



**SERVIZIO DI CONSULENZA E SUPPORTO PSICOLOGICO
PER I SOCI AIPA E I LORO FAMILIARI
O ALTRE FIGURE DI RIFERIMENTO E ACCUDIMENTO**



**Dr.ssa Serena Borsetto
Psicologa - Psicoterapeuta**

Il Servizio di Consulenza e supporto psicologico promosso da AIPA-Padova per i pazienti e le loro famiglie (o per le altre figure di riferimento e accudimento che condividono coi pazienti la vita quotidiana) è finalizzato alla promozione del benessere psicologico durante tutte le fasi relative alla terapia anticoagulante, quindi dalla prima diagnosi alle fasi successive, in caso di eventuali interventi chirurgici e negli stadi post operatori, per proseguire poi durante tutto l'arco temporale di somministrazione e mantenimento della TAO.

L'incontro con la patologia ad un certo punto della propria vita può generare un aumento dei livelli di stress psicofisico, causare sensazioni di frustrazione, di rottura della continuità con la propria esistenza "sana", sentimenti di impotenza o demoralizzazione, unitamente al malessere che deriva dall'inevitabile dipendenza dal farmaco e dalle strutture sanitarie; talvolta può subentrare anche un doloroso confronto col pensiero della morte; può capitare di sperimentare preoccupazioni che diventano troppo intense o pervasive, momenti di sconforto, sentimenti di solitudine e incomunicabilità rispetto al proprio vissuto di paziente in TAO, e molte altre forme, più o meno esplicite, di malessere e disagio psicologico.

Tutto ciò richiede necessariamente di mobilitare le risorse psicologiche, personali, sociali e di vita in generale, al fine di fronteggiare e superare in maniera positiva, costruttiva e stabile questi stati d'animo.

Lo scopo del servizio di consulenza e supporto psicologico promosso da AIPA Padova è proprio quello di offrire un aiuto concreto, mirato e significativo per tutti coloro che incontrano simili momenti di difficoltà, o che faticano a trovare il giusto spirito con cui vivere e affrontare la TAO.

Il servizio si rivolge anche alla cerchia familiare, e non più solo al singolo paziente, dal momento che il ruolo e l'atteggiamento agiti dai familiari possono risultare elementi fondamentali nell'agevolare una corretta assunzione del farmaco (aderenza terapeutica) così come un approccio adeguato alla patologia, ai rischi correlati, alle strutture e alle figure sanitarie, per ritrovare e/o mantenere uno spirito positivo e in definitiva per garantire una migliore qualità della vita per il paziente stesso, così come per coloro che gli sono accanto.



DOMANDE E RISPOSTE...



Cosa vuol dire “sostegno (o supporto) psicologico” ?

Il sostegno psicologico consiste in una serie di interventi e di interazioni - a livello individuale o di gruppo - volti a mettere a fuoco le situazioni che sono fonte di malessere, ad individuare le aree critiche e conflittuali



e metterle in relazione con la storia personale e con le condizioni di vita attuali del paziente. Ciò consente una visione più ampia della situazione e facilita l'elaborazione delle esperienze dolorose e dei nodi critici, sia quelli legati alla specifica condizione medica che quelli relativi ad altri aspetti affettivi ed emotivi della vita privata, in un'accezione più ampia, che tuttavia inevitabilmente s'incontrano e si intersecano con le apprensioni legate alla propria salute.

Mediante i colloqui di supporto psicologico si può dare un senso al disagio che affligge il paziente, riconoscendone le cause e le modalità e riportando alla luce anche quel malessere “sommerso” che in molti casi, silenziosamente ma progressivamente, può condizionare la qualità della vita del paziente e non consentire una piena realizzazione delle finalità positive.

Si lavora quindi insieme ai pazienti in TAO per elaborare nuove strategie più adattive e funzionali, per gestire adeguatamente lo stress che spesso si associa alla patologia e ai rischi correlati, per correggere eventuali abitudini sconvenienti, atteggiamenti, credenze o comportamenti disfunzionali, e in particolare, per potenziare quei tratti del carattere che risultino utili a promuovere un approccio positivo alla patologia e alla terapia, all'accettazione serena e consapevole della propria condizione di paziente ed ad un'armoniosa integrazione degli stati emotivo-cognitivo-affettivo della persona, proprio nella sua individualità e globalità.

Che cos' è la “consulenza psicologica” e a cosa serve?

Saper convivere con le proprie patologie e con i trattamenti medici correlati è essenziale. A volte però diventa necessario rielaborare anche delle esperienze dolorose o traumatiche del passato e venire a patti col proprio vissuto intimo di “perdita della salute” e col nuovo sentimento di “dipendenza” dal farmaco e dalla struttura sanitaria.

Un adeguato accompagnamento attraverso questo delicato percorso riguarda anche la “percezione” (auto percezione) e l'immagine che si ha di sé, per conquistare e gestire una serena comprensione e un'autentica accettazione della propria condizione clinica ed esistenziale più in generale.

La consulenza psicologica è un intervento rivolto al singolo individuo,



nel corso del quale si mira a differenziare le diverse aree conflittuali e/o problematiche in riferimento agli specifici fattori di personalità, ovvero aspettative, percezioni, motivazione, competenze e conoscenze circa la patologia, mettendo tutto ciò in relazione anche con i tratti caratteriali, lo stato emotivo e il tono dell'umore del paziente.

Ogni persona porta con sé quanto ha avuto dalla vita anche nella fase dell'incontro con la patologia; succede quindi, spesso, che paure e sofferenze del passato si incontrino con nuove preoccupazioni e afflizioni.

È importante analizzare il materiale che emerge durante la consulenza affinché le paure, lo stress e le apprensioni del momento possano essere rielaborate e quindi dissolversi per lasciare spazio ad una sana consapevolezza, alla voglia di vivere e di continuare a sostenere i propri progetti, interessi e abitudini. In questa prospettiva si possono riattivare le "risorse" personali e sociali del paziente così come si possono stimolare nuovi schemi mentali e approcci più adeguati e costruttivi verso se stessi, verso la patologia e più in generale verso la propria condizione di vita personale, relazionale, lavorativa e/o sociale.

Perché è importante rivolgere il servizio di consulenza e supporto psicologico non solo al singolo paziente in terapia ma anche al nucleo familiare?

Il Servizio è rivolto anche alle famiglie poiché queste ultime, oltre a sobbarcarsi spesso importanti carichi di stress nella cura e nella gestione dei pazienti (soprattutto a fronte di interventi chirurgici e in presenza di condizioni di salute particolarmente severe) possono contribuire in modo significativo alla promozione e al mantenimento di un buono stato di salute, di abitudini e stili di vita corretti, di percorsi riabilitativi post chirurgici adeguati, ad un buon reinserimento sociale, lavorativo, e non ultimo alla ripresa di una serena quotidianità e di una convivenza matura e consapevole con la TAO.



Del resto è ampiamente dimostrato come un interesse scarso e superficiale, così come un atteggiamento iperprotettivo e ansiogeno da parte della famiglia, possano facilitare l'insorgenza di distorsioni del senso della patologia, predisporre ricadute o aggravamenti, condotte di isolamento, preoccupazioni eccessive piuttosto che sentimenti di oppressione, solitudine, abbandono o altre forme di sofferenza e disagio psicologico...

La famiglia (o chi si occupa del paziente nella vita quotidiana) inoltre, svolgendo un ruolo centrale nella vita di quest'ultimo, è anche in grado di influenzarne, nel bene e nel male, il rapporto con le strutture e col personale sanitario, in riferimento per esempio alle aspettative di cura e al decorso medico, al sentirsi rassicurati, fiduciosi nei confronti dei curanti e motivati nell'acquisire e mantenere un buon livello di aderenza terapeutica

Il servizio che l' A.I.P.A. offre alle famiglie, soprattutto ove vi siano condizioni di maggiore disagio, o in situazioni di comorbidità (presenza di più patologie contemporaneamente), è mirato ad affrontare nella maniera più costruttiva possibile i momenti di maggiore criticità del decorso clinico, a ridurre eventuali tensioni e situazioni conflittuali, a contenere i livelli di stress, e non ultimo, a correggere eventuali atteggiamenti che potrebbero ledere la piena realizzazione del benessere psicofisico del paziente.

Tra gli obiettivi del Servizio vi è inoltre quello di riconoscere ed accettare razionalmente anche le (nuove o progressive) limitazioni funzionali del paziente, maturare capacità e competenze per poter ristrutturare, senza conflitti, una nuova gestione dei ruoli all' interno dell'ambito familiare/abitativo, ove ciò dovesse risultare utile o necessario.

LE QUESTIONI PIÙ FREQUENTEMENTE AFFRONTATE E DIBATTUTE ALL'INTERNO DEL SERVIZIO DI CONSULENZA E SUPPORTO PSICOLOGICO RIGUARDANO:



- ✓ *L'educazione terapeutica e l'autoeducazione* del paziente anticoagulato quale parte integrante della terapia stessa, intesa *come processo continuo e dinamico* dove il paziente diventa un **“partner attivo”** per una migliore gestione della pratica clinica
- ✓ I sentimenti di disorientamento, sconforto, rabbia che spesso insorgono al momento della prima diagnosi e nelle fasi iniziali della terapia: come gestirli, affrontarli e superarli in maniera costruttiva e stabile.
- ✓ Come fare fronte alle difficoltà di parlare della patologia e/o del proprio malessere con familiari, con gli amici, nel luogo di lavoro o nelle occasioni di vita sociale (in altri termini affrontare la paura dello *stigma della patologia*)
- ✓ Come creare, ristabilire o mantenere un senso di normalità e continuità rispetto alla propria vita quotidiana, in accordo con una serena e consapevole accettazione della TAO
- ✓ Come la personalità del paziente può incidere sulla valutazione cognitiva e sul vissuto soggettivo: dove fare leva per ritrovare fiducia in se stessi, ottimismo, stabilità emotiva e uno stato complessivo di benessere psicologico
- ✓ Il ruolo e l'importanza del supporto sociale e delle relazioni familiari armoniose
- ✓ Le emozioni, lo stress e i meccanismi di difesa all'interno della bilancia psicosomatica di ciascuna persona: cosa sono e come vanno gestiti

- ✓ L'importanza di acquisire e maturare una corretta conoscenza della specifica patologia e dei rischi correlati, al fine di gestire adeguatamente la propria condizione medica (aderenza terapeutica) e sviluppare adeguate competenze e sentimenti di autoefficacia (self-efficacy e self-regulation)
- ✓ L'utilità di creare e mantenere un legame di fiducia, alleanza e collaborazione con le strutture sanitarie e con il personale medico-infermieristico; rimuovere gli ostacoli e le difficoltà nella comunicazione con le figure sanitarie mediante l'acquisizione di uno stile comunicativo attivo e assertivo.

MODALITA'

⇒ Le modalità proposte e utilizzate all'interno del *Servizio di consulenza e supporto psicologico AIPA* sono quelle dei **colloqui individuali, colloqui familiari e incontri di gruppo**



Segue ora una breve descrizione delle modalità indicate:

⇒ COLLOQUI INDIVIDUALI



Trattasi di un momento d'incontro cui partecipano unicamente paziente e psicologo all'interno di un contesto riservato. Attraverso l'interazione verbale si indagheranno gli stati emotivi ed affettivi della persona, le aree problematiche e i punti critici. Si valuteranno i limiti ed anche i punti di forza e le risorse personali (sui versanti cognitivo, affettivo, emotivo). Si potranno in questo modo definire e circoscrivere le reali difficoltà della persona, le cause sottostanti, gli eventuali schemi cognitivi disfunzionali, per esempio credenze erranee o distorte circa la patologia il farmaco o i rischi, retaggi culturali,

aspettative incongrue....) e molto altro.

In fase di consulenza individuale sarà possibile inoltre delineare anche gli eventuali interventi terapeutici più consoni alla persona e alla sua situazione così da identificare le strategie migliori per arginare, contenere o rimuovere i nuclei problematici, depotenziare le cause del malessere e le origini della sofferenza psicologica, per creare nuovi scenari, una nuova percezione di sé coerente con la propria patologia ma anche con la propria storia personale, fornire e acquisire delle utili basi per stimolare e migliorare atteggiamenti, condotte e stili di vita.

⇒ COLLOQUI FAMILIARI

(o con la coppia di coniugi, o con le persone che condividono col paziente la vita quotidiana)

Spesso i nuclei familiari in momenti di difficoltà possono agire - per lo più in modo inconsapevole - dinamiche relazionali, stili comunicativi e modalità comportamentali in grado incidere in maniera significativa (nel bene e nel male) sullo stato di benessere del paziente, sul suo decorso medico/riabilitativo, sull'approccio ad una data patologia, alle strutture e figure sanitarie, e più in generale sul percorso di cura e tutela della salute e del benessere psicofisico del paziente stesso.



I colloqui con le famiglie o con chi vive accanto al paziente consentono di portare a galla, correggere e migliorare eventuali comportamenti inadeguati o disfunzionali, come per esempio atteggiamenti di sovrastima o sottostima della patologia, dei rischi e delle condizioni mediche generali. Per esempio atteggiamenti di eccessivo protezionismo così come un interesse scarso e superficiale possono portare alla lunga ad una distorsione della percezione e del senso della patologia, del vissuto circa la propria condizione di salute, e non di meno anche a percezioni erranee in riferimento alle personale sanitario e alle strutture di cura.

Per mezzo dei colloqui familiari si mira in particolare a potenziare e affinare gli aspetti dell' empatia, della condivisione, del dialogo costruttivo, della prevenzione e risoluzione di eventuali conflitti (espliciti o latenti all'interno del nucleo familiare) lavorando sulla promozione e tutela del benessere non solo fisico ma anche psicologico, sociale, ambientale ed en definitiva esistenziale del paziente con un conseguente miglioramento della qualità della vita di tutti i soggetti ad esso vicini.

⇒ COLLOQUI DI GRUPPO (o "Gruppi Psicoeducazionali")

Sono incontri della durata di due ore a cadenza mensile; si rivolgono a gruppi eterogenei di pazienti e sono aperti anche a familiari e accompagnatori.

Gli obiettivi sono quelli di favorire il dialogo, il confronto, la comunicazione e la condivisione empatica delle esperienze, delle emozioni e dei vissuti inerenti al modo con cui ciascuno vive e affronta la propria patologia, l'assunzione della terapia, il rapporto col farmaco e con le strutture sanitarie, gli eventuali rischi e altro ancora...



Ci si confronta principalmente su quali pensieri, quali sati d'animo, quali paure e preoccupazioni affliggono i pazienti... e al tempo stesso si pone l'attenzione - anche e soprattutto - a quei pazienti che affrontano (o hanno affrontato) il proprio iter di cura con serenità, consapevolezza e quiete interiore. Ciò consente di trovare delle utili risposte rispetto alle domande più incalzanti: quali pensieri hanno elaborato questi

pazienti, quale punto di vista hanno adottato, quali risorse interiori, come hanno (ri)trovato il senso di sicurezza, padronanza di sé stessi e della loro condizione, stabilità, positività, ottimismo ?

Constatate in prima persona, e dal vivo, che altre persone nella medesima situazione hanno affrontato l'iter di diagnosi e cura con serenità, accettazione ed un adeguato grado di motivazione, può indubbiamente rafforzare la capacità di guardare avanti con fiducia e determinazione anche per coloro che su questi aspetti manifestano una maggiore vulnerabilità.

Proprio alla luce di questo confronto costruttivo vengono considerate, analizzate e discusse le diverse modalità con cui può essere vissuta e affrontata la terapia, includendo anche le idee, le credenze sottostanti (più o meno esplicite o consapevoli) le aspettative, le paure, gli eventuali condizionamenti psicologici o cognitivi dettati da fattori ambientali, culturali o relativi alla propria storia personale,

che possono condizionare o interferire con un corretto e costruttivo approccio alla TAO, o creare, più in generale, difficoltà nel seguire le prescrizioni mediche.

L'opportunità di arricchire il proprio repertorio emozionale e comunicativo attraverso la confortante sensazione di "vivere un' esperienza comune" e il "confronto partecipato" consentono inoltre di caratterizzare il punto d'incontro tra i fattori correlati alla specifica patologia, quelli relativi alla terapia e i fattori di personalità peculiari di ciascun paziente per poter in definitiva acquisire ed interiorizzare una preziosa *educazione terapeutica*.



Per informazioni e contatti:

e-mail: serena.borsetto@aipapadova.com

recapito: 347 560669

oppure rivolgersi in segreteria dal lun al ven. dalle 9.30 alle 11.30