

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna  
**DIPARTIMENTO ONCOLOGICO**



## **VIII Convegno Internazionale Mindfulness Project**

### **WORKSHOP Laboratorio Facilitato**

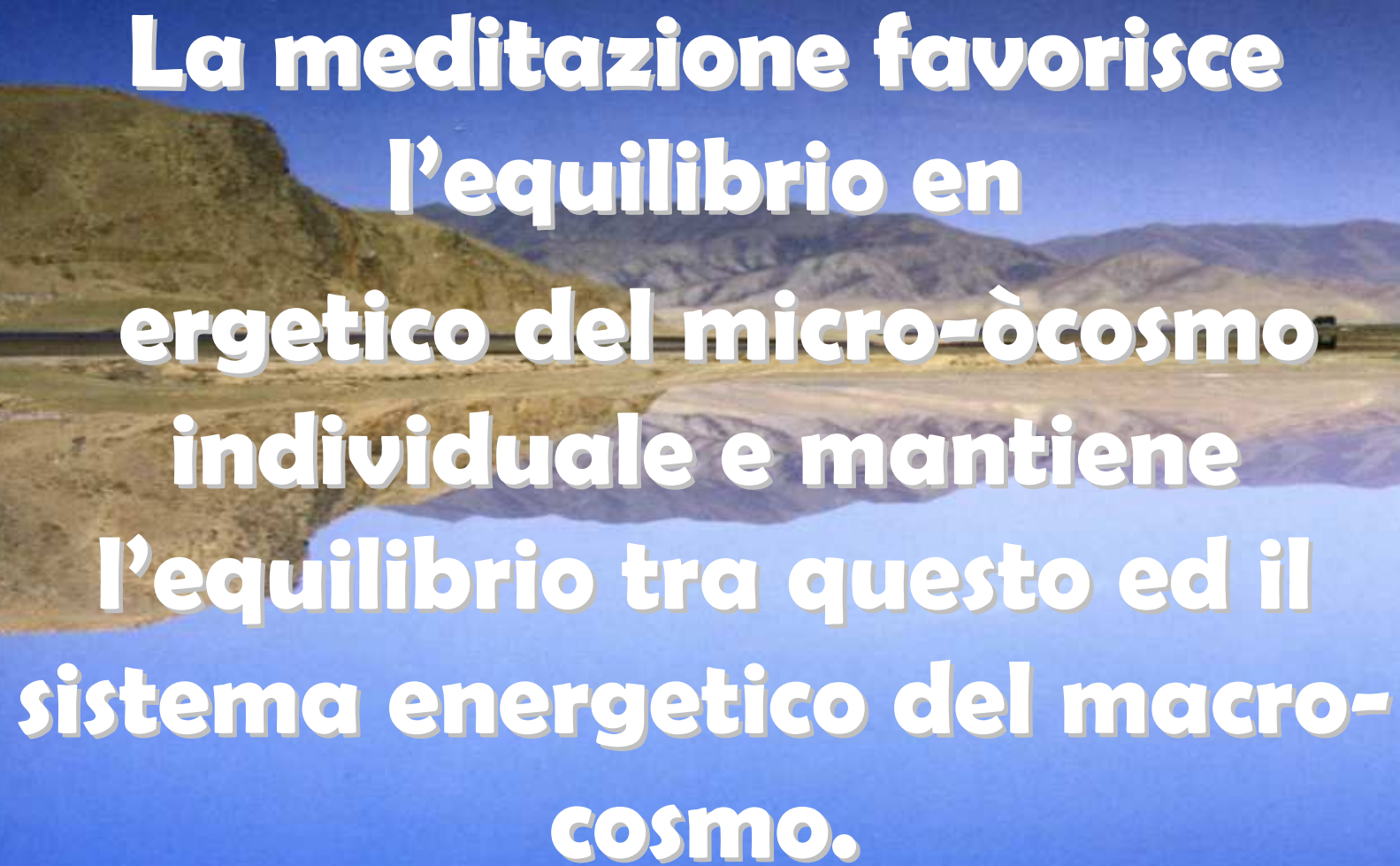
# **LA MEDITAZIONE IN ONCOLOGIA : DESCRIZIONE E SPERIMENTAZIONE DELLA PRATICA UTILIZZATA NELLA A.U.S.L. DI BOLOGNA**

**Gioacchino Pagliaro**  
**Direttore U.O.C. Psicologia Clinica Ospedaliera**  
**Prof. a contratto di Psicologia Clinica Università di Padova**

A landscape photograph featuring a clear blue sky, a brown hill on the left, and a blue body of water in the foreground that reflects the sky. The text is overlaid in the center.

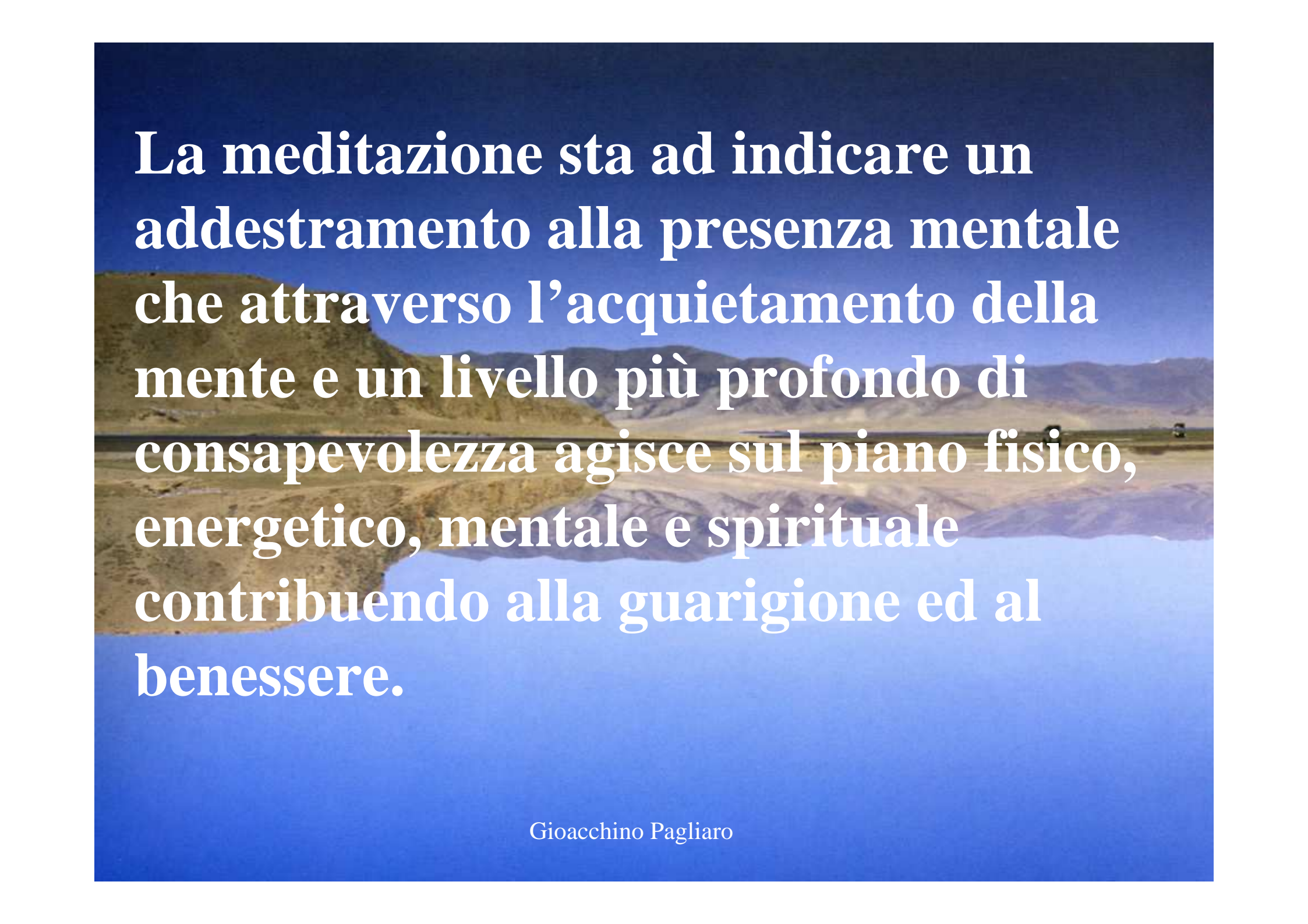
La meditazione è una via per la  
liberazione dalla sofferenza che  
non è intesa riduttivamente  
come sof

Gioacchino Pagliaro



**La meditazione favorisce  
l'equilibrio en-  
ergetico del micro-òcosmo  
individuale e mantiene  
l'equilibrio tra questo ed il  
sistema energetico del macro-  
cosmo.**

Gioacchino Pagliaro

A landscape photograph showing a blue sky, mountains, and a body of water reflecting the scene. The text is overlaid on the image.

**La meditazione sta ad indicare un addestramento alla presenza mentale che attraverso l'acquietamento della mente e un livello più profondo di consapevolezza agisce sul piano fisico, energetico, mentale e spirituale contribuendo alla guarigione ed al benessere.**

Gioacchino Pagliaro

A photograph of a Buddhist stupa on a mountain peak. The stupa is a tall, tiered structure with a white base and a dark, conical top. It is surrounded by colorful prayer flags. In the background, there are snow-capped mountains under a clear blue sky.

# 1935

**La cardiologa Theresa Brosse compie il primo studio sulla meditazione e rileva:**

- **Gli effetti regolativi sul battito cardiaco;**
- **Intuisce i benefici sull'intero apparato cardio-circolatorio**



**1967**

**H. Benson K. Wallace A. Wilson**  
(Harvard Medical School)

**Dimostrarono l'efficacia della  
meditazione nel trattamento  
dell'ansia, dello stress  
dell'ipertensione e di alcune  
forme di cefalea**

**(RISPOSTA DI RILASSAMENTO)**

G.Pagliaro



**1976**

**D. Goleman**

**Dimostra l'efficacia della meditazione nel trattamento dello stress, negli stati ansiosi e nella cura di alcuni disturbi psicosomatici.**

G.Pagliaro



**1983**

**Il cardiologo D. Ornish dimostra con uno studio sorprendente che la meditazione abbassa i livelli di colesterolo**



A photograph of a Buddhist stupa on a mountain peak. The stupa is a tall, tiered structure with a white base and a dark, conical top. It is surrounded by colorful prayer flags. In the background, there are snow-capped mountains under a clear blue sky. The overall scene is serene and majestic.

**1984**

**Il National Institute of Health consiglia  
l'uso della meditazione nel protocollo  
per il trattamento delle forme leggere  
di ipertensione**



**1984**

**D. Shapiro R. Walsh (New York University)**

**La meditazione aumenta la capacità di risposta del sistema immunitario**



**1995**

**J. Miller K. Fletcher e Altri**

**(Dipartimento di Psichiatria dell'Università del Massachusetts)**

**Confermano l'efficacia della meditazione  
nel trattamento dell'attacco di panico**

G.Pagliaro



**1996**

**W. Zimarra H. Schneider e Altri**

**(Dipartimento di Medicina Università di Buffalo New York)**

**Dimostrano come la meditazione regola la pressione, svolge un ruolo benefico sulla malattia coronarica e consente una riduzione dei farmaci.**

G.Pagliaro



**1997**

**J. Gordon**

**Dimostra l'efficacia della meditazione e dell'agopuntura nel far migliorare la depressione cronica (con costi estremamente ridotti)**

G.Pagliaro




**2002**

**M Larzelere P. Wiseman**  
**(Università di Stato della Louisiana)**

**Dimostrano i benefici della meditazione  
con persone con disturbi ansiosi,  
depressivi e con insonnia**

G.Pagliaro



**2002**  
**L. Keefer B. Blanchard**  
**(Università di Albany New York)**

**Dimostrano i benefici della  
meditazione nel trattare la sindrome  
da colon irritabile.**

- 
- **Venti minuti al giorno di meditazione rendono la corteccia cerebrale più spessa, dato riscontrabile anche attraverso tecniche di Neuro-imaging**

**(Takahashi T. e coll. : Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits.**

**International Journal Psychophysiol 2005 Feb; 55(2): 199-207)**



- 
- **Measuring the Psychological Impact of Mindfulness Meditation on Health Among Patients With Cancer: A Literature Review.**

**By: Matchim, Yaowarat; Armer, Jane M.. Oncology Nursing Forum, Sep2007, Vol. 34 Issue 5, p1059-1066, 8p**

- **Effects of an integrated yoga program on chemotherapy-induced nausea and emesis in breast cancer patients.**

**By: RAGHAVENDRA, R.M.; NAGARATHNA, R.; NAGENDRA, H.R.; GOPINATH, K.S.; SRINATH, B.S.; RAVI, B.D.; PATIL, S.; RAMESH, B.S.; NALINI, R.. European Journal of Cancer Care, Nov2007, Vol. 16 Issue 6, p462-474, 13p, 7 charts**

# Utilizzazione della meditazione e delle pratiche bio-energetiche nella AUSL di Bologna



**Ambito Clinico**

**Benessere  
dei professionisti**

# AMBITO CLINICO

ANNO DI INZIO 2003

- Trattamenti individuali
- ArmoniosaMente



Informazione sanitaria



Meditazione

Gioacchino Pagliaro

# ARMONIOSAMENTE IN OSPEDALE

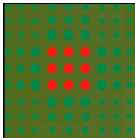
- ArmoniosaMente in ONCOLOGIA
- ArmoniosaMente in CARDIOLOGIA
- ArmoniosaMente nei DISTURBI COGNITIVI E DELLA MEMORIA

Gioacchino Pagliaro

# BENESSERE DEI PROFESSIONISTI SANITARI

- **Attività esperienziali**                      **14 stage residenziali**
- **Attività formative riconosciute**  
**dalla AUSL**                                      **7 corsi**
- **Master Modello**  
**Mente-Corpo in Oncologia 3 edizioni**
- **Supporto psic. individuale al professionista**
- **Incontri del martedì mattina in ospedale**
- **“Migliorare se stessi per lavorare meglio con gli altri”**

Gioacchino Pagliaro



## DIPARTIMENTO ONCOLOGICO

### U.O.C. Psicologia Clinica Ospedaliera

# ArmoniosaMente

- U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera
- U.O.C. di Senologia
- U.O.C. di Oncologia Clinica
- U.O.C. di Radioterapia
- U.O.C. di Chirurgia Generale
- U.O.C. di Dietologia e Nutrizione Clinica

# OBIETTIVI

- Offrire una corretta informazione sul tumore alla mammella e sui trattamenti conseguenti.
- Insegnare a controllare le reazioni emotive per gestire lo stress.
- Sviluppare un atteggiamento mentale fiducioso nei confronti delle terapie, per mobilitare le risorse interne di guarigione.



*ArmoniosaMente*

Gioacchino Pagliaro

# Pratiche Mente-Corpo in Oncologia

giugno 2003- maggio 2009

- **ArmoniosaMente** 233 partecipanti
  - **Trattamenti individuali con pratiche Mente-Corpo** 298 partecipanti
- TOTALE 531**



# PRIMA PARTE

## Informazione medica psico-educazionale



*ArmoniosaMente*

Gioacchino Pagliaro

# RISULTATI

## Informazione medica psico-educazionale

1. AUMENTA LA FIDUCIA NELLA CURA CHEMIO E RADIO TERAPICA;
2. ACCRESCE LA SPERANZA NEI CONFRONTI DELLA GUARIGIONE;
3. AIUTA A MIGLIORARE IL RAPPORTO CON IL CORPO MALATO;



*ArmoniosaMente*

Gioacchino Pagliaro

# SECONDA PARTE

## Ristrutturazione Cognitiva, Meditazione e Visualizzazione



*ArmoniosaMente*

Gioacchino Pagliaro

# UNITA' OPERATIVA COMPLESSA PSICOLOGIA CLINICA OSPEDALIERA

Dr. G. Pagliaro: Direttore U.O.C. Psicologia Clinica Ospedaliera

## INDAGINE PSICODIAGNOSTICA

(SCALE DI VALUTAZIONE - ZUNG: Ansia, Depressione - P.O.M.S. )

## STRESS, ANSIA, SISTEMA IMMUNITARIO

## E MEDITAZIONE

( 5 INCONTRI)



*ArmoniosaMente*

Gioacchino Pagliaro

# RISULTATI

## Ristrutturazione Cognitiva, Meditazione e Visualizzazione

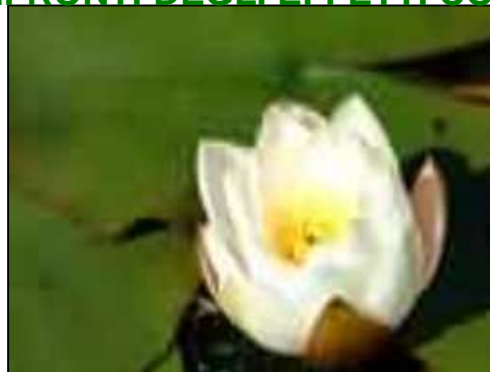
IDUCE LO STRESS;

IUTA A FRONTEGGIARE LA PAURA E A ROMPERE LA SOLITUDINE;

CCRESCE L'AUTOSTIMA E POTENZIA GLI ATTEGGIAMENTI MENTALI POSITIVI;

A SENTIRE LE DONNE PIU' PROTAGONISTE DELLA CURA E DEL PROCESSO DI GUARIGIONE;

IUTA A REAGIRE MEGLIO NEI CONFRONTI DEGLI EFFETTI COLLATERALI DI RADIOTERAPIA E CHEMIOTERAPIA



*ArmoniosaMente*

Gioacchino Pagliaro

## **1a SEDUTA**

- **INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE**
- **ISTRUZIONI GENERALI**
- **RESPIRAZIONE ADDOMINALE E ATTENZIONE SUL RESPIRO**

## **2a SEDUTA**

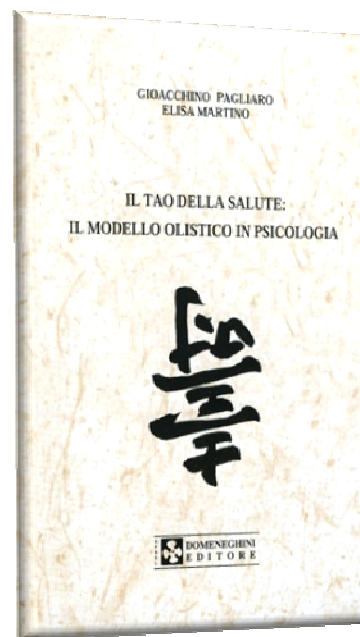
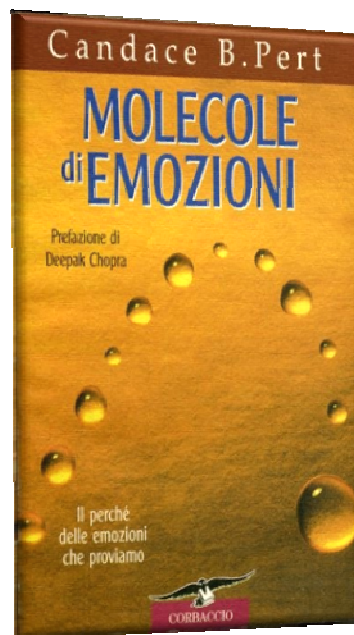
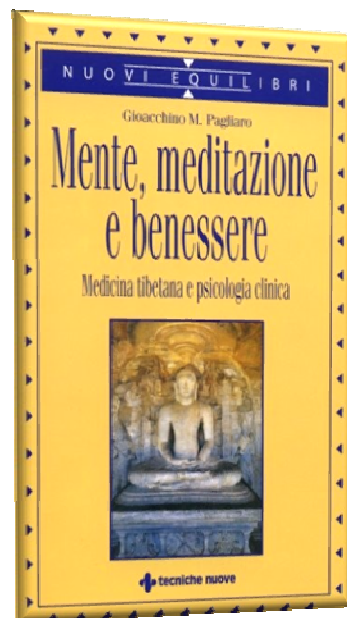
- **COMMENTO IN GRUPPO DEI RESOCONTI SETTIMANALI**
- **RISTRUTTURAZIONI COGNITIVE, RINFORZI**
- **ISTRUZIONI PER LA SECONDA SEDUTA**

## **3a SEDUTA**

- **COMMENTO IN GRUPPO DEI RESOCONTI SETTIMANALI**
- **RINFORZI E SUPPORTO PSICOLOGICO**
- **ISTRUZIONI PER LA TERZA SEDUTA**

## **4a SEDUTA**

- **COMMENTO IN GRUPPO DEI RESOCONTI SETTIMANALI**
- **RINFORZI E SUPPORTO PSICOLOGICO**
- **ISTRUZIONI PER LA QUARTA SEDUTA**
- **RETEST SCALE DI VALUTAZIONE**



Dr. Gioacchino Pagliaro

## GENI E COMPORAMENTI

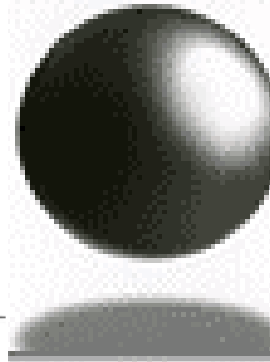
Scienza e arte della vita

AGGIORNAMENTI IN  
PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA

A cura di  
Francesco Bottaccioli



edizioni  
**red!**



## PSICONEURO ENDOCRINO IMMUNOLOGIA

I FONDAMENTI SCIENTIFICI  
DELLE RELAZIONI MENTE-CORPO.  
LE BASI RAZIONALI  
DELLA MEDICINA INTEGRATA

Francesco Bottaccioli

Edizione aggiornata e ampliata di  
Psiconeuroimmunologia

edizioni  
**red!**



*Arrivederci*

Gioacchino Pagliaro

