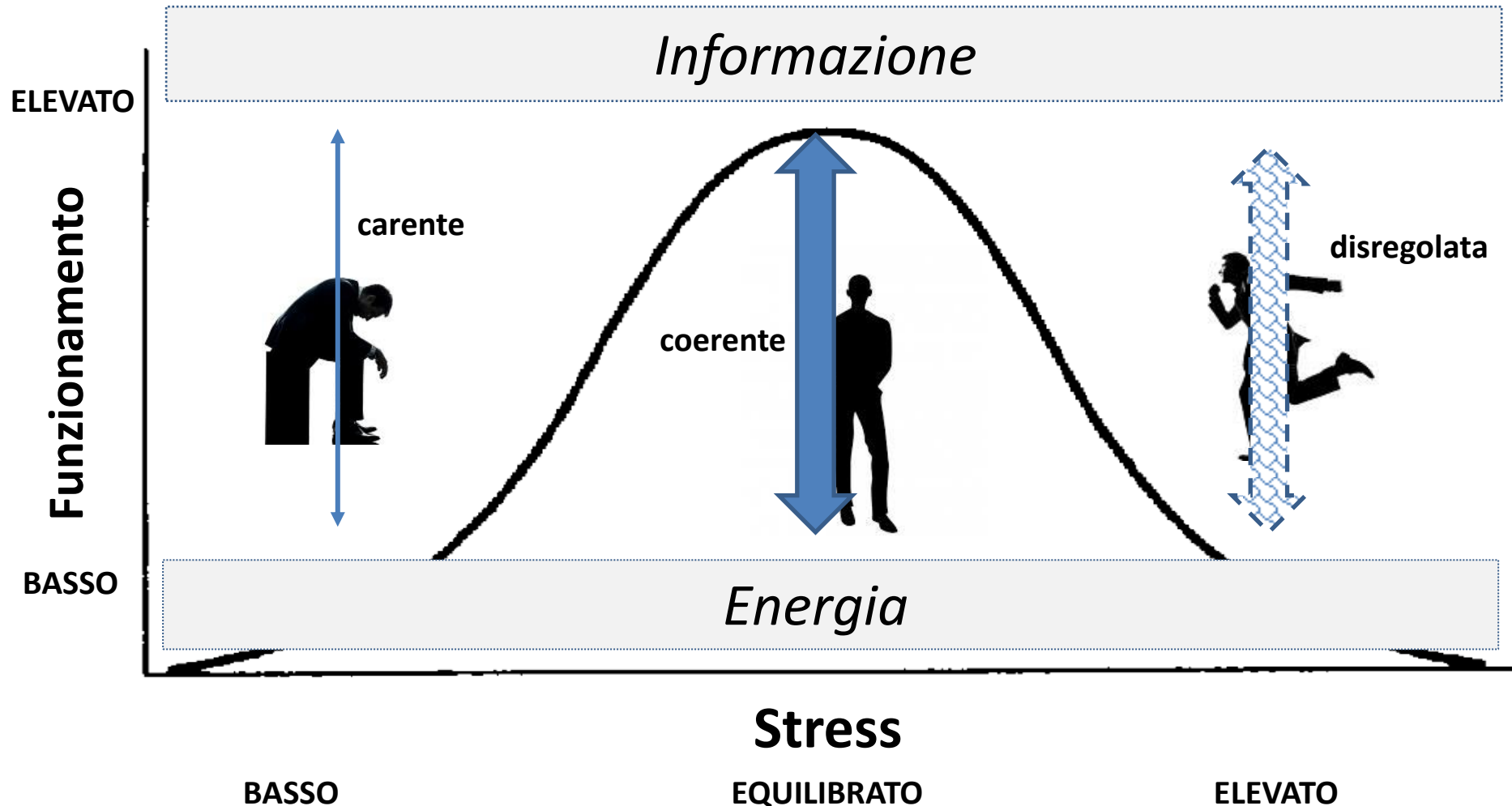
La curva dello stress



La curva dello stress



Livelli di integrazione dell'individuo in relazione allo stress (nel tempo)



UNA RIFLESSIONE

Dove tengo più spesso la manopola dello stress?



Penso di saperla regolare?

Grazie per l'ascolto!



La “Bilancia dello Stress”[©]

- Le richieste del contesto
- Le risorse personali
- Le risorse del contesto
- Le richieste personali

La “Bilancia dello Stress”[©]

Richieste esterne

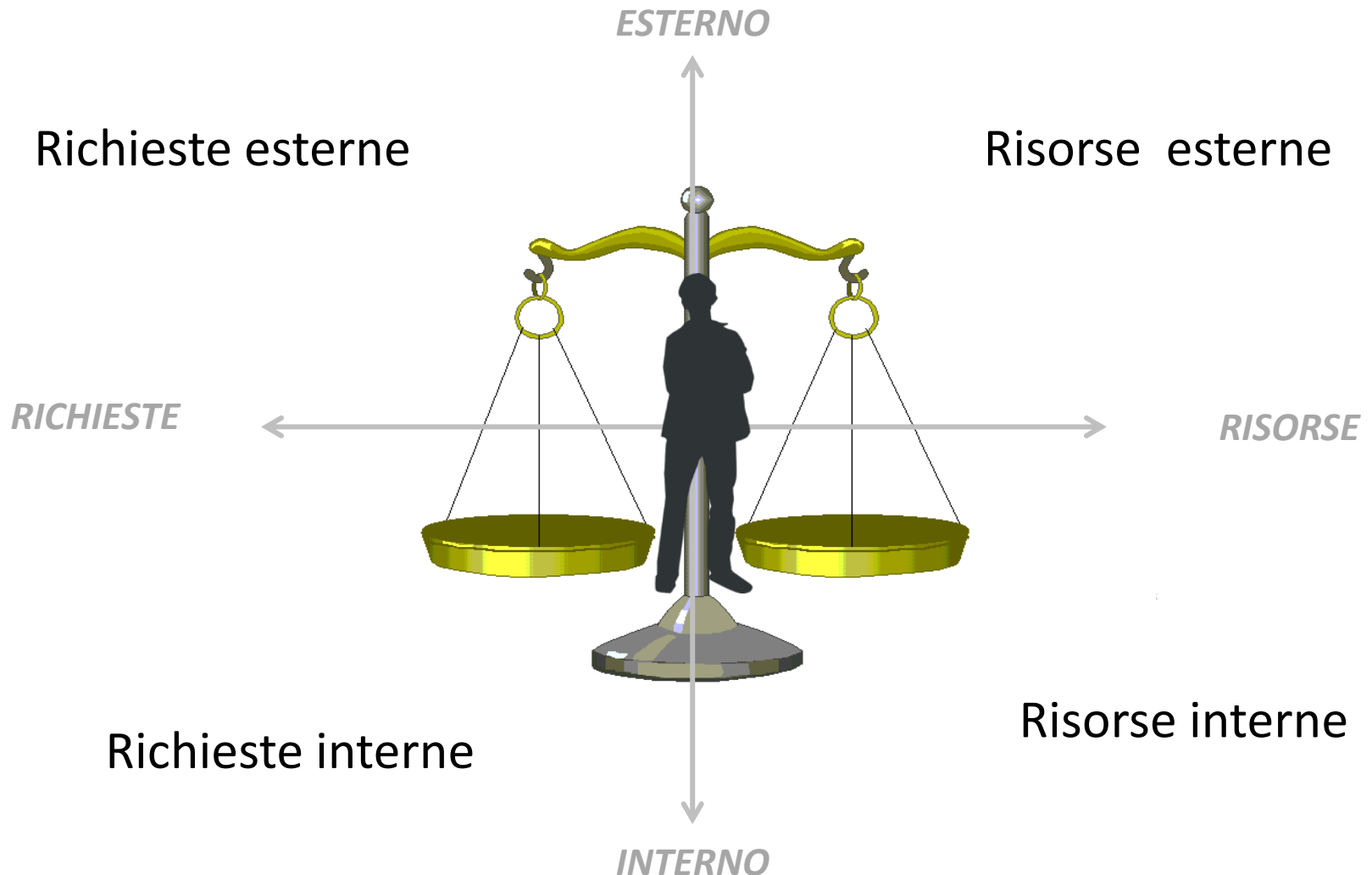
Risorse esterne



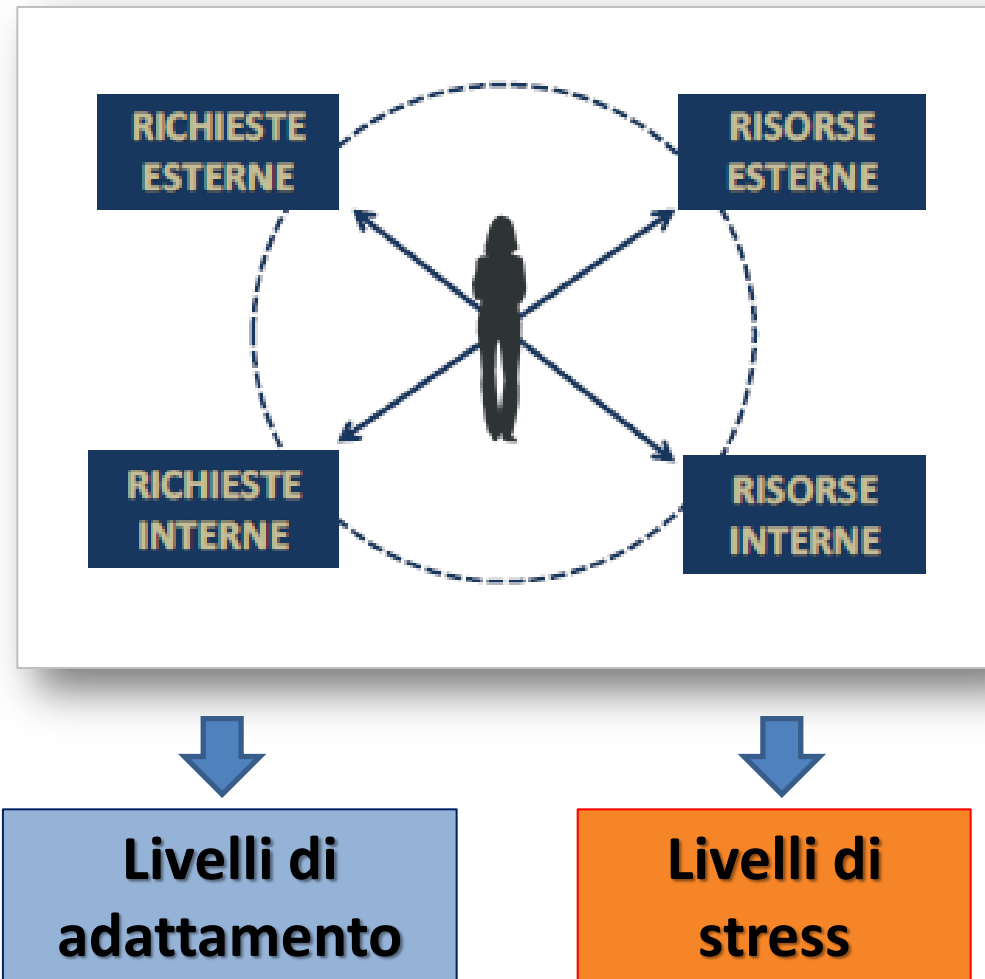
Richieste interne

Risorse interne

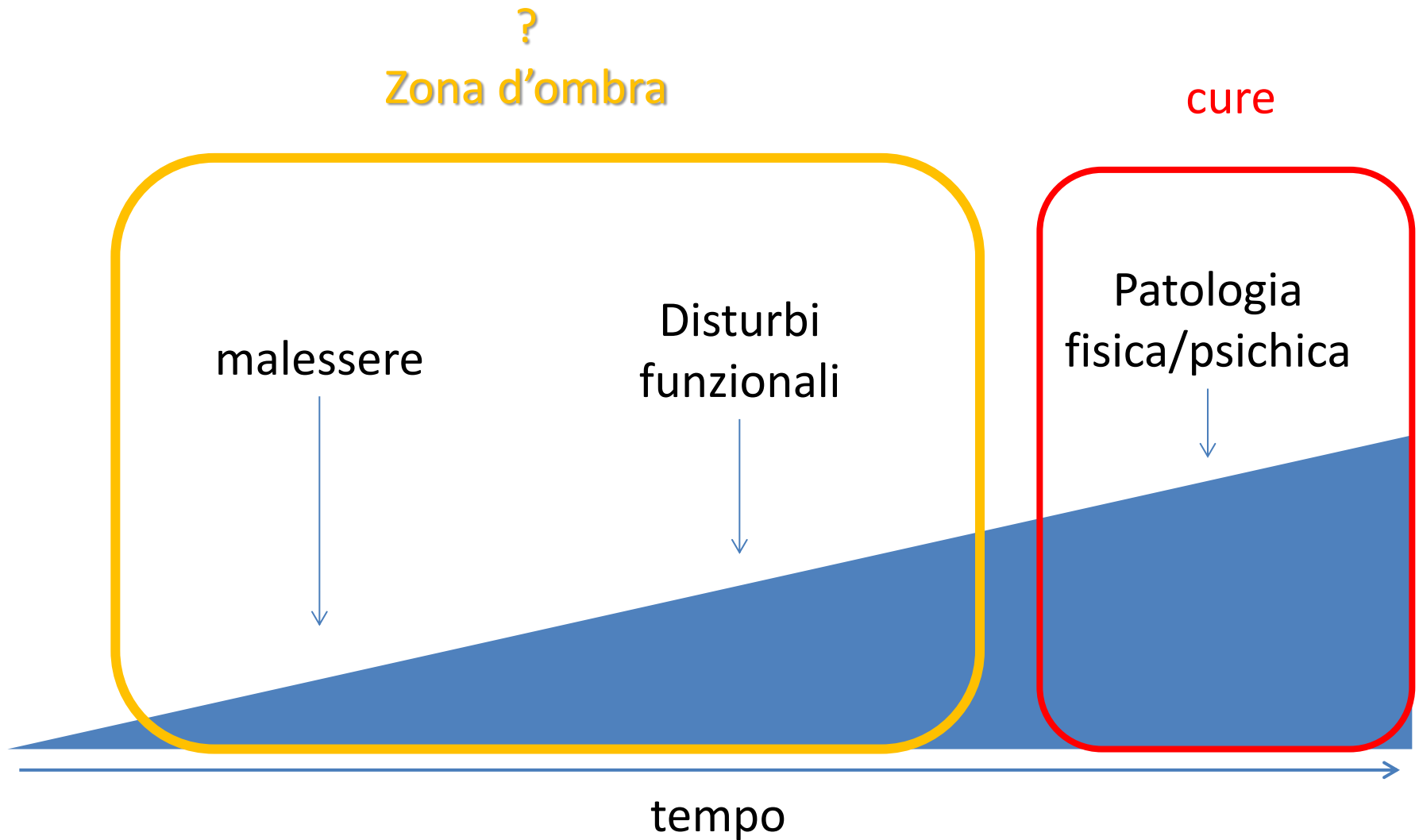
La “Bilancia dello Stress”[©]



Bilancia autoregolatoria, adattamento e stress



La zona d'ombra dello stress cronico

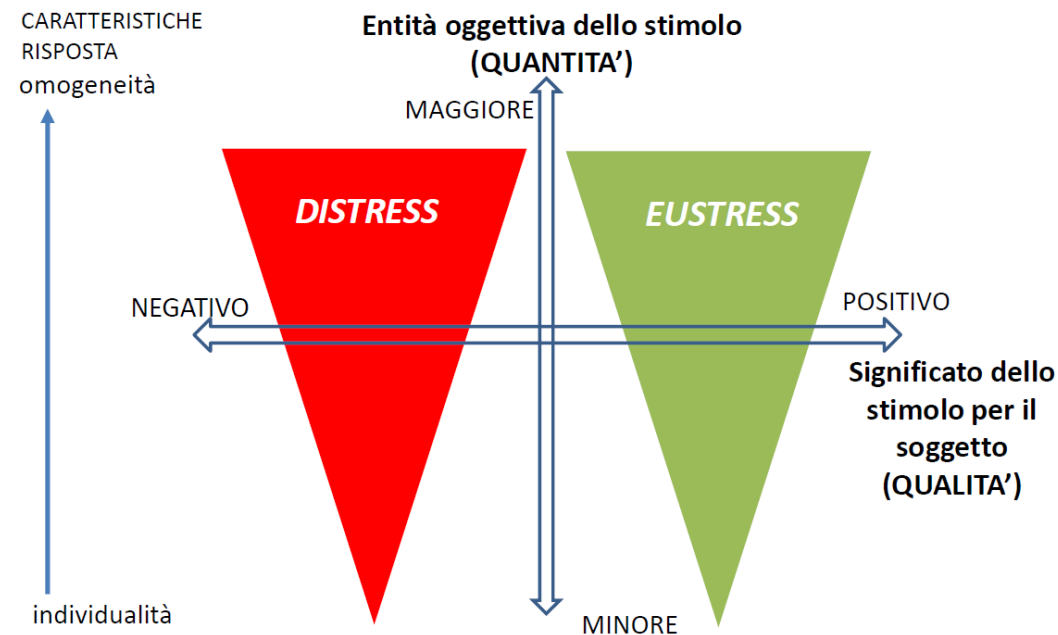


Mettersi al cento della ruota

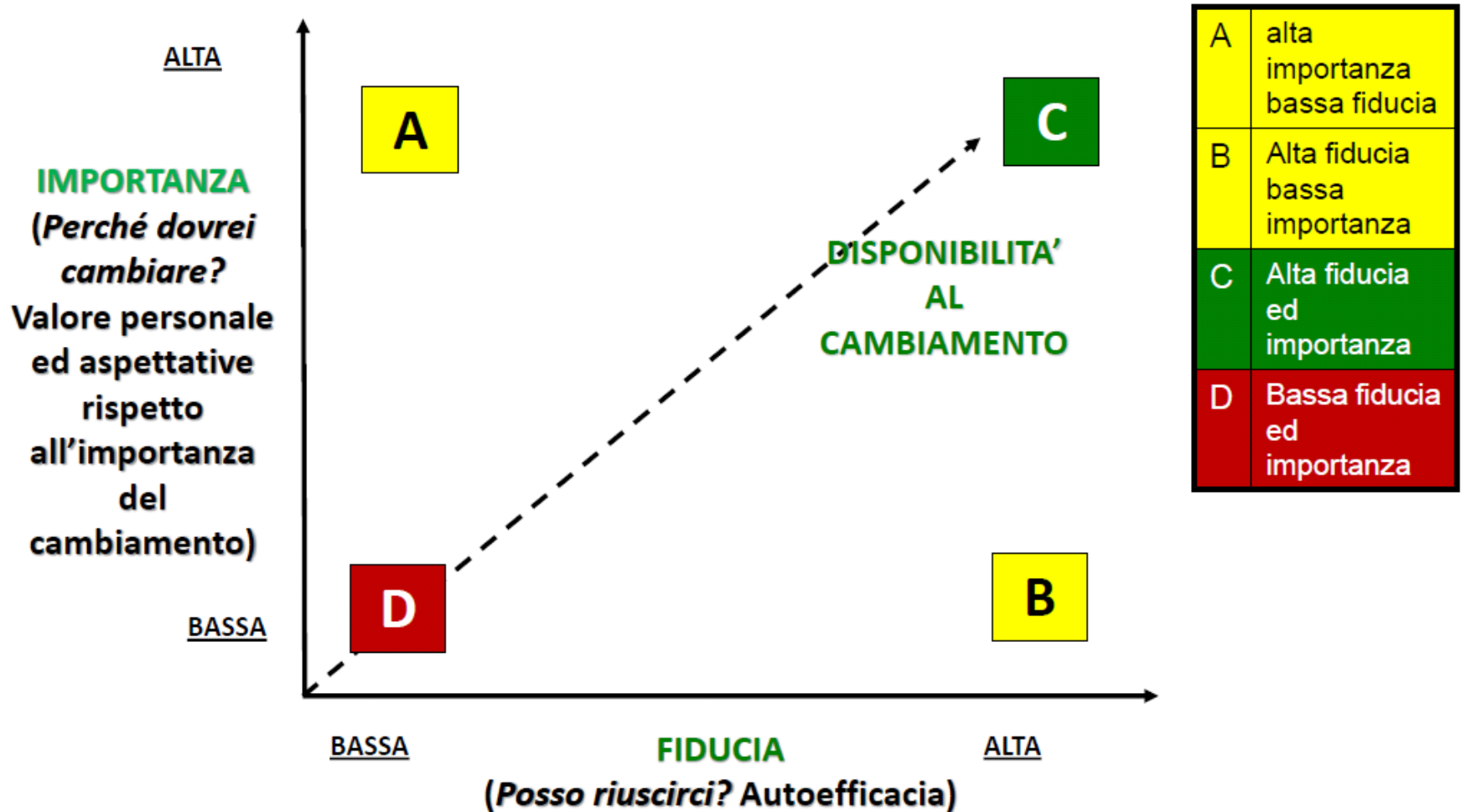


- Lo stress *in chiaro*
- Consapevolezza → migliore gestione
- «se lo sai lo migliori»
- «cosa posso fare?»
- Da richieste a risorse
- Applicabile in tutti gli ambiti

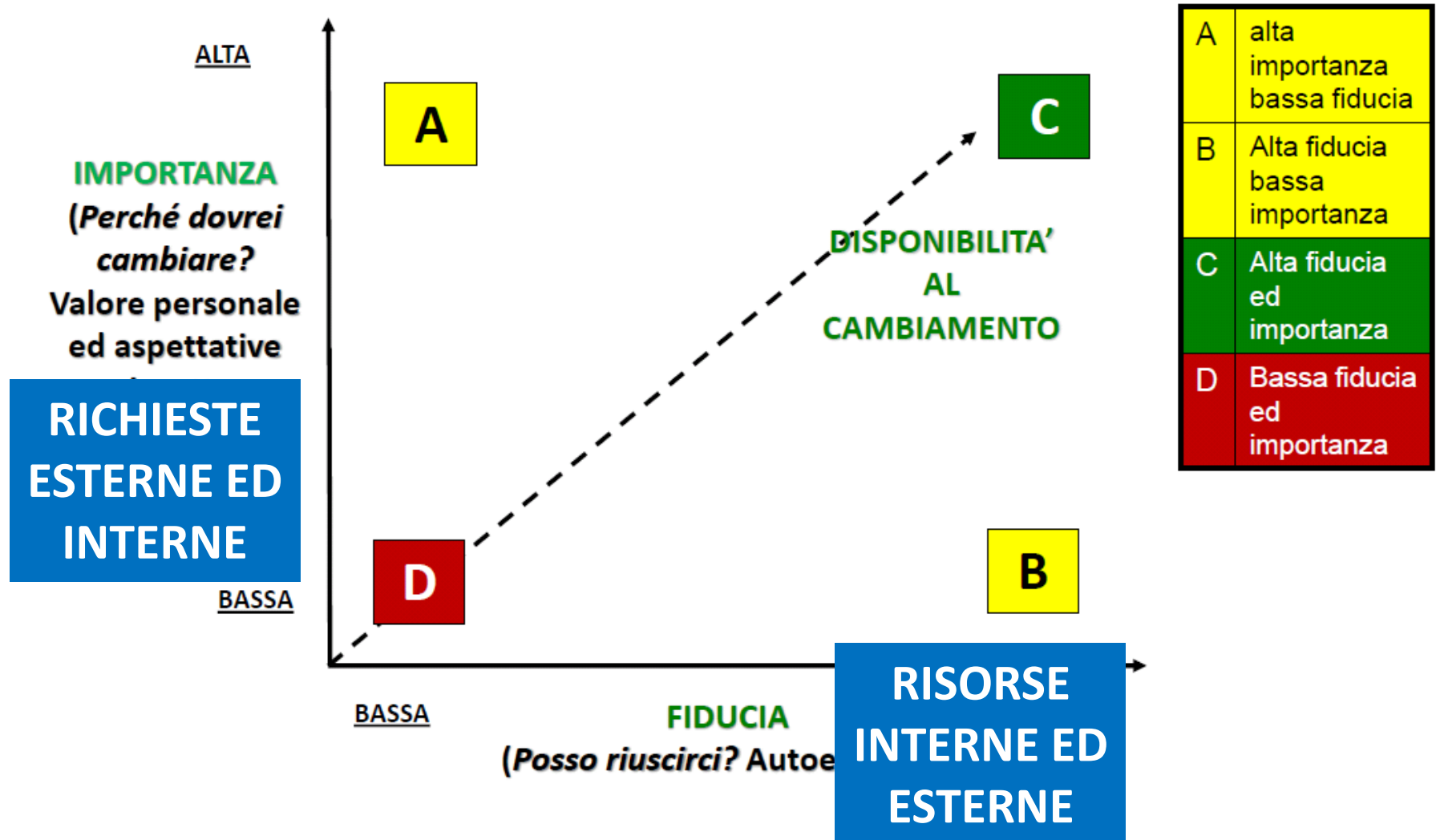
Vissuto emotivo e tipo di stress



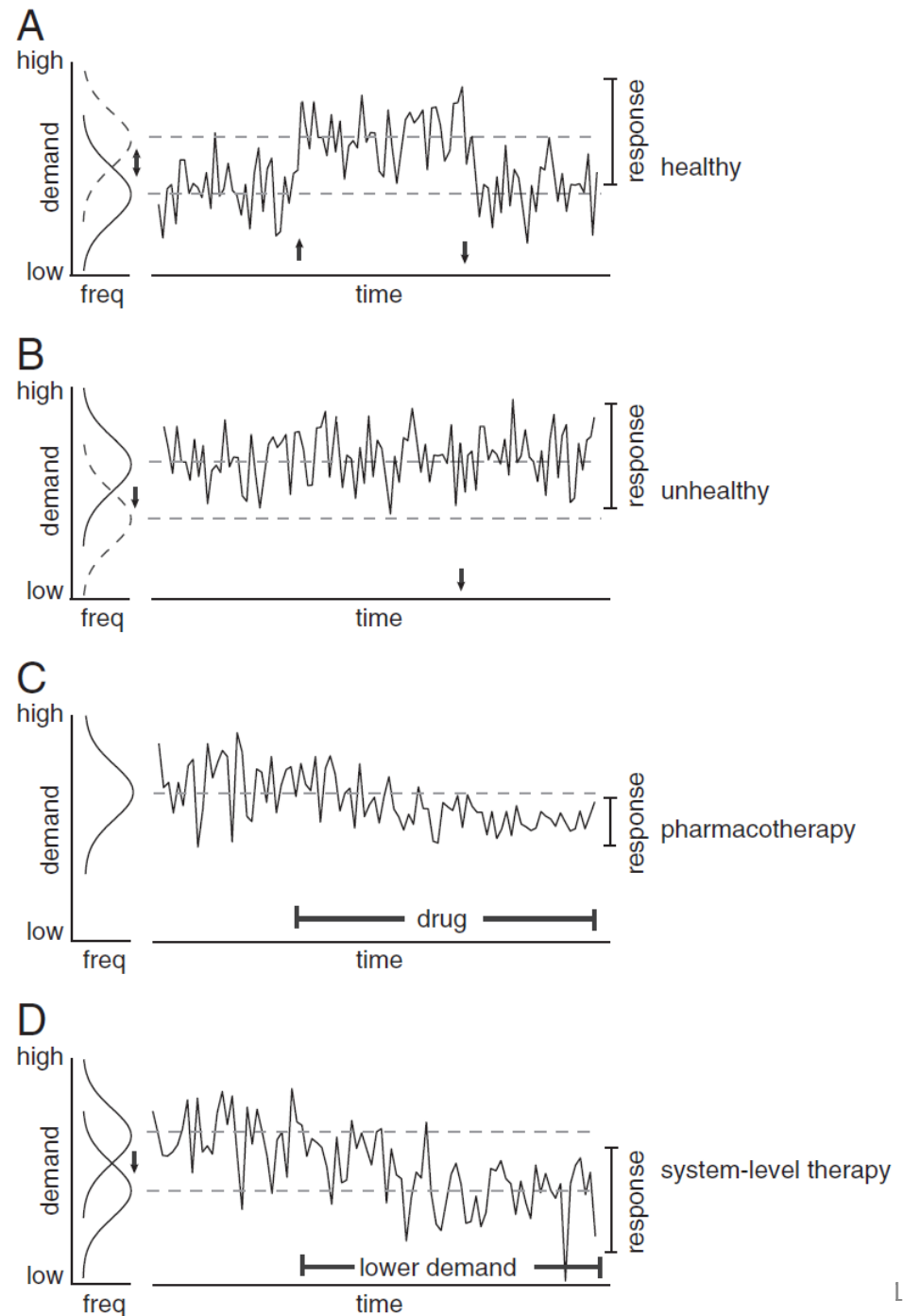
I fattori della disponibilità al cambiamento



I fattori della disponibilità al cambiamento



La terapia che riorganizza e ristruttura





LA "NUOVA" PIRAMIDE



Ambiti applicativi

- Promozione salute e prevenzione
- Intervento nel disagio, disturbi funzionali, distress
- Stress correlato a diversi ambiti (es. lavoro, malattie croniche o acute)
- Collaborazione nelle cure primarie



LEA 2017 – area disagio psicologico (?)

Assistenza sanitaria di base	“controllo dello sviluppo psichico, individuazione precoce dei sospetti handicap psichici ed individuazione precoce di problematiche anche sociosanitarie”	4 e
»	“counselling per la gestione della malattia”	4 c
»	“prestazioni specialistiche (di Psicologia) incluse nel Nomenclatore”	4 g

Assistenza sociosanitaria residenziale alle persone nella fase terminale della vita	“Il Servizio sanitario nazionale, nell’ambito della rete locale di cure palliative, garantisce alle persone nella fase terminale della vita affette da malattie progressive e in fase avanzata, a rapida evoluzione e a prognosi infausta, il complesso integrato delle prestazioni psicologiche”	31
“	“Gli Hospice dispongono di programmi formalizzati per l’informazione, la comunicazione e il sostegno al paziente e alla famiglia, l’accompagnamento alla morte e l’assistenza al lutto ed il sostegno psico-emotivo all’équipe.”	31

Cure palliative domiciliari	“prestazioni professionali di tipo psicologico”	23
------------------------------------	---	----

Assistenza specialistica ambulatoriale per le donne in stato di gravidanza e a tutela della maternità.	“Qualora emerga il sospetto di un disagio psicologico, è escluso dalla partecipazione al costo un colloquio psicologico clinico con finalità diagnostiche.”	59
---	---	----

