

*Dr.ssa Laura Beltrame, Psicologa e
Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale
Casa di Cura "Madonna della Salute"-Porto Viro*

Prevenzione e gestione dello stress quale fattore di rischio cardiovascolare

Kit di apprendimento sulla prevenzione e la gestione dello stress

Destinatari:

- **Pazienti a rischio cardiovascolare**
- **Pazienti ospedalizzati (es: infartuati, cardiopatia ischemica, scompenso cardiaco cronico)**

Intervento condotto da uno psicologo-psicoterapeuta, incontri a cadenza settimanale, la medesima procedura può essere seguita per incontri di gruppo o sedute di counselling individuali con pazienti anche ospedalizzati

Primo incontro

“Cos’è lo stress”

Durata prevista: 2 ore

Obiettivi:

- Conoscitivi, rispetto al gruppo e al conduttore (psicologo)
- Esplorativi, rispetto alla tematica

Attività:

- Illustrazione del percorso e articolazione degli incontri successivi
- proiezione di un ppt con le definizioni e la fenomenologia dello stress, sintomi, dal distress alla malattia
- somministrazione di scale di valutazione multidimensionali:
 - somministrazione “scala di valutazione del distress di Holmes-Rahe” e discussione di gruppo
 - somministrazione **CBA-H-Cognitive Behavioural Assessment forma Hospital** (somministrazione e scoring da parte dello psicologo)
 - spiegazione e consegna del modulo per la registrazione giornaliera delle situazioni distressanti da compilare a casa
 - Eventuale colloquio clinico individualizzato per pazienti ospedalizzati o con singoli pazienti del gruppo

Materiali:

ppt, forniti nel kit (incontro 1);

pc e proiettore

1 copia di CBA-H, scala Holmes-Rahe (fornita nel kit), modulo di registrazione per ogni partecipante (fornito nel kit)



Secondo incontro

“Imparo a riconoscere quando sono stressato”

Durata prevista: 2 ore

Obiettivi:

- Informativi e conoscitivi

Attività:

- Analisi del modulo per la registrazione giornaliera delle situazioni distressanti portato dai pazienti e discussione di gruppo: ogni partecipante riporta situazioni stressanti della settimana che ha registrato nella scheda ed eventuali sintomi di stress esperiti. Il conduttore riporta nella lavagna l'elenco delle situazioni stressanti e i sintomi riportati dai pazienti.
- Somministrazione scheda “cosa sento, penso, faccio quando sono stressato” (valutazione cognitiva, comportamentale, emotiva) i partecipanti leggono le proprie risposte, discussione di gruppo
- Consegna dei report CBA-H ai pazienti e relativa discussione individualizzata

Materiali:

- lavagna
- 1 copia della scheda “cosa sento, penso, faccio quando sono stressato” per ogni paziente (fornita nel kit)



Terzo incontro

4

“Come supero il mio stress?”

Durata prevista: 2 ore

Obiettivi:

- Informativi, conoscitivi

Attività:

- Consegna della scheda “cosa faccio per superare il distress” ogni partecipante compila la scheda
- Proiezione ppt e discussione di gruppo sulle modalità adattive e non adattive di fronteggiamento dello stress

Materiali

- Pc e videoproiettore
- Lavagna
- 1 copia della scheda “cosa faccio per superare il distress” per ogni paziente (fornita nel kit)
- Ppt 3° incontro (forniti nel kit) **Stress management: modalità adattive e non adattive di gestione degli eventi stressanti**



Argomenti Specifici: da approfondire in base alle esigenze di ciascun partecipante o paziente e in relazione alle specifiche abilità da incrementare

Quarto incontro-argomenti specifici

“Abilità di coping: Il training di rilassamento muscolare progressivo”

Durata prevista: 2 ore

Obiettivi:

- **Conoscenza e sviluppo di capacità di coping**

Attività:

- **Introduzione al training di rilassamento muscolare progressivo: l'importanza di imparare a rilassarsi, imparare a conoscere la tensione**
- **Esercizi di rilassamento**



Quinto incontro-Argomenti specifici

“Abilità di coping: le abilità sociali ”

Durata prevista: 2 ore

Obiettivi:

- Conoscenza e sviluppo di capacità delle abilità di coping

Attività:

- Introduzione alle abilità sociali, es: assertività, diritti e responsabilità, comunicazione verbale e non verbale, esprimere disaccordo, fare e ricevere critiche, abilità difensive ecc..
- Discussione ed esercitazioni



Sesto incontro-Argomenti specifici

“Abilità di coping: il problem solving”

Durata prevista: 2 ore

Obiettivi:

- Conoscenza e sviluppo di capacità delle abilità di coping

Attività:

- Introduzione al problem solving e fasi del problem solving, es:
 1. Identificare il problema o l'obiettivo corrispondente
 2. Elencare tutte le possibili soluzioni e commentarle
 3. Valutare vantaggi e svantaggi di ogni soluzione
 4. Scegliere la soluzione migliore
 5. Fare un piano su come attuare la soluzione
 6. Verificare i risultati
- Discussione ed esercitazioni



BIBLIOGRAFIA

- Andrews G., Creamer M., Crino R., Hunt C., Lampe L., Page A. *Trattamento dei disturbi d'ansia, Centro Scientifico Editore, Torino (2003)*
- Michenbaum D. *AL TERMINE DELLO STRESS* (2003) Edizioni Erickson, Trento (2003).
- Sica C., Magnia C., Ghisi M., Altoè G., Sighinolfi C., Chiri L.R.e Franceschini S., *Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana (COPE-NVI): uno strumento per la misura degli stili di coping. Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale - Vol. 14 - n. 1 • 2008 (pp. 27-53)*
- T.H. Holmes – R.H. Rahe “*Scala di riadattamento sociale*”
- Zotti A.M., Bertolotti G., Michielin P., Sanavio E., Vidotto G.-*Cognitive Behavioural Assessment forma Hospital*
- SCALE DI VALUTAZIONE (*modulo per la registrazione giornaliera delle situazioni distressanti, “cosa sento, penso, faccio quando sono stressato” “cosa faccio per superare il distress”*): da dispense prof. Paolo Meazzini, ITCC Padova

