



Regione Siciliana
Assessorato della Famiglia,
delle Politiche Sociali
e del Lavoro



"MOVIMENTO PER LA SALUTE DEI GIOVANI"
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
INSIEME CON IL CUORE
WWW.MOVSALUTEGIOVANI.IT



Psicocardiologia

Progetto «Ben-Essere Giovani»

Associazione Movimento per la Salute dei Giovani

Chi siamo?

- ▶ Dott. Dario Di Cristina
- ▶ Psicologo e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
- ▶ Giudice Onorario presso il Tribunale per i Minorenni
- ▶ Università di Medicina di Pittsburgh - ISMETT
- ▶ Comitato scientifico dell'Associazione Movimento per la Salute dei Giovani

Che cosa è la Psicocardiologia?

- ▶ La psicocardiologia si occupa dello studio della possibile interazione tra i **problemi cardiaci** e i **fattori psicologici**.
- ▶ Nelle malattie cardiovascolari, alcuni aspetti comportamentali, come l'**alimentazione**, l'**esercizio fisico** e l'**aderenza alla terapia medica**, hanno un peso molto importante nell'esito della condizione.
- ▶ Inoltre, si focalizza sul modo in cui lo **stress** e **altri fattori** emotivi possono influire sulla salute del cuore.
- ▶ Il benessere mentale e le emozioni sono importanti per mantenere una buona salute del cuore.
- ▶ Dunque, la psicocardiologia si occupa anche di sviluppare **strategie terapeutiche** per aiutare i pazienti a gestire i problemi cardiaci di origine psicologica, come ad esempio l'**angina**, l'**infarto**, l'**aritmia** e la **pressione alta**.

Quali le principali cause di cardiopatie di origine psicologica?

- **Stress**: lo stress cronico può aumentare la **pressione sanguigna**, i livelli di **cortisolo** nel sangue e il battito cardiaco, tutti fattori che possono danneggiare il cuore;
- **Isolamento sociale**: la mancanza di sostegno sociale può causare **ansia e stress**, aumentando il rischio di malattie cardiache;
- **Ansia e depressione**: possono causare cambiamenti nella **pressione sanguigna** e nel **battito cardiaco**, aumentando il rischio di malattie cardiache;
- **Abuso di sostanze**: l'abuso di sostanze come l'**alcol** e il **tabacco** può causare danni al cuore;
- **Cattive abitudini alimentari**: anche una dieta carente di nutrienti può aumentare il rischio di malattie cardiache.

Principali problematiche psicologiche connesse ad una cardiopatia

- ▶ **Ansia**
- ▶ **Depressione**
- ▶ **Disturbo da stress post traumatico (PTSD)**

Non intervenire adeguatamente su questi aspetti psicologici ed emotivi può compromettere le possibilità di **recupero** sia **psicologico** che **fisico** del paziente (Shemesh et al., 2004; Frasure-Smith & Lespérance, 2008), peggiorando anche la **compliance** con il personale medico.

Ad esempio: Uno stato depressivo minore dopo un infarto del miocardio può aumentare significativamente le probabilità di mortalità negli anni successivi (Davidson et al. 2010; Damen et al. 2012).

Gli interventi psicologici

Gli interventi psicologici attuabili si dividono in a:

- ▶ 1) **Bassa intensità** (counseling, psico-educazione, telemedicina, auto-aiuto);
- ▶ 2) **Alta intensità** (psicoterapia individuale, coppie e/o psicoterapia familiare e di gruppo).

Gli interventi psicologici

Alta intensità

- ▶ In generale la **Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale (CBT)** si è rivelata indicata nel trattamento di tutte le condizioni di disagio psicologico ed emotivo associate a problemi cardiaci di moderata e grave entità.
- ▶ Molto utili si sono rivelate le tecniche di rilassamento come la **Mindfulness**.
- ▶ **EMDR** (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari).

Psicocardiologia **in pediatria**

- ▶ La terapia con la famiglia: Ad uno stato iniziale di **confusione** e di forte **disorientamento** in seguito alla **diagnosi**, si accompagna un senso di **impotenza** e di **colpa** nei genitori, da cui deriva molto spesso una modalità di relazione basata sulla **compiacenza** e sull'**obbedienza** nei confronti del bambino malato.
- ▶ Deve aiutare i genitori a riposizionarsi rispetto alla paura del bambino e ai suoi bisogni. È proprio la presenza solida e puntuale dei genitori, infatti, che permette al bambino di potersi aprire, affinché i suoi vissuti rispetto alla malattia e al contesto ospedaliero possano essere **accolti e contenuti**.

Principali benefici della psicocardiologia per i pazienti affetti da cardiopatia

- **Miglioramento della salute cardiaca:** la gestione dello stress, della depressione e dell'ansia può ridurre il rischio di malattie cardiache;
- **Miglioramento della qualità della vita:** la terapia psicologica può aiutare i pazienti a gestire i sintomi della loro malattia e a sviluppare strategie di coping per affrontare i loro problemi;
- **Riduzione dei costi sanitari:** La gestione della **salute mentale** può ridurre il rischio di ricoveri ospedalieri e di altri costi sanitari associati alle malattie cardiache;
- **Prevenzione delle complicanze:** Il controllo del colesterolo e della pressione sanguigna, insieme alla **gestione dell'ansia** e dello **stress**, può prevenire le complicanze delle malattie cardiache.

Quali sono le prospettive future della psicocardiologia come disciplina medica?

- ▶ La **psicocardiologia** è una disciplina relativamente nuova, ma le sue prospettive future sono molto promettenti. Gli studi suggeriscono che la gestione della salute mentale può migliorare la salute cardiaca.
- ▶ Inoltre, la psicocardiologia può diventare sempre più importante in futuro, in quanto le malattie cardiache sono la principale causa di morte in molti paesi del mondo.

GRAZIE