

Il progetto “Lo Psicologo di Base” a Bologna: una collaborazione tra MMG e psicologo

Centro Studi e Ricerche in Terapia Psicosomatica APS

Il progetto “Lo Psicologo di Base” è stato pensato e realizzato dal **Centro Studi e Ricerche in Terapia Psicosomatica APS**, un’Associazione nata nel 2001 e composta da professionisti riuniti intorno al comune interesse per la **salute psicosomatica**.

All’interno di questa realtà, l’incontro tra le diverse figure professionali, quali psicologi, psicoterapeuti e medici, sia di medicina generale che specialisti, ha permesso la condivisione di idee e riflessioni sulle connessioni tra l’aspetto somatico, emotivo e cognitivo delle malattie e dei disturbi psichici e somatici attraverso incontri formativi e discussioni di casi clinici e soprattutto attraverso la discussione in Gruppi Balint per Medici di Medicina Generale (MMG).

Ciò che ha portato alla nascita del progetto è stata la condivisione di alcuni casi clinici che i medici di base hanno presentato in Associazione. Pioneristici in tal senso sono stati alcuni MMG che si sono fatti portavoce presso i propri colleghi dell’importanza della figura dello psicologo nella medicina generale: la compianta Dott.ssa Maria Adele Sorrentino, MMG e consigliera, il Dott. Antonino Rappocciolo, MMG ed ex Vicepresidente dell’Associazione e il Dott. Gabriele Pellecchia, Presidente dell’Associazione fino ai primi mesi dell’anno corrente, e la Dott.ssa Sara Montanari, MMG. Da qui è emersa la necessità di riflettere insieme sulla richiesta di aiuto presentata dai pazienti di Cure Primarie, al di là dei loro sintomi: tale richiesta, infatti, è molto spesso inconciliabile con i tempi di lavoro del medico e, quando la sofferenza dei pazienti non trova riscontro in esami di indagine medica, risulta importante una lettura psicologica. **Lo Psicologo di Base** si inserisce proprio in questo scenario, con l’idea di offrire ai pazienti uno spazio in cui poter essere conosciuti, ascoltati e capiti da una figura professionale preposta a tale scopo e che collabori con il referente primario della sa-

lute generale del cittadino, il **Medico di Medicina Generale e il Pediatra di Libera Scelta**.

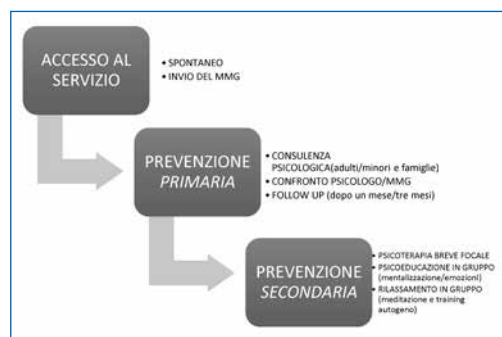
L’idea è stata quella di attivare un’esperienza di sportello d’ascolto all’interno del sistema delle Cure Primarie, per rispondere ai bisogni delle persone sia dal punto di vista medico sia psicologico. L’obiettivo più generale è una presa in carico globale della persona, volta alla prevenzione e non solo alla cura.

Così nel 2015, nell’ambulatorio di via Parigi 15, è stato attivato il primo servizio dello Psicologo di Base. Nel 2016, il progetto ha ricevuto il prezioso contributo della **Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna** che ha permesso l’attivazione di altri sportelli nel territorio cittadino. Con il passare del tempo, grazie al supporto della Fondazione, al lavoro dei Soci e alla fondamentale partecipazione dei medici di medicina generale che hanno creduto nel progetto, il numero degli sportelli di psicologia di base è cresciuto. Questa è diventata l’occasione di mettere in pratica una condivisione, che era solo teorica, iniziando una collaborazione in cui lo psicologo avesse uno spazio all’interno dell’ambulatorio di medicina generale di gruppo.

A livello operativo, il progetto è volto alla **prevenzione primaria**, quindi focalizzato su interventi che riducono a monte i fattori di rischio legati ad una possibile psicopatologia. Tale tipologia di prevenzione consiste in una prima fase di consulenza psicologica, uno spazio di confronto tra lo psicologo ed il medico e due colloqui di follow up (monitoraggio) a distanza di un mese e tre mesi dalla consulenza per il monitoraggio della situazione clinica.

La consulenza psicologica prevede la possibilità per i cittadini di usufruire di colloqui gratuiti, svolti da professionisti psicologi che garantiscono la propria presenza per 2 ore a settimana in ciascuno degli sportelli. Le consulenze psicologiche possono essere rivolte agli adulti oppure ai

minori e alle loro famiglie: nel primo caso, il numero dei colloqui è pari a tre, mentre nel secondo caso i colloqui sono cinque, così da permettere una lettura del bisogno il più possibile completa, che coinvolga genitori e figli.



Al termine dei colloqui, vi è lo scambio tra psicologo e medico, che nel rispetto della privacy dei pazienti, si confrontano su aspetti utili ad una presa in carico il più possibile completa.

Nell'ultimo periodo, sono stati introdotti due ulteriori colloqui a distanza di tempo dalla prima consulenza, rispettivamente ad un mese e a tre mesi. L'obiettivo è quello di offrire un maggior sostegno agli utenti che si rivolgono allo Psicologo di Base, soprattutto in questo momento di emergenza sanitaria e, contemporaneamente, di osservare eventuali miglioramenti delle problematiche portate durante la prima fase di consulenza oppure poter monitorare le situazioni più compromesse.

In alcuni casi, successivamente ai colloqui di consulenza psicologica e di follow up (prevenzione primaria), possono venire indicati percorsi di **prevenzione secondaria**, per intervenire in quelle situazioni in cui sia necessario un intervento di cura ma dove gli aspetti critici non siano ancora cronicizzati. Questi percorsi riguardano nello specifico: psicoterapia breve focale, gruppi psicoeducativi (mentalizzazione), gruppi di rilassamento (meditazione e training autogeno). Tali interventi, che possono essere individuali o di gruppo, prevedono 10 incontri a costi simbolici.

I pazienti possono accedere ai colloqui spontaneamente o su indicazione del medico. Come già sottolineato, di fondamentale importanza risulta la connessione con il medico di medicina generale, al quale è sempre riconosciuto il ruolo di riferimento primario per il paziente e per il

quale il lavoro di consulenza psicologica deve risultare utile. Infatti, previo consenso del paziente, si opera un confronto alla fine dei colloqui per rispondere ad uno dei punti cardine che ha motivato questa esperienza: la cura deve rispondere alla complessità dell'individuo nei suoi aspetti psicologici e somatici e il lavoro dello psicologo sia in primo luogo utile al cittadino e al medico che di tale cittadino è il primo riferimento per la salute. In questo senso il fatto che lo sportello psicologico sia situato nell'ambulatorio medico, un luogo conosciuto e di riferimento per le persone, permette la prossimità, un'accessibilità più fluida e maggiore fiducia, minore diffidenza da parte dell'utenza.

Essenza di questo importante lavoro è la sinergia tra psicologo e medico, che comporta la responsabilità di fornire risposte appropriate a una domanda di salute complessa, in cui si esplori il significato di qualunque disturbo, fisico o mentale, presentato da qualunque paziente nel contesto della sua situazione relazionale, passata o presente, e nel contesto del suo ciclo di vita.

Attualmente, i numeri del progetto sono veramente importanti: **le medicine di gruppo coinvolte tra Bologna e Casalecchio di Reno sono 12** per un totale di circa **50 tra MMG e PLS partecipanti**.

Fino ad ora i risultati del progetto sono stati molto incoraggianti e sia i pazienti che gli psicologi e i MMG si sono detti soddisfatti al punto da auspicare la possibilità di aumentare il numero di colloqui offerti.

In questo momento di **emergenza sanitaria** soprattutto si è notato un aumento di richieste di aiuto psicologico. Tanti medici ci hanno chiesto consulenza e aiuto per i propri pazienti. Negli ambulatori si è passati da poche settimane di lista d'attesa ad un mese e oltre. I sintomi portati sono gli stessi di prima, ma amplificati e principalmente legati ad ansia, depressione, insonnia, disturbi psicosomatici, senso di solitudine amplificato dalla necessità dell'isolamento sociale imposto dalla pandemia. Quest'ultimo fattore sembra avere inciso in modo particolarmente significativo sugli adolescenti tra i quali sono aumentati i casi di autolesionismo, i disturbi del comportamento alimentare, le depressioni e gli abbandoni scolastici. Sui loro rendimenti scolastici la DAD [didattica a distanza] ha avuto effetti molto negativi.

La paura per un pericolo esterno e le incertezze per il futuro hanno portato gli operatori del progetto a definire un bisogno contingente legato alla necessità di calmarsi e di abbassare le soglie della tensione sia fisica che mentale. Sull'onda di queste esigenze, il **progetto specifico del 2021** è incentrato su **corsi di training autogeno e di meditazione**, intrapresi eventualmente dopo la prima consulenza. Si tratta infatti di due tecniche che favoriscono uno stato di rilassamento, permettendo una regolazione a più livelli e il potenziamento del sistema immunitario.

Si ritiene importante riportare un dato incoraggiante, ottenuto al termine dei percorsi di training autogeno attivati tra l'anno 2020 e il 2021. Attraverso la testistica che viene somministrata pre e post intervento ai partecipanti – in cui vengono misurati aspetti legati a sintomi ansiosi, alessitimici, depressivi, di disorientamento – emerge che i livelli delle suddette sintomatologie si mostrano alti prima dell'inizio del percorso, per poi ridursi nella quasi totalità dei casi in modo considerevole al termine. Questo dato sembra confermare l'efficacia di queste tipologie di interventi nel diminuire le soglie di ansia e gli stati di tensione che, soprattutto nel momento attuale, possono pervadere le persone e comprometterne il benessere sia fisico sia mentale. In particolare, i test utilizzati sono la TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale. G.J. Taylor, R.M. Bagby, J.D.A. Parker, 1992) e il POMS (Profile of Mood States. McNair et al., 1971).

TAS-20 (Toronto Alexithymia Scale. G.J. Taylor, R.M. Bagby, J.D.A. Parker, 1992)	POMS (Profile of Mood States. McNair et al., 1971)
• 1) pre 58 - post 57	• 1) pre 288 - post 268
• 2) pre 51 - post 36	• 2) pre 307 - post 307
• 3) pre 55 - post 46	• 3) pre 295 - post 176
• 4) pre 58 - post 37	• 4) pre 221 - post 161
• 5) pre 38 - post 39	• 5) pre 243 - post 201
• 6) pre 48 - post 39	• 6) pre 220 - post 213
• 7) pre 34 - post 34	• 7) pre 290 - post 235

La TAS-20 valuta il costruito dell'alessitimia, ovvero la difficoltà a riconoscere le componenti affettive proprie e altrui. Il test si compone di tre scale che misurano la difficoltà di identificare gli affetti e a distinguerli dalle sensazioni fisiche, la difficoltà nel descrivere gli affetti e lo stile cognitivo orientato verso la realtà esterna. Il POMS misura gli stati dell'umore attraverso sei fattori: tensione-ansia, depressione-avvilimento, ag-

gressività-rabbia, vigore-attività, stanchezza-indolenza, confusione-sconcerto. Si mostra particolarmente utile per valutare le problematiche legate allo stress. Come è possibile vedere dalla tabella sopra riportata, il dato maggiormente significativo si evidenzia nell'innalzamento dell'umore (POMS) che i partecipanti hanno riportato durante il lockdown nazionale, ad un anno dall'inizio della pandemia, in zona rossa, in totale contrasto con i dati epidemiologici a disposizione.

In una prospettiva futura, vi è la speranza di poter diffondere il più possibile questo progetto, anche in zone della città più complesse da un punto di vista sociale, economico e demografico dove non è stato ancora possibile intervenire. L'obiettivo sempre in essere è la **sensibilizzazione della popolazione sull'importanza della salute mentale** e sul ruolo che la psicologia può giocare per prendersene cura, riducendo lo stigma nei confronti di tale disciplina e raggiungendo anche una maggiore considerazione della psicologia di base a livello istituzionale.

La salute psicologica, infatti, è parte della definizione stessa di salute così come definito dall'OMS: "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale" e in questo senso la psicologia di base costituisce un tassello fondamentale delle Cure Primarie.

Attualmente il progetto dello Psicologo di base vive grazie ai contributi di enti pubblici e privati che scelgono di scommettere su una salute mentale alla portata di tutti. Oltre alla Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna che per prima e dal 2016 supporta l'attività dello Psicologo di Base, si ringraziano tutti i cittadini che annualmente devolvono il proprio 5 per mille alla nostra Associazione, il Gruppo Hera, i Servizi Ospedalieri, il Banco BPM, i proprietari degli ambulatori, che, nella maggior parte dei casi, mettono a disposizione del progetto gratuitamente i propri spazi, i medici di medicina generale che hanno aderito al progetto, per citarne solo alcuni: la Dott.ssa Francesca Adamo, il Dott. Alfonso Anania, la Dott.ssa Franca Cipollani, la Dott.ssa Elisabetta Costanzo, la Dott.ssa Tiziana De Amicis, la Dott.ssa Federica Di Conca, il Dott. Carlo Diquattro, la Dott.ssa Alessandra Foresti, il Dott. Roberto Galvani, la Dott.ssa Anna Maria Montemitro, il Dott. Patrizio Paonessa, il Dott. Pierpaolo Pirazzini, il Dott. Luigi Spin-

nato, e tanti altri. Ringraziamo inoltre i colleghi senior dell'Associazione, in particolare il Dott. Luigi Martelli, psicologo psicoterapeuta Presidente dell'Associazione, il Dott. Giampiero Raschi, medico psichiatra psicoterapeuta e Vicepresidente, e il Dott. Berardino Passarelli, medico psichiatra psicoterapeuta e consigliere, per il costante monitoraggio e la supervisione, ed infine gli operatori psicologi, che da anni lavorano insieme e collaborano, perseguendo un obiettivo comune: il sostegno, la cura ed il benessere delle persone.

Al fine di promuovere sul nostro territorio un approccio biopsicosociale, l'Associazione riproporrà per il prossimo anno 2022 l'attivazione di uno o più GRUPPI BALINT rivolta ai Medici di Medicina Generale iscritti all'Ordine dei Medici della Provincia di Bologna.

Partendo dalla constatazione che almeno un quarto od un terzo del lavoro del medico di medicina generale è fatto di psicoterapia pura e semplice, la preparazione medica attuale non fornisce al medico generico i mezzi necessari per un quarto del lavoro che svolge ogni giorno. La proposta di Balint, tratta dal suo libro "Medico, Paziente e malattia" e dalla sua lunga pratica

clinica, è quella di costruire esperienze di gruppi di lavoro che hanno come scopo quello di rendere i partecipanti del gruppo informati sugli aspetti psicologici dei propri pazienti, sulle modalità di proposta dei sintomi, consapevoli dei possibili fallimenti dei propri interventi, consapevoli delle proprie reazioni emotive e dei propri comportamenti, competenti nella relazione con il proprio paziente.

Il metodo, introdotto da Balint, deve possedere alcune caratteristiche: essere costituito solo da medici di medicina generale; il costo delle sessioni di gruppo essere a carico dei partecipanti; si incontrerà una volta alla settimana e per un periodo congruo di tempo; avvenire al di fuori dell'istituzione; il conduttore del gruppo deve essere uno specialista addestrato in maniera specifica allo scopo; la finalità è formativa (e non terapeutica); il clima all'interno del gruppo deve essere improntato alla spontaneità e all'assenza di giudizio; non ci dovranno essere rapporti gerarchici fra i componenti del gruppo. Chi fosse interessato potrà contattare la segreteria dell'Associazione al numero 327/3691856 oppure seguire le novità sul nostro sito www.terapiapsicosomatica.it.



A.M.A.B. – Associazione Medici Agopuntori Bolognesi

Scuola Italo-Cinese di Agopuntura

Scuola accreditata dalla Regione Emilia-Romagna Determina n. 5050 del 05/04/2017

CORSO DI AGOPUNTURA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il corso è patrocinato dalla FNOMCeO, dall'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bologna, dall'Azienda USL di Bologna e in collaborazione con l'Università di Medicina Tradizionale Cinese di Nanchino.

Sede: Bologna, Policlinico Sant'Orsola, Istituto di Ricerca e Cura dell'A.M.A.B.

Inizio corso: 15 gennaio 2022

Direzione Scuola: Dott. Carlo Maria Giovanardi e Dott. Umberto Mazzanti.

Durata: 3 anni, lezioni teorico-pratiche annuali che si svolgono in 9 weekend. Pratica clinica in aula e con tutor, tirocinio clinico pratico presso strutture pubbliche e la possibilità di stage presso ospedali e Università cinesi.

Titolo rilasciato: Attestato Italiano di Agopuntura dell'A.M.A.B. e della FISA (Federazione Italiana delle Società di Agopuntura). L'Attestato rilasciato dall'A.M.A.B., in quanto scuola accreditata (Determina n. 5050 del 05/04/2017), ha valore legale su tutto il territorio nazionale e ha la stessa valenza del "Diploma di Master Universitario in Agopuntura" in quanto entrambi ottemperano ai requisiti richiesti dall'Accordo Stato - Regioni del 7 febbraio 2013 e soddisfa i requisiti per l'iscrizione ai Registri degli Agopuntori istituiti presso gli Ordini dei Medici Chirurghi provinciali.

Destinatari: Laureati in Medicina e Chirurgia e Odontoiatri.

ECM: la partecipazione al corso riconosce "l'esonero dall'obbligo di formazione continua" per i tre anni di frequenza.

Quota: € 1.980,00; € 1.380,00 per il primo anno ai neo laureati (anni 2019-2020-2021).

Segreteria organizzativa: tel. 3409553985, segreteria@amabonline.it, www.amabonline.it