

SIMPOSIO – CULTURA, VALORI E PROGETTI DELLA BEHAVIOR ANALYSIS IN AMBITO CLINICO ED EDUCATIVO – 27 GIUGNO 2014

Le applicazioni della Mindfulness nello stress lavoro correlato

Carlo Di Berardino, Anna. Bartoccini
CPC – Centro di Psicologia Clinica, Pescara

ABSTRACT

La relazione tra stress e patologia è stata oggetto, nel corso degli anni, di numerosi approfondimenti, che a cominciare dagli anni 60 (Seley, 64) hanno riconosciuto il ruolo dello stress in molti disturbi d'ansia e in diversi problemi di natura psicosomatica.

D'altra parte ben note sono le conseguenze che lo stress può determinare sul funzionamento del sistema nervoso vegetativo e sui processi di regolazione delle emozioni; le cure farmacologiche tradizionali si sono dimostrate inefficaci nel risolvere tali problemi a causa della progressiva cronicizzazione che spesso determina lesioni organiche irreversibili, come ad esempio quelle relative al sistema cardiovascolare (ipertensione arteriosa, infarto del miocardio).

Negli ultimi anni per effetto della crisi economica l'esposizione allo stress viene attribuita sempre più spesso all'ambiente di lavoro. Dati statistici riportano come lo stress lavoro correlato colpisca circa il 22% dei lavoratori dell'Unione Europea e il 41% di quelli italiani.

Evidenze scientifiche recenti (Siegel, 2013; Williams, Teasdal, 2007; Cloninger, 1999) indicano come la pratica della meditazione, in particolare la Mindfulness (l'esercizio dell'attenzione consapevole), si sia rivelata efficace per combattere lo stress e favorire il benessere psicofisico.

Gli autori presentano un protocollo simile a quello della Mindfulness-Based Stress Reduction di Kabat Zinn spiegando quali sono i principi che lo rendono efficace per combattere lo stress e come grazie a tale pratica sia possibile controllare e modificare le reazioni disadattive prodotte da quei fattori che vengono individuati come causa di stress lavoro correlato.

Keywords: Mindfulness, Stress lavoro correlato