LA NEWSLETTER
del MILTON ERICKSON INSTITUTE di TORINO
gestire ansia e stress

Cari Lettori,
inauguriamo il nuovo anno con due interessanti novità. La prima è il master post universitario in ipnosi clinica che riconosce 50 crediti ECM a psicologi, medici e odontoiatri, al via il prossimo aprile. La seconda novità è la scuola di Coaching ericksoniana riconosciuta dall'Association for Coaching, rivolta ai cultori dell'ipnosi, che avrà inizio a maggio. Entrambi si aggiungono al calendario di corsi previsti per il 2013. Tema della newsletter di questo mese è ansia e stress, risposte fisiologiche del nostro organismo agli stimoli della vita, ma solo se in dose adeguata. Se il livello di ansia e stress è alto può diventare un serio problema che con l'ipnosi è possibile gestire. Buona lettura!

Lo staff del Milton H. Erickson Institute di Torino

[LA VOCE DI ERICKSON]

Trance come riorganizzazione creativa

L'induzione ed il mantenimento della trance hanno lo scopo di creare uno stato psicologico speciale, in cui i pazienti riescono a riassociare e a riorganizzare le loro complessità psicologiche interiori e a utilizzare le capacità personali in modo consono alla loro vita esperienziale. [...] La terapia è il risultato di una risintesi interiore del comportamento effettuata dal paziente stesso. Certo, la suggestione diretta può provocare l'alterazione del comportamento del paziente e la guarigione, almeno temporanea, del sintomo. Ma questa "guarigione" è una semplice risposta alla suggestione e non comporta quella riassociazione e riorganizzazione di idee, modi di vedere e ricordi che sono essenziali per la vera guarigione. È quest'esperienza di riassociazione e riorganizzazione della propria vita esperienziale a produrre infine la guarigione, non la manifestazione del comportamento responsivo che, nel migliore dei casi, può soddisfare soltanto l'osservatore.

Tratto da Psicobiologia della Guarigione Psicofisica, pag. 88-89. Astrolabio Editore.

Trance as a creative reorganization

The induction and conservation of the trance aim to create a special psychological state in which patients are able to reassociate and reorganize their inner psychological complexities and to use their personal abilities to fit their experiential life. [...]
Therapy is the result of an inner behavioral re-synthesis made by the patient himself. Direct suggestions can certainly cause alterations of the patient's behavior and the resolution, at least temporarily, of the symptoms. But this "resolution" is a simple response to suggestion and does not imply any reassociation or reorganization of ideas, points of view and memories, which are essential to achieve true healing. It is this experience of reassociation and reorganization of one's own experiential life that, in the end, produces healing, instead of the mere manifestation of responsive behavior, which, in the best case scenario, can only satisfy the observer.

Taken from Psychobiology of Mind-Body Healing.

ATTIVITÁ FORMATIVE 2013

TERZA EDIZIONE
MASTER IN IPNOSI CLINICA
"50 CREDITI ECM RICHIESTI"

- ✓ I LIVELLO
  CORSO DI IPNOSI INTRODUTTIVO
  [DAL 16. 17 FEBBRAIO] TORINO
- ✓ II LIVELLO
  CORSO DI IPNOSI INTERMEDIO
  [DAL 12.13.14 APRILE] TORINO

DA MAGGIO
SCUOLA DI COACHING
"7. 8. 9 MAGGIO"

- ✓ MASTER IN IPNOSI CLINICA
  3° EDIZIONE
  [DAL 19. 20. 21 APRILE] TORINO
- ✓ IPNOSI E COMUNICAZIONE NON VERBALE
  [DAL 13.14.15.16 GIUGNO] TORINO

NOTIZIE

visita www.ericksoninstitute.it

clicca mi piace su Facebook

seguici su Twitter

guarda i video su YouTube

[IPNOSI E CLINICA]

a cura di Mauro Cavarra

Gestire lo stress: superare l'ansia con l'ipnosi

Con il termine stress si indica un costrutto complesso che oggi associamo ad una condizione in cui l'organismo è sottoposto a richieste di una certa entità da parte dell'ambiente. Nonostante venga spesso utilizzato per indicare delle circostanze esterne o interne alla persona che creano disagio è bene ricordare che esistono due tipi di stress [1]: l'eustress, ovvero una condizione in cui le stimolazioni ambientali a cui il soggetto è sottoposto ne aumentano le capacità di adattamento e ne sviluppano le potenzialità (è il caso dei programmi di allenamento degli atleti); ed il distress ovvero quella condizione in cui le richieste dell'ambiente logorano le risorse del soggetto arrivando a provocare sia disagi di tipo psicologico come stati di ansia, irritabilità o abbassamento del tono dell'umore; che di tipo fisico, tra gli altri, dolori da tensione muscolare, sintomi gastrointestinali, riduzione della libido.

Tra le cause del distress, non rientrano unicamente singoli, gravi eventi le cui conseguenze sono negative per il soggetto in un arco di tempo limitato, ma anche situazioni non eccessivamente faticose che però perdurano per lunghi periodi. Questo è il tipo di stress a cui probabilmente siamo più esposti nel corso della nostra vita.

Molti dei metodi utilizzati per ridurlo mirano ad insegnare al paziente strategie per favorire il rilassamento, ed è stato questo il motivo che ha spinto inizialmente i ricercatori ad interessarsi all'ipnosi come metodo per combattere l'ansia e lo stress. La letteratura contiene ormai evidenze piuttosto estese [2] sulla sua efficacia in contesti di vario tipo: dallo stress causato dal parlare in pubblico, dagli esami universitari o dal pensiero di doversi sottoporre ad operazioni chirurgiche od odontoiatriche, a quello generato da eventi estremamente traumatici come quelli correlati ad azioni militariibid..

Sono molti gli studi che hanno dimostrato che l'aggiunta di sedute ipnotiche a percorsi di psicoterapia migliori l'efficacia dei trattamenti per vincere l'ansia. In particolare, un'analisi compiuta sugli esiti di 18 studi sul tema ha evidenziato come pazienti con problematiche d'ansia trattati seguendo protocolli di psicoterapia cognitivo-comportamentale con l'aggiunta di sedute ipnotiche mostravano miglioramenti superiori fino al 70% rispetto ad un altro gruppo di pazienti trattati soltanto con psicoterapia cognitivo-comportamentale [3]. Questo tipo di risultati sono confermati anche da studi che hanno visto l'arruolamento di soggetti che desideravano combattere l'ansia derivante da situazioni specifiche. È il caso di uno studio4 pubblicato nel '97 nel quale due gruppi di pazienti venivano preparati a parlare in pubblico attraverso due tipi pratiche.

Mentre il primo gruppo veniva anche qui trattato con la sola psicoterapia cognitivo-comportamentale, il secondo riceveva un training mirante ad ottenere uno stato di maggiore rilassamento attraverso l'utilizzo di tecniche ipnotiche.

I risultati hanno mostrato che entrambi i gruppi hanno ottenuto dei risultati migliori rispetto ad altri soggetti che non avevano ricevuto nessun tipo di trattamento e che i miglioramenti più marcati si sono verificati nei partecipanti appartenenti al gruppo di ipnosi.

Ma è possibile separare l'effetto benefico dell'ipnosi da quello del semplice rilassamento?

A tale domanda risponde uno studio [5] che ha messo a confronto due gruppi di pazienti rivoltisi ad una clinica psicologica per superare l'ansia ed imparare a gestire lo stress.

Mentre ad un primo gruppo di pazienti veniva insegnata una tecnica di rilassamento muscolare progressivo, un secondo gruppo ha ricevuto un training di autoipnosi. Dopo un mese dall'inizio dello studio i risultati hanno chiaramente dimostrato che nonostante entrambi gli interventi portassero ad un miglioramento sulle misure di ansia, i soggetti appartenenti al gruppo di autoipnosi si dichiaravano maggiormente soddisfatti del trattamento rispetto al gruppo di rilassamento.

Gli effetti dell'ipnosi sono stati studiati anche sull'ansia derivante dalle prestazioni accademiche richieste agli studenti. I risultati di alcuni studi dimostrano che insegnare agli studenti tecniche di autoipnosi riduce i livelli di ansia e permette così di migliorare in modo sensibile la performance accademica [6-8]

Infine, l'inclusione di protocolli ipnotici può essere molto preziosa in pazienti affetti da disturbi fisici correlati ad eccessivo stress o ad una non adeguata gestione dello stesso.

Un esempio è fornito da una ricerca condotta su individui affetti da sindrome del colon irritabile. Attualmente sono diversi gli studi che dimostrano l'efficacia di un intervento che preveda l'insegnamento dell'autoipnosi ai pazienti e, tra questi, sono state osservate percentuali di successo che raggiungono il 95% per i quadri più diffusi [9-13].

Riassumendo possiamo dire che l'ipnosi e l'autoipnosi possono rappresentare, quando somministrate da personale esperto, un modo rapido, economico e soprattutto efficace per superare l'ansia e le conseguenze dello stress. In particolare, insegnare tecniche di autoipnosi favorisce lo sviluppo di strumenti che l'utente può utilizzare in totale autonomia ogni volta che dovesse ritenerlo necessario.

Managing stress: overcoming anxiety with hypnosis

The term stress refers to a complex construct that we associate to a condition in which the organism is subject to requests by the environment. Despite the fact that it is often used to indicate external or internal circumstances that cause tension, it is important to consider that there are actually two kinds of stress [1]: eustress, that is a condition in which environmental factors enhances the individual's adaptive capabilities and potential (ex. training programs for athletes); and distress, that is a condition in which the environmental factors tend to wear out the subject's resources and can lead to both psychological (such as anxiety states, irritability, bad mood) and physical consequences (such as muscular pain, gastrointestinal symptoms, reduction of sexual drive).Among the causes of distress there are not only single, serious events that can have negative consequences on the subject for a limited span of time, but also situations that, even if not exceedingly demanding, last for a long time. This is the kind of stress that we tend to be more exposed to during the course of our life. Many methods to reduce it aim to teach relaxation strategies, and this is the reason that lead researchers to consider hypnosis as a mean to fight anxiety and stress in the first place. Scientific literature contains quite extensive evidence [2] about its effectiveness in several contexts, ranging from public-speaking stress to that caused by university exams; from the stress caused by surgical or dental procedures, to extremely traumatic events such as those related to military activitiesibid.. Several studies demonstrated that the addition of hypnotic sessions to psychotherapeutic programs can enhance the effectiveness of anxiety treatments. More specifically, an analysis carried out on the results of 18 studies demonstrated that patients with anxiety issues, treated with cognitive-behavioral protocols and hypnotic sessions, showed improvements that were up to 70% better than those of patients who were treated with cognitive- behavioral therapy [3] only. These kinds of results are also confirmed by studies enrolling subjects who desired to overcome anxiety in specific contexts. In one of these studies4, two groups of patients were trained to public speaking with two different techniques. As with other studies, while the first group was treated using cognitive-behavioral protocols only, the second one also participated to a training aimed to reach a deeper state of relaxation with the use of hypnotic techniques. Results showed that both groups reached better results compared to control subjects and that the best improvements were observed in the participants of the hypnosis group.That said, is it possible to separate the beneficial effects of hypnosis from that of relaxation alone? A research [5] provides the answer by comparing two groups of patients who went to a psychological outpatient clinic to overcome anxiety and to learn to manage stress. While a group of patients learnt a progressive muscle relaxation technique, another group participated to a self-hypnosis training. After a month since the beginning of the study results clearly showed that despite the fact that both interventions lead to an improvement in anxiety measures, subjects assigned to the self-hypnosis group described themselves as more satisfied of treatment than the relaxation group.The effects of hypnosis were also studied on academic performance anxiety of students. Results of several researches demonstrate that teaching students self-hypnosis techniques reduces anxiety levels and leads to a significant improvement in performance scores [6-8]. Finally, adding hypnotic protocols can be very useful to patients suffering from physical disorders correlated to excessive stress or to inadequate stress management skills. An example comes from a research on individuals suffering from irritable bowel syndrome. There are several studies that demonstrate the effectiveness of an intervention that includes the teaching of self-hypnosis techniques to patients. Among those, percentages of success that arrive up to 95% were observed for the most common forms of the disorder [9-13]. In conclusion, we can say that hypnosis and self-hypnosis can represent, when administered by trained professionals, a quick, cheap and, most importantly, effective way to overcome anxiety and the consequences of stress. More specifically, teaching self- hypnosis techniques promotes the development of tools that the individual can use autonomously any time he needs.

Bibliografia

1. Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. Journal of Human Stress 1, 37–44

2. Hammond, C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety and stress-related disorders. Expert Review of Neurotherapeutics 10(2), 263-273.

3. Kirsch I, Montgomery G, Sapirstein G. (1995). Hypnosis as an adjunct to cognitive- behavioral psychotherapy: a meta-analysis. J. Consult. Clin. Psychol. 63(2), 214–220.

4. Schoenberger NE, Kirsch I, Gearan P et al. (1997). Hypnotic enhancement of a cognitive behavioral treatment for public speaking anxiety. Behav. Ther. 28(1), 127–140.

5. O'Neill LM, Barnier AJ, McConkey K. (1999). Treating anxiety with self-hypnosis and relaxation. Contemp. Hypn. 16(2), 68–80.

6. Sapp M. (1991). Hypnotherapy and test anxiety: two cognitive-behavioral constructs. The effects of hypnosis in reducing test anxiety and improving academic achievement in college students. Aus. J. Clin. Hypnother. Hypn. 12(1), 26–32.

7. Stanton HE. (1994). Self-hypnosis: one path to reduced test anxiety. Contemp. Hypn. 11(1), 14–18.

8. Schreiber EH. (1997). Use of group hypnosis to improve college students' achievement. Psychol. Rep. 80(2), 636–638.

9. Byrne S. (1973). Hypnosis and the irritable bowel: case histories, methods and speculation. Am. J. Clin. Hypn. 15, 263–265.

10. Harvey RF, Hinton RA, Gunary RM, Barry RE. (1989). Individual and group hypnotherapy in treatment of refractory irritable bowel syndrome. Lancet 1(8635), 424–425.

11. Prior A, Colgan SM, Whorwell PJ. (1990). Changes in rectal sensitivity after hypnotherapy in patients with irritable bowel syndrome. Gut 31(8), 896–898.

12. Whorwell PJ, Prior A, Faragher EB. (1984). Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of service refractory irritable-bowel syndrome. Lancet 2, 1232–1233.

13. Whorwell PJ, Prior A, Colgan SM. (1987). Hypnotherapy in severe irritable bowel syndrome: further experience. Gut 28, 423–425.

[IPNOSI E NEUROSCIENZE]

a cura di Alessandro Piedimonte

Ipnosi e meccanismi neurofisiologici di ansia e stress

Spesso sentiamo o diciamo a noi stessi che siamo stressati, che siamo in ansia. Nel linguaggio corrente siamo soliti dare una connotazione prettamente negativa a questi due fenomeni che, in realtà, sono nati e si sono evoluti per tutt'altro motivo. Lo stress è infatti una risposta fisiologica, normale ed a tutti gli effetti adattiva, che si mette in atto quando si presentano situazioni impreviste, sgradevoli, non di facile gestione.

Ansia e stress, in piccole dosi, producono un vantaggio evolutivo elevato: ci aiutano a mantenere alto il livello di attenzione, ci permettono di essere vigili in situazioni pericolose, ci permettono di raggiungere elevate performance in momenti importanti.

Da un punto di vista fisiologico, la risposta di stress è nata come riposta adattiva per fronteggiare pericoli. In situazioni di emergenza, infatti, è bene attivare l'organismo aumentando lo stato di arousal (ovvero lo stato di allerta ed attivazione), aumentare la forza e la resistenza muscolare, ed i riflessi. Per fare questo il nostro organismo, ed in particolare una branca del nostro sistema nervoso autonomo (nota come componente simpatica o ortosimpatica) provvede alla bronco dilatazione, vasocostrizione, tachicardia, sudorazione. Quando, invece, non ci sono pericoli in vista, prevale la componente parasimpatica del sistema nervoso autonomo, che provvede alla bronco costrizione, alla vasodilatazione, alla secrezione salivare ed all'innervazione del tratto digerente.

È chiaro quindi che questo sistema è nato per farci fronteggiare situazioni di pericolo. Tuttavia è altrettanto chiaro come, un elevato livello di stress e di ansia, possa avere effetti opposti sull'organismo fino a portare a veri e propri disturbi d'ansia. In queste situazioni, il sistema simpatico si attiva immotivatamente tanto da rendere difficile la gestione delle conseguenze fisiche di tale attivazione.

Ansia e stress hanno anche un correlato più di "alto livello" rispetto all'attivazione del sistema nervoso autonomo, essendo elaborate cognitivamente. Diverse aree cerebrali sottocorticali (come amigdala) e diverse aree corticali (soprattutto a livello dei lobi frontali) sono implicate nell'elaborazione cosciente di ansia e stress, rinforzando i segnali fisici che vengono dati dal corpo.

Nel gestire ansia e stress, l'ipnosi ha dato ottimi risultati, soprattutto se abbinata agli approcci della terapia cognitivo comportamentale. Un interessante caso è rappresentato dal Disordine da Stress Acuto (Acute Stress Disorder, ASD): questo disturbo si presenta ad un mese di distanza da un'esperienza traumatica ed è caratterizzato, tra gli altri sintomi, da una diminuzione delle risposte emotive e difficoltà di concentrazione. La diagnosi di ASD viene anche utilizzata quale predittore di un possibile e successivo Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD). In una ricerca condotta su 87 sopravvissuti a traumi di tipo civile con diagnosi di ASD, è stata applicata una psicoterapia di tipo cognitivo comportamentale combinata con un percorso di ipnosi [1].

All'inizio dello studio, i partecipanti sono stati divisi casualmente in tre diversi gruppi: un gruppo ha seguito una classica terapia cognitivo comportamentale senza intraprendere alcun tipo di procedimento ipnotico, un secondo gruppo ha affiancato al trattamento psicoterapeutico un percorso di ipnoterapia ed infine un terzo gruppo ha ricevuto un counseling di supporto senza accedere ad alcuna seduta di psicoterapia. Al termine del periodo di trattamento e dopo 6 mesi dalla fine di quest'ultimo: entrambi i gruppi che hanno seguito pregetti psicoterapeutici hanno avuto una maggiore riduzione dei sintomi rispetto al gruppo che ha giovato del solo counseling psicologico ed un minor numero di soggetti appartenenti ai primi due gruppi ha mostrato sintomi tali da incontrare i criteri per la diagnosi PTSD. La ricerca ha infine mostrato che tra i due gruppi che hanno ricevuto un trattamento psicoterapeutico, il gruppo che ha potuto giovare anche dell'ipnoterapia ha mostrato una riduzione maggiore dei sintomi nei mesi successivi alla fine del trattamento.

Anche senza dover passare attraverso traumi profondi di tipo civile o militare, la vita di tutti i giorni è purtroppo costellata da ansie che difficilmente si possono evitare, spesso legate agli ospedali ed ai luoghi di cura in genere. Per esempio, l'odiato appuntamento dal dentista rappresenta un momento ineludibile anticipato dall'ansia per la seduta. In un interessante studio, basato proprio sull' efficacia dell'ipnosi nel contenere l'"ansia da dentista", sono stati analizzati vari parametri elettro-fisiologici di un paziente che è stato sottoposto a due differenti operazioni chirurgiche per due protesi dentarie [2].

Precedentemente alla prima operazione, il paziente ha seguito una seduta di ipnosi di 80 minuti per ridurre le sensazioni d'ansia mentre la seconda operazione è stata eseguita senza alcuna suggestione ipnotica. In entrambe le situazioni, sia prima che durante l'operazione, sono stati monitorati diversi parametri come i cambiamenti nella pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e respiratoria nonché i cambiamenti delle onde cerebrali (misurate con l'elettroencefalogramma, EEG).

Grazie a quest'ultima misurazione è stato possibile notare come una presenza di onde Theta (onde lente tipiche del sonno) caratterizzasse la condizione di rilassamento durante la fase di ipnosi. I risultati dello studio hanno mostrato come i parametri vitali (pressione sanguigna e battito cardiaco) avessero una frequenza nettamente minore prima e durante l'operazione chirurgica a seguito della seduta di ipnosi rispetto alla seconda operazione chirurgica, effettuata senza alcuna suggestione ipnotica precedente.

Gli autori sostengono, nelle conclusioni della ricerca, come l'effetto rilassante, successivo alla fase di ipnosi, possa essere paragonato all'effetto sedativo di un anestetico (il Midazolam) tipicamente utilizzato prima delle operazioni chirurgiche. Da un punto di vista più qualitativo, dopo la sessione di ipnosi e la successiva operazione chirurgica, il partecipante allo studio ha mostrato un cambiamento anche riguardo alla sua percezione della "poltrona del dentista", mostrando minori sintomi d'ansia rispetto a possibili trattamenti chirurgici futuri.

Da notare, come ribadiscono gli autori, che questo tipo di trattamento con ipnosi rappresenta una possibilità di rilassamento assolutamente non invasiva e senza effetti collaterali. Quest'ultimo esempio riportato è importante, non solo, per i risultati mostrati ma, soprattutto, per la metodologia applicata nello studio: in grado di unire parametri fisiologici oggettivi più "vicini" al nostro sistema nervoso a parametri soggetti, inevitabili e fondamentali quando si parla di ricerca nel campo delle neuroscienze dell'uomo. Future ricerche in merito all'utilizzo dell'ipnosi dovranno sempre più spesso utilizzare questa metodica per costruire un ponte tra "corpo e mente": parole collegate in modo inestricabile quando si tratta di combattere l'ansia e lo stress.

Bibliografia

1. Bryant RA, Moulds ML, Guthrie RM & Nixon RDV. The Additive Benefit of Hypnosis and Cognitive–Behavioral Therapy in Treating Acute Stress Disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology 73(2); 334 – 340 (2005).

2. Eitner S, Shultze-Mosgau S, Heckmann J, Wichmann M & Holst S. Changes in neurophysiologic parameters in a patient with dental anxiety by hypnosis during surgical treatment. Journal of Oral Rehabilitation 33; 496 - 500 (2006).