

## PREVENZIONE RICADUTE NELL'USO DI SOSTANZE

Destinatari: Il programma è rivolto a persone in carico al SERD:

- in fase avanzata o finale del trattamento;
- stabilizzate sul piano clinico;
- dopo la prima fase del trattamento ma con determinazione all'astensione, evidente dalle azioni messe in atto (valutazione dei requisiti all'ingresso).

### Date , orario e sede :

Ogni giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00  
presso: SERD Via Canzio, 18 (2° piano), Milano

### Conduttori:

Doriana Losasso (Psicologa Psicoterapeuta) - trainer  
abilitata alla conduzione del protocollo MBRP ( MBSR, MBCT)  
Marina Leoni (Educatrice professionale) - istruttore mindfulness

### Modalità per la partecipazione:

Per informazioni e valutazione di  
ingresso: Doriana Losasso Tel. 02 8578 2846 – 2831

## PREVENZIONE RICADUTE NELL'USO DI ALCOL

Destinatari: Il programma è rivolto a persone in carico ai NOA:

- al termine della valutazione alcolologica,
- motivate al mantenimento della astinenza e alla prevenzione di recidive,
- a seguito del raggiungimento dello stato di astensione dal consumo di alcol (e di eventuali altre sostanze).

### Date , orario e sede :

Date e orari degli incontri, individuali o di gruppo, sono  
definiti col conduttore nel corso dell'incontro preliminare all'avvio del trattamento.  
Presso: NOA viale Matteotti, 13, Sesto San Giovanni

### Conduttori:

Gli incontri vengono tenuti dagli operatori del NOA formati  
all'utilizzo della Mindfulness.

### Modalità per la partecipazione:

Per informazioni chiedere ai propri operatori di riferimento della Equipe NOA.

Realizzazione grafica a cura di I. Ganvi e I. Mannelli (Ufficio Stampa e Comunicazione)

# SERD

SERVIZI PER LE DIPENDENZE

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Fatebenefratelli Sacco

## PREVENZIONE DELLE RICADUTE NELLE DIPENDENZE BASATA SULLA MINDFULNESS

### MINDFULNESS-BASED RELAPSE PREVENTION (MBRP)

DIPARTIMENTO SALUTE MENTALE E DIPENDENZE - Direttore Prof. Claudio Mencacci  
Unità Operativa Complessa DIPENDENZE - Direttore Dr Edoardo Cozzolino  
Unità Operativa Semplice SERD Canzio - Responsabile Dr Gianmaria Zita  
UOS NOA Settembrini – Responsabile Dott.ssa Cinzia Sacchelli  
Via Settembrini, 3 MILANO (20124) - Tel. 02/85788257

## **IL PROGRAMMA DI PREVENZIONE DELLE RICADUTE BASATO SULLA MINDFULNESS: MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION - MBRP**

Mindfulness significa «prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante al momento presente» (J. Kabat-Zinn).

I programmi basati sulla Mindfulness, già convalidati con risultati positivi nel trattamento di diversi problemi psicologici, stress (MBSR), dolore cronico, depressione (MBCT), Disturbo Borderline di personalità, sono stati proposti nell'ultimo decennio anche per l'abuso e la dipendenza da sostanze o alcol, in integrazione ai trattamenti tradizionali.

Il programma Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) è un intervento specifico e innovativo per la prevenzione delle ricadute nelle dipendenze e gli ultimi studi ne dimostrano l'efficacia.

Il protocollo MBRP è stato messo a punto da Alan Marlatt, Sarah Bowen e Neha Chawla nel 2010 (Università di Washington) con finanziamento del NIDA (National Institute on Drug Abuse).

Il programma MBRP integra alcune pratiche di Mindfulness con le strategie della terapia cognitivo-comportamentale per la prevenzione delle ricadute.

### **OBIETTIVI DEL PROGRAMMA MBRP**

Il programma MBRP intende favorire una maggiore consapevolezza di ciò che accade quando si ricorre alla sostanza o all'alcol, per arrivare a poter scegliere comportamenti alternativi, più funzionali nelle situazioni a rischio, anziché reagire in modo automatico o impulsivo.

La consapevolezza che vuole sviluppare riguarda il riconoscere pensieri, sensazioni, stati emotivi associati all'uso della sostanza / alcol, ma si estende anche alla vita quotidiana, al vivere con pienezza le esperienze positive e affrontare quelle spiacevoli.

Questo tipo di attenzione consapevole è cruciale nel poter prevenire future ricadute e al fine di promuovere uno stile di vita più sano e una vita più consapevole e corrispondente ai propri valori.

## **SVILUPPARE CAPACITÀ DI MINDFULNESS NEL TRATTAMENTO DELL'ABUSO DI SOSTANZE/ALCOL È UTILE PER...**

- favorire la consapevolezza e il controllo dei processi automatici o impulsivi che portano a ricercare la sostanza /l'alcol, riconoscendone i richiami, i fattori scatenanti interni edesterni;
- sviluppare la capacità di stare con le emozioni negative, solitamente evitate attraverso l'uso di sostanze/alcol;
- ridurre l'intensità del desiderio della sostanza / alcol (craving) e acquisire una maggiore capacità di gestirlo e prevenire le ricadute;
- riabilitare la capacità di attenzione e di gestione emotiva, spesso ridotte con l'abuso di sostanze / alcol;
- accrescere la consapevolezza sul funzionamento della propria mente, da "mente dipendente" a mente libera di prendere decisioni più coerenti con i propri obiettivi e valori;
- sviluppare un atteggiamento non giudicante verso se stessi, superando i vissuti di colpa e fallimento tipicamente legati alla ricaduta e a favore del recupero di una maggiore autostima.

### **IL PERCORSO PROPOSTO:**

E' previsto un percorso di gruppo di 8 incontri a cadenza settimanale durante il quale partecipanti e conduttori lavoreranno insieme. Ai partecipanti è richiesta una disponibilità di tempo e di pratica degli esercizi proposti con il supporto e l'accompagnamento dei conduttori. E' prevista inoltre una valutazione prima e dopo il percorso per verificarne gli effetti e il gradimento (questionari, intervista, test neuropsicologici).