



Promozione della Salute e tecniche di sostegno al cambiamento degli stili di vita a rischio con il MTC

Reggio Emilia, 28/9 2016

Sandra Bosi

Responsabile Servizi Formazione e Promozione della Salute LILT Reggio Emilia- Luoghi di Prevenzione

Obiettivi del Corso:

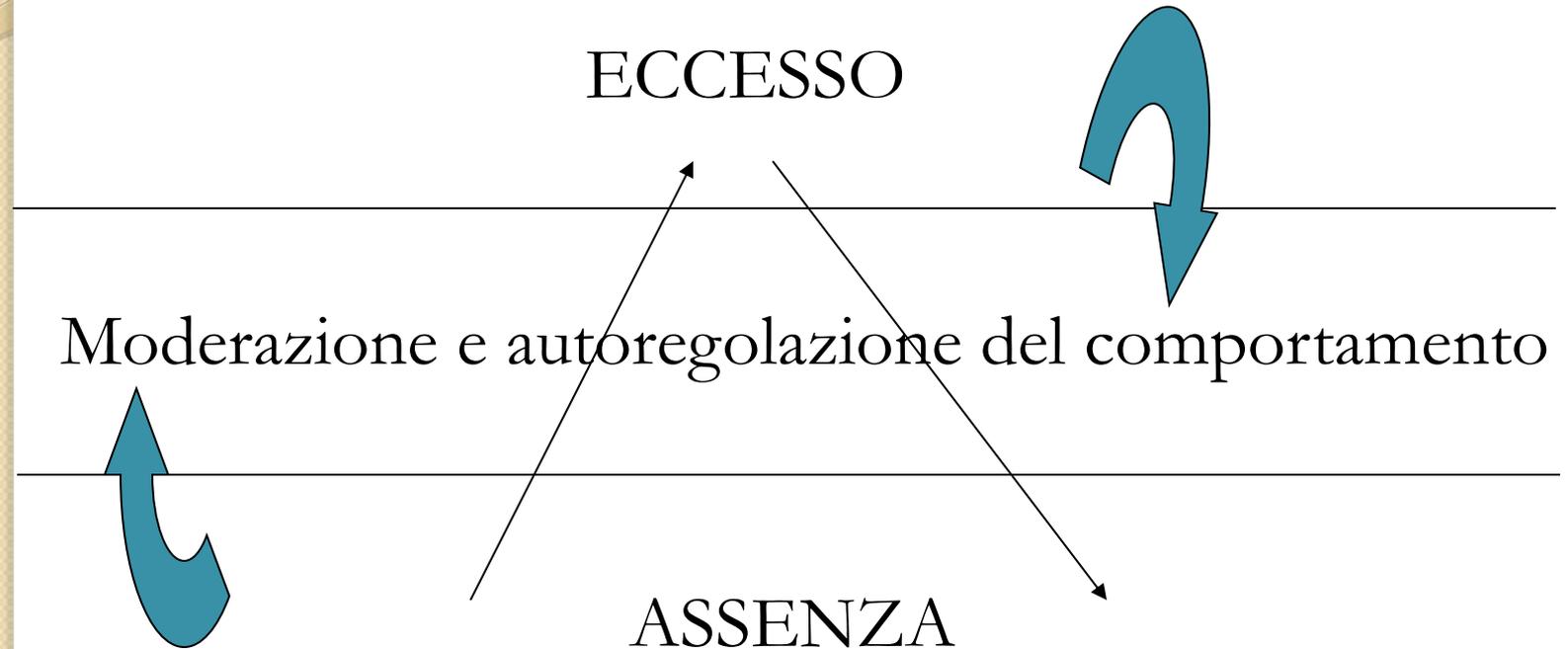
- Declinazione del MTC (descrizione dei processi di cambiamento dal punto di vista della persona che cambia intenzionalmente comportamenti disadattivi) secondo la prospettiva fenomenologica.
- Acquisizione da parte di operatori provenienti da servizi diversi, competenze trasversali sull'uso dell'approccio motivazionale di sostegno al cambiamento di stili di vita a rischio

Come modificare i comportamenti in modo intenzionale :

- Esistono diverse tipologie di comportamenti.
- E' importante tener conto di aspettative, valori, bisogni, desideri, pensieri che accompagnano il processo di cambiamento

Modalità di cambiamento comportamentale

Inizio, Modificazione, Cessazione



Alcuni esempi di comportamenti che influiscono favorevolmente sul benessere psicofisico (fattori protettivi per la salute)

- Modificazione della dieta introducendo abitudini salutari
- Pratica regolare di attività fisica
- Gestione dello stress
- Buona qualità del sonno
- Regolazione delle emozioni
- Reti sociali e affettive positive
- Lavoro gratificante
- Momenti ricreativi



Caratteristiche dei comportamenti salutari (fattori protettivi per la salute) : fattori che aiutano a mantenere o migliorare il proprio stato di salute

- riguardano aspetti multipli
- sono multidimensionali
- variano per frequenza
- variano per intensità
- richiedono diversi livelli di motivazione
- potrebbero essere integrati in differenti stili di vita

Perchè le persone non cambiano davanti a momenti “critici”, rischi per la salute e loro conseguenze

- Ci sono molte ragioni, fra cui :
 - 1. Scegliere e cambiare richiede sforzo ed utilizzo di multipli processi del cambiamento
 - 2. Le persone hanno una limitata quantità di risorse per l'autogestione, spesso impegnate altrove
 - 3. E' difficile distinguere cosa si deve accettare e cosa si deve cambiare
 - 4. La maggior parte degli interventi non riesce ad incorporare aspetti motivazionali che sollecitino la scelta ed i processi del cambiamento

Come cambiano le persone?

- **Gli individui cambiano volontariamente prevalentemente quando:**
 - sono **interessati e preoccupati** rispetto al loro bisogno di cambiare
 - sono **convinti** che il loro miglior interesse è cambiare e che i benefici supereranno i costi
 - organizzano un **piano d'azione** che si **impegnano** a realizzare
 - **eseguono le azioni** necessarie per realizzare e mantenere il cambiamento

Comprendere la motivazione e il movimento attraverso le fasi del cambiamento per Iniziare o Smettere un comportamento

MOTIVATO

DISPOSTO

CAPACE

NON MOTIVATO

NON DISPOSTO

INCAPACE



Precontemplazione → Contemplazione → Preparazione → Azione → Mantenimento

Questo processo è rilevante per coloro che lavorano nei servizi come lo è per gli individui con problemi di dipendenza patologica o di stili di vita a rischio. E' importante da considerare per l'MMG o qualsiasi altro professionista coinvolto in processi di cura/ aiuto per favorire un processo di cambiamento

Il modello transteorico del cambiamento comportamentale intenzionale

FASI/ Stadi DEL CAMBIAMENTO

**PRECONTEMPLAZIONE → CONTEMPLAZIONE → PREPARAZIONE →
AZIONE → MANTENIMENTO**

PROCESSI DEL CAMBIAMENTO

COGNITIVO/ESPERENZIALI

**Aumento di consapevolezza
Autorivalutazione
Rivalutazione ambientale
Attivazione emozionale/scoperta drammatica
Liberazione sociale**

COMPORTAMENTALI

**Auto-liberazione
Estinzione dello stimolo
Controllo dello stimolo
Gestione del rinforzo
Relazione d'aiuto**

CONTESTO DEL CAMBIAMENTO

- 1. Situazione attuale di vita**
- 2. Credenze e attitudini**
- 3. Relazioni interpersonali**
- 4. Sistema sociale**
- 5. Caratteristiche personali**

INDICATORI DEL CAMBIAMENTO

Bilancia decisionale

Auto-efficacia/Tentazioni

Modello transteorico: Processi esperienziali del cambiamento

Presa di coscienza: Ottenere informazioni aumentando la consapevolezza circa l'abituale modello di comportamento o il potenziale nuovo comportamento

Attivazione emozionale: sperimentare reazioni emotive circa lo status quo e / o il nuovo comportamento

Auto-rivalutazione: vedere quando e come lo status quo o il nuovo comportamento si adattano o confliggono con i valori personali

Rivalutazione ambientale: riconoscere gli effetti che lo status quo o i nuovi comportamenti hanno sugli altri e sull'ambiente

Liberazione Sociale :Valutare e incrementare le alternative sociali e le norme che possono contribuire a cambiare lo status quo e / o durante l'inizio del nuovo comportamento

Modello Transteoretico:

Processi comportamentali del cambiamento

Autoliberazione: Accettare la responsabilità ed impegnarsi ad apportare un cambiamento al proprio comportamento

Controllo dello stimolo: Creazione, modificazione o evitamento di spunti/stimoli che innescano o incoraggiano un comportamento particolare

Controcondizionamento: Sostituzione di nuovi comportamenti concorrenti e di nuove attività rispetto ai "vecchi" comportamenti

Gestione del rinforzo: Premiare la ricerca di nuovi comportamenti mentre si estinguono (eliminando rinforzi) i vecchi comportamenti

Relazioni d' Aiuto: Cercare e ricevere aiuto da altri (familiari, amici, colleghi)

Processi del Cambiamento attraverso gli stadi

Stadi del cambiamento

PC

C

PA

A

M

**P
R
O
C
E
S
S
I**

Presa di Coscienza

Rivalutazione di se stessi ed ambientale

Attivazione emotiva

Relazioni d'aiuto

Auto-liberazione

**Gestione del
rinforzo**

**Contro
condizionamento-**

**Controllo
dello stimolo**

Processi personali di cambiamento: la prospettiva fenomenologica

- Gli interventi di sostegno al cambiamento hanno come obiettivo investigare o attivare i processi personali di cambiamento dell'utente.
- La **prospettiva fenomenologica** favorisce : ascolto e esplorazione dei fenomeni in quanto atti intenzionali, espressione di vissuti individuali significativi.

MTC e prospettiva fenomenologica

- **relazione intenzionale individuo-ambiente:** “l’essere nel mondo è la situazione da cui origina ogni esperienza fenomenologica: valori di riferimento, giudizi-pregiudizi, conoscenze, credenze, desideri, aspettative, esperienze, sentimenti che descrivono il suo peculiare modo di abitare lo spazio e il tempo che vive”;
- **relazione fra spazio e tempo vissuti:** lo spazio esprime le modalità di apertura dell’individuo al mondo : può dilatarsi, restringersi, frantumarsi, destrutturarsi, riorganizzarsi. Il tempo esprime la capacità di cogliere il nesso fra radici, presenza, prospettive in una continuità che pone al centro le possibilità individuali di racconto, sentimento, progettualità. Il benessere psico-fisico è fortemente legato alle competenze individuali di viverci in modo flessibile (non rigido) e intenzionale nello spazio e nel tempo vissuti;

Priorità della prospettiva fenomenologica (2) :

- **corpo e corporeità** : il primo fenomeno che ognuno esperisce e attraverso cui si pone in contatto con il mondo è il corpo vissuto, la dimensione della propria corporeità di soggetti sensibili e in grado di rispondere alle sollecitazioni dell'ambiente;
- **norma**: non esistono confini netti fra normale e patologico, fra salute e malattia, sano e folle: cambiano i modelli percettivi, si assumono comportamenti differenti, si danno diverse risposte alle sollecitazioni esterne. A cambiare è il modo "individuale" adottato (consapevolmente o meno) per stare al mondo.

Fenomenologia e percezione del rischio

- Relazione intenzionale individuo-ambiente,
- relazione fra spazi e tempo vissuti,
- corpo-corporeità,
- norma,

**influenzano la percezione,
comunicazione e ruolo delle
competenze trasversali nella
gestione del rischio**

Vulnerabilità all'esposizione al rischio

- La persona più vulnerabile ai rischi nocivi per la salute ha a disposizione pochi schemi di movimento, rigidi, difficilmente adattabili alle esigenze dell'ambiente;
- la persona resiliente ha più schemi di gioco, più strategie a disposizione.
- La vulnerabilità espone ai rischi della **dipendenza patologica** legati a **meccanismi neurochimici** che limitano la libertà di scelta e la condizione all'assunzione di determinate sostanze o alla messa in atto di determinati comportamenti in grado di modificare la relazione con il piacere e il benessere percepito,.

Prospettiva fenomenologica e vulnerabilità

- La prospettiva fenomenologica favorisce la lettura di spazio e tempo vissuti come emergenza di *sistemi biologici complessi*: le dinamiche fra **identità individuale, corpo e corporeità, dimensione del gioco e del piacere** come espressione della *relazione fra strutture diverse* piuttosto che alla preservazione delle peculiarità delle *singole strutture*.

Il ruolo della neurobiologia nella vulnerabilità:

- L'alterazione della percezione provocata dall'uso continuativo di sostanze psicoattive o da comportamenti protratti legati a stili di vita a rischio altera il meccanismo d'azione del sistema mesolimbico legato al circuito del piacere: quando gratificazione e ricompensa non dipendono più da cosa si sceglie o non si sceglie ma dalla sudditanza a sostanza o comportamenti è terminato il tempo del gioco e del cambiamento.

Il ruolo della neurobiologia nella resilienza

- Natura e cultura: il sé sinaptico come espressione della prevalenza biologica delle relazioni .
- Neuroplasticità come espressione della possibilità di contribuire culturalmente alla riconfigurazione di reti neurali

Training di regolazione del cambiamento e tecniche interattive nella applicazione del MTC

Le fasi:

- a. Analisi dei vissuti dell'utente o dei partecipanti al gruppo rispetto al tema o ai temi trattati.
- b. Prima individuazione degli obiettivi di cambiamento rispetto agli stili di vita a rischio
- c. Regolo del cambiamento (importanza-autoefficacia- disponibilità)
- d. Esplorazione fattori protettivi e fattori di rischio
- e. Compilazione della bilancia decisionale
- f. Ecogramma relazionale
- g. Contrattazione obiettivi di salute