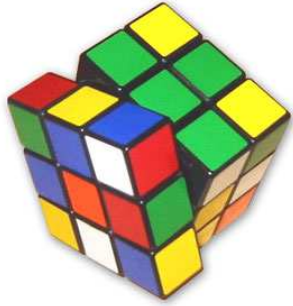


Comunicazione dei rischi e Counselling per soggetti con pregressa esposizione ad amianto

Teoria del Cambiamento

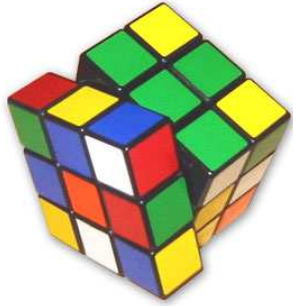
Giacomo Mangiaracina

Facoltà di Medicina e Psicologia, Sapienza Università di Roma

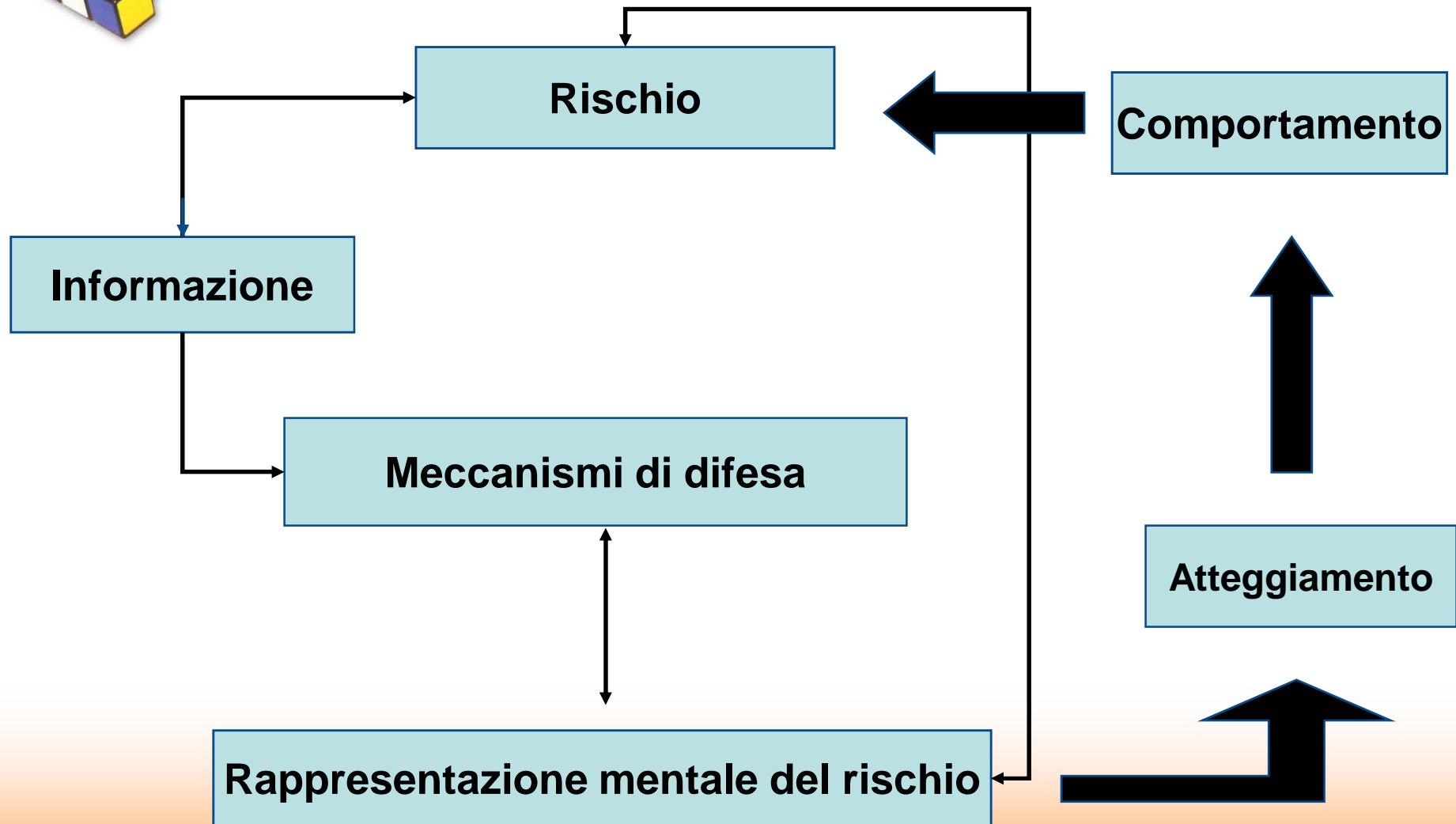


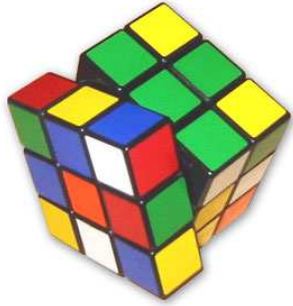
La fabbrica delle opinioni

- **Percezione:** processo attraverso il quale l'individuo entra in contatto con la realtà che lo circonda e le attribuisce alcune caratteristiche.
- **Atteggiamento:** disposizione relativamente stabile di un individuo nei confronti di determinate persone, situazioni, eventi, comportamenti, istituzioni, valori, basata su elementi di tipo affettivo e cognitivo.



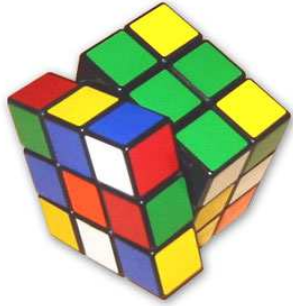
La fabbrica delle opinioni





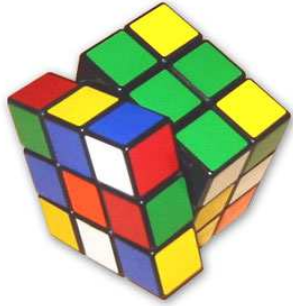
Fattori che **aumentano** la percezione

- **Esposizione non volontaria all'agente di rischio.**
- **Controllo non esercitabile sulle situazioni di rischio.**
- **Rischio originato da tecnologie non familiari.**
- **Rischio riguardante l'infanzia.**
- **Manifestazione immediata o a breve termine di possibili effetti avversi e gravi.**
- **Utilizzo di strumenti di rilevazione o diagnostici.**



Fattori che **riducono** la percezione

- **Esposizione volontaria all'agente di rischio.**
- **Possibilità di partecipare ai processi decisionali.**
- **Rischio noto e familiare.**
- **Rischio riguardante l'età adulta.**
- **Manifestazione ritardata o a lungo termine degli effetti dannosi.**



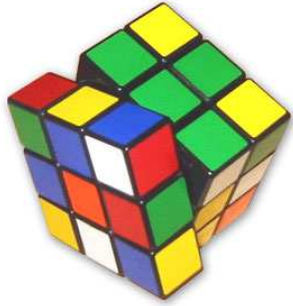
Meccanismi di difesa

- **Razionalizzazione:**

giustifica con lunghi ragionamenti tortuosi la sua propensione a trasgredire un divieto.

- **Rimozione (Negazione):**

rifiuta di riconoscere gli aspetti inquietanti della realtà.



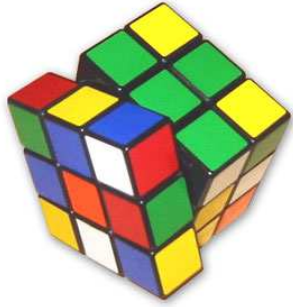
Meccanismi di difesa

- **Proiezione:**

di fronte ad una situazione allarmante, **attribuisce ad altri** il proprio sentimento di inadeguatezza.

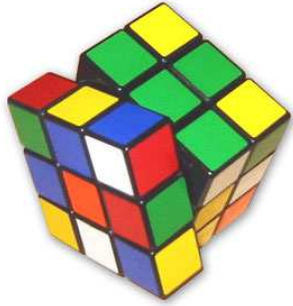
- **Atteggiamento reattivo:**

temendo un pericolo, sostituisce un sentimento positivo e dunque un eccesso di disinvoltura.



Fumare è un comportamento complesso:

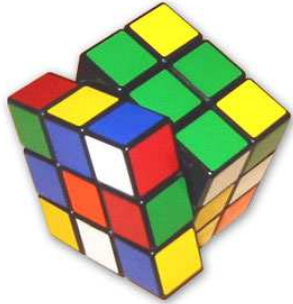
- aspetto fisio-chimico
- aspetto cognitivo
- aspetto affettivo
- aspetto comportamentale



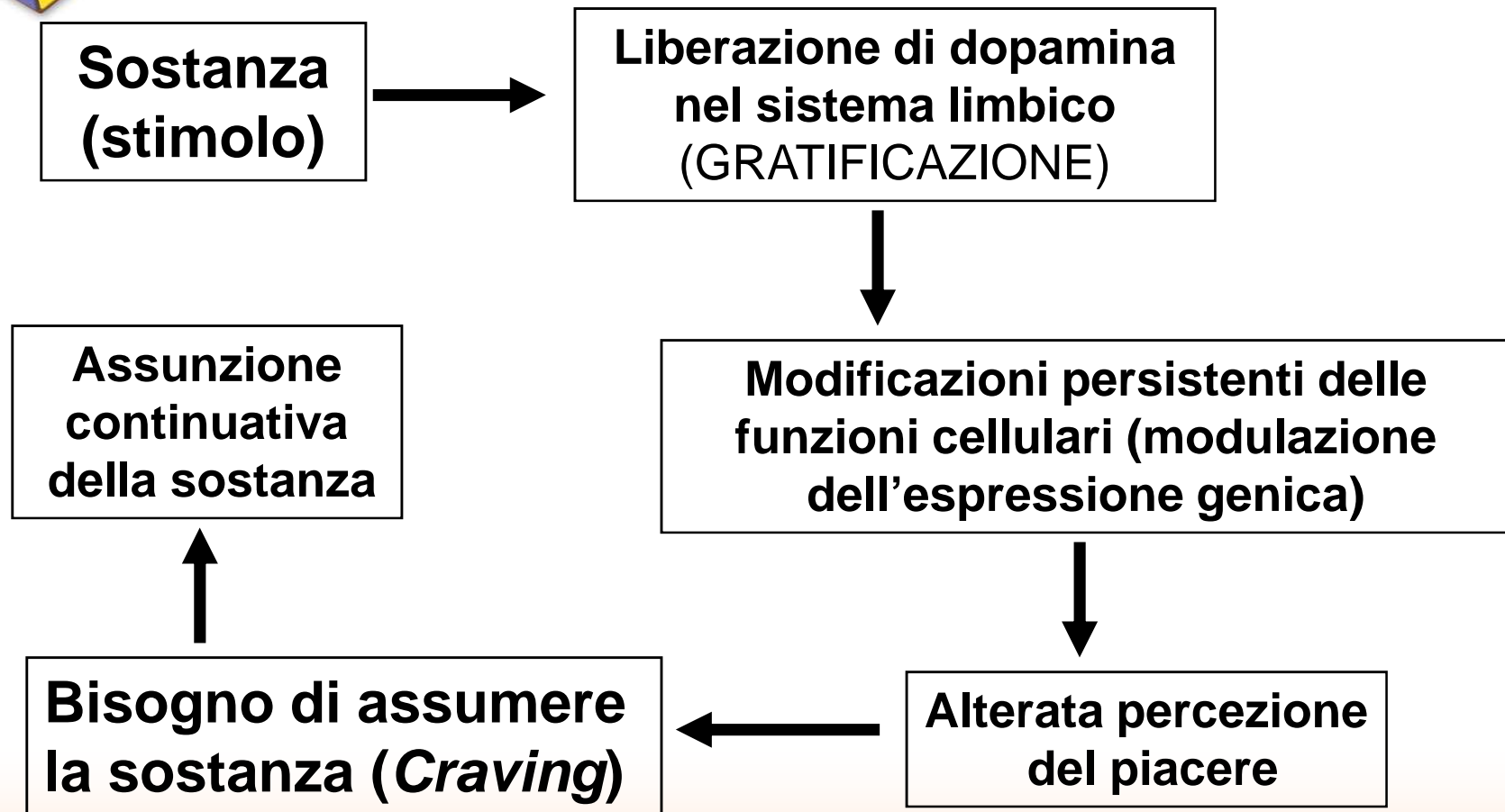
Motivi per fumare

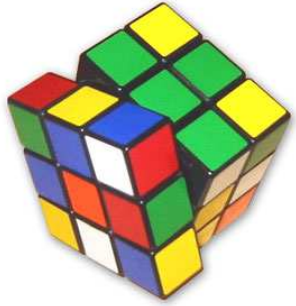
- Abitudine
- Dipendenza
- Emozioni negative
- Stimolazione
- Solitudine
- Sostituzione
- Depressione
- Socialità
- Rilassamento

Per ogni sigaretta il motivo per fumarla è multicomponentiale.



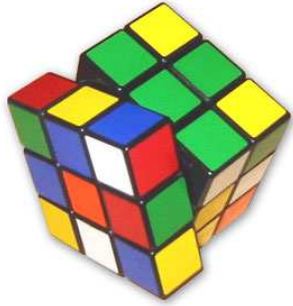
La Dipendenza





La Conflittualità

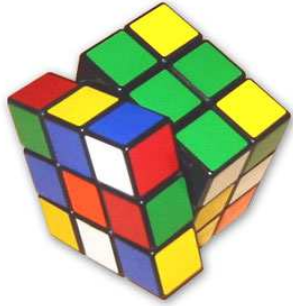
- **Razionalmente**, i fumatori sanno che in qualche modo si stanno provocando un danno.
- **Emozionalmente**, lo negano.



L'Ambivalenza

Il soggetto dipendente oscilla tra due condizioni:

- **Quella in cui vive (e che lo opprime).**
- **Quella nella quale vorrebbe vivere (di libertà).**

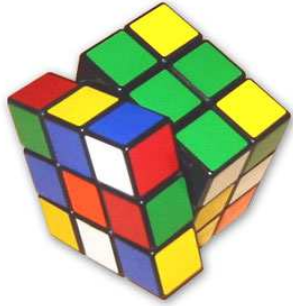


Il Cambiamento è un procedimento

Le dipendenze patologiche, come i comportamenti a rischio sono molto difficili da trattare. Il **Cambiamento** è il problema centrale e la **Ricaduta** è l'evento di maggiore probabilità.

- a) Coinvolgere nel trattamento è difficile.
- b) Dal 30% all'80% lo abbandonano.
- c) Anche quando un individuo è finalmente inserito in un programma terapeutico è sempre difficile sostenere la sua adesione al programma.

Anche quando si realizza un cambiamento, risulta difficile mantenerlo per lungo tempo, con l'astinenza o con l'aderenza alle regole convenute.



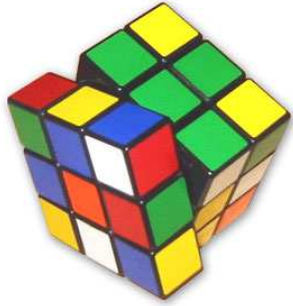
Il Cambiamento è temuto ma utile

Il cinese antico descrive la parola “cambiamento” con due ideogrammi sovrapposti, che presi isolatamente hanno rispettivamente questi significati:

“PAURA”

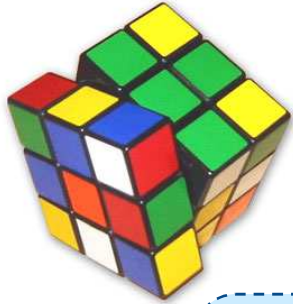
e

“OPPORTUNITA' NASCOSTA”

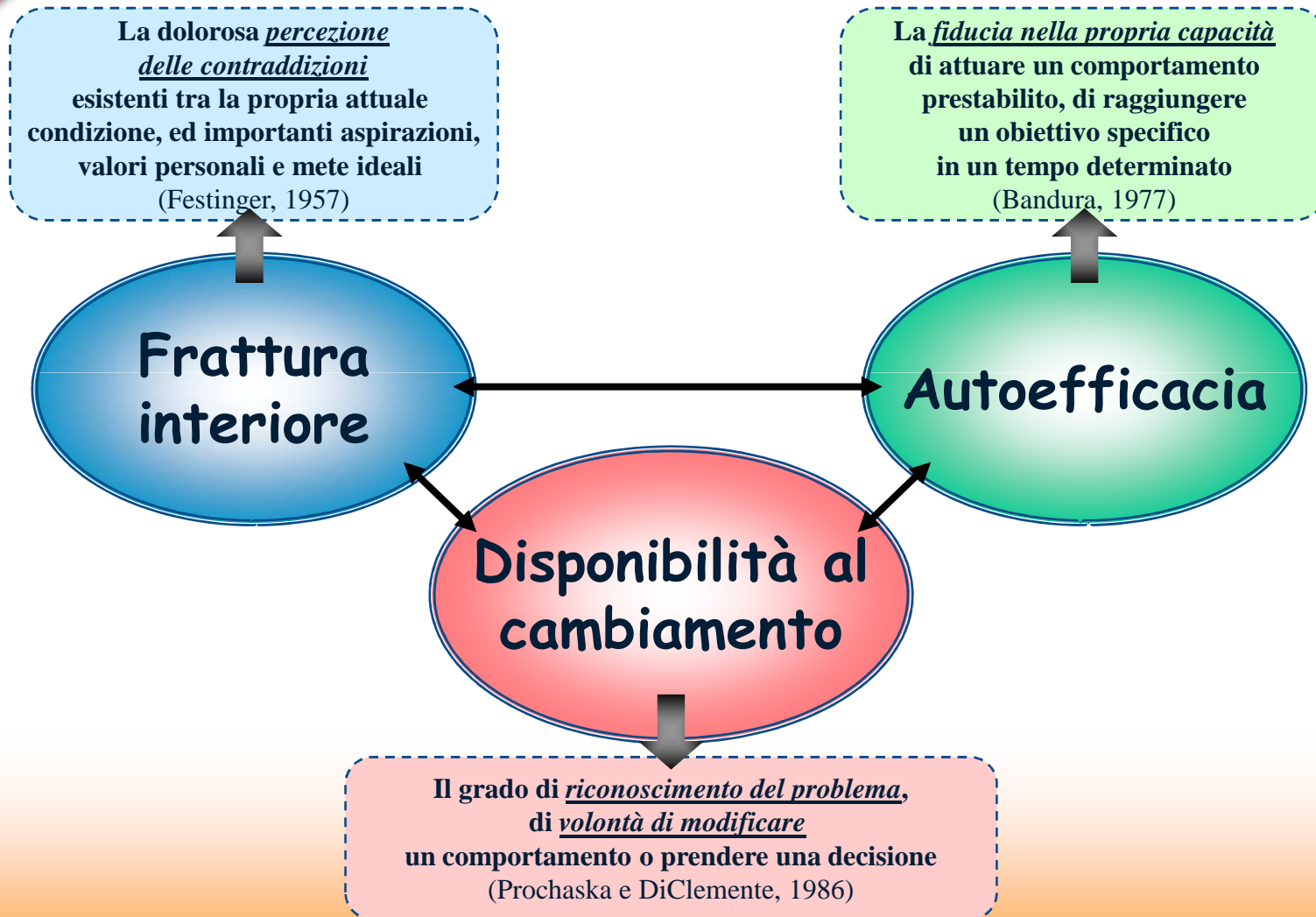


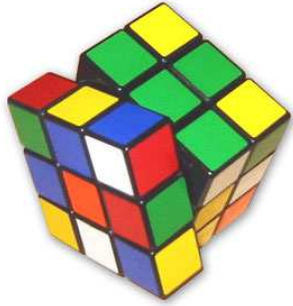
Watzlawick: *“Non si può non cambiare”*

Nel 1970 James Prochaska e Carlo DiClemente studiarono accuratamente questo processo negli individui sviluppando un modello transteoretico del Cambiamento intenzionale.



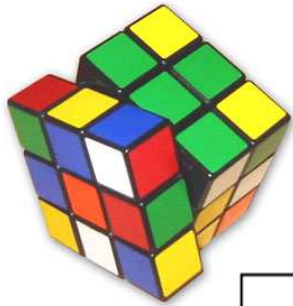
I 3 fattori della Motivazione



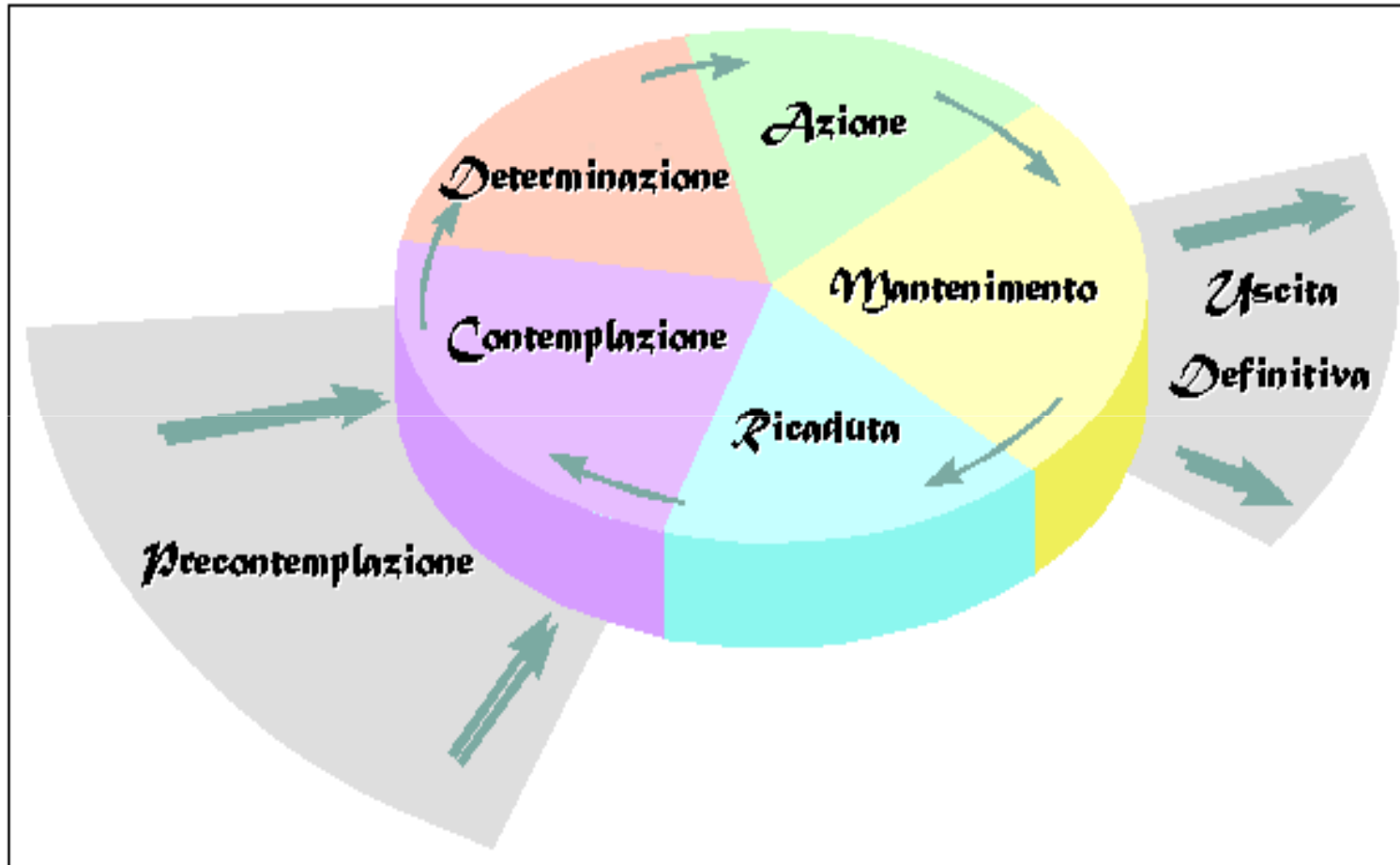


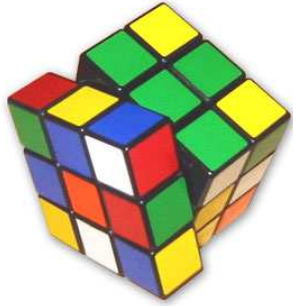
Il Modello Transteorico Motivazionale

- ✓ **Stadi** (quale?)
- ✓ **Processi** (cosa?)
- ✓ **Livelli** (dove?)



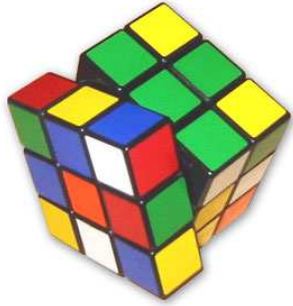
Stadi





Stadi

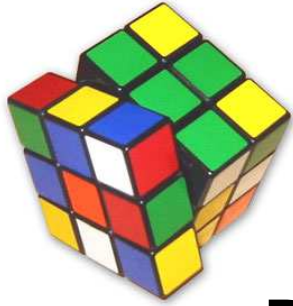




Processi

Rappresentano un aspetto più complesso che prende in considerazione i procedimenti mentali che la persona “in cambiamento” attua in forma spontanea o guidata.

Riguardano l'area cognitiva e comportamentale dell'individuo.



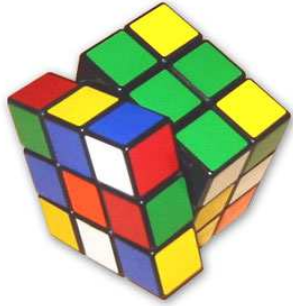
Processi

Processi su base cognitivo-esperienziale:

- Aumento della consapevolezza
- Rivalutazione di sé
- Attivazione emozionale e drammatizzazione
- Rivalutazione dell'ambiente
- Liberazione sociale

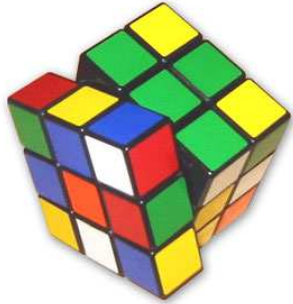
Processi su base comportamentale:

- Liberazione personale
- Contro-condizionamento
- Controllo dello stimolo
- Gestione delle ricompense
- Relazioni di aiuto



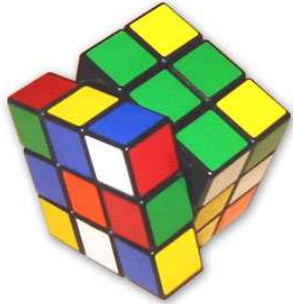
Processi

STADI	INDICATORI	PROCESSI
PRE- CONTEMPLAZIONE (negazione)	<u>BILANCIA MOTIVAZIONALE</u> sfavorevole <u>AUTOEFFICACIA</u> alta? non pertinente?	1. AUMENTO della CONSAPEVOLEZZA Informazione passiva > attiva 2. ATTIVAZIONE EMOTIVA: Varia a seconda delle informazioni <u>COSA FARE:</u> Insinuare dubbi e trovare stimoli emotivi efficaci.



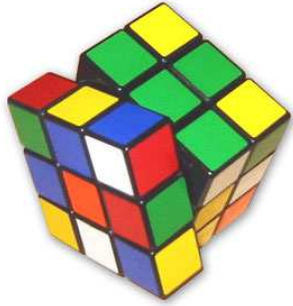
Processi

CONTEMPLAZIONE (considerazione)	BILANCIA MOTIVAZIONALE oscillante AUTOEFFICACIA bassa	3. LIBERAZIONE SOCIALE es. atteggiamento verso le regole 4. RIVALUTAZIONE AMBIENTALE: Rispetto per gli altri. Per esempio la gravidanza, in cui si ha spesso solo la <u>sospensione</u> dal fumo.
DECISIONE (determinazione)	BILANCIA MOTIVAZIONALE: favorevole AUTOEFFICACIA alta	5. AUTORIVALUTAZIONE: Esigenza personale: non sentirsi dipendente, costretto a sprecare denaro, ecc... <u>COSA FARE:</u> attivare tutti i processi, anche quelli precedenti.



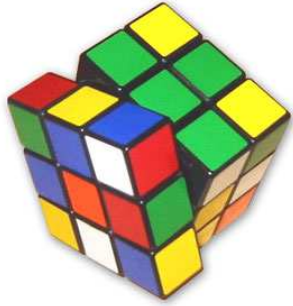
Processi

AZIONE	AUTOEFFICACIA alta	<ol style="list-style-type: none">1. AUTOLIBERAZIONE: sentirsi responsabile della propria scelta.2. CONTROLLO DELLO STIMOLO: evitamento - <i>“sana vigliaccheria”</i>3. CONTROCONDIZIONAMENTO: prepararsi per le <i>“occasioni pericolose”</i>.4. GESTIONE DEL RINFORZO: riconoscere il proprio merito.
MANTENIMENTO	AUTOEFFICACIA alta oscillante	<ol style="list-style-type: none">5. RELAZIONE DI AIUTO: <i>“La grande ciambella”</i> <p><u>COSA FARE:</u> sostenere l'autoefficacia</p>



Processi

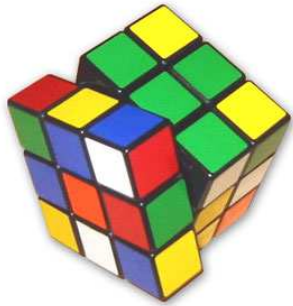
RICADUTA	AUTOEFFICACIA bassa	<u>COSA FARE:</u> <ul style="list-style-type: none">- non minimizzare- gestire le emozioni negative- inquadrare la situazione nel giusto significato: “<i>Non è un fallimento, ma una ricaduta</i>”
-----------------	--------------------------------	---



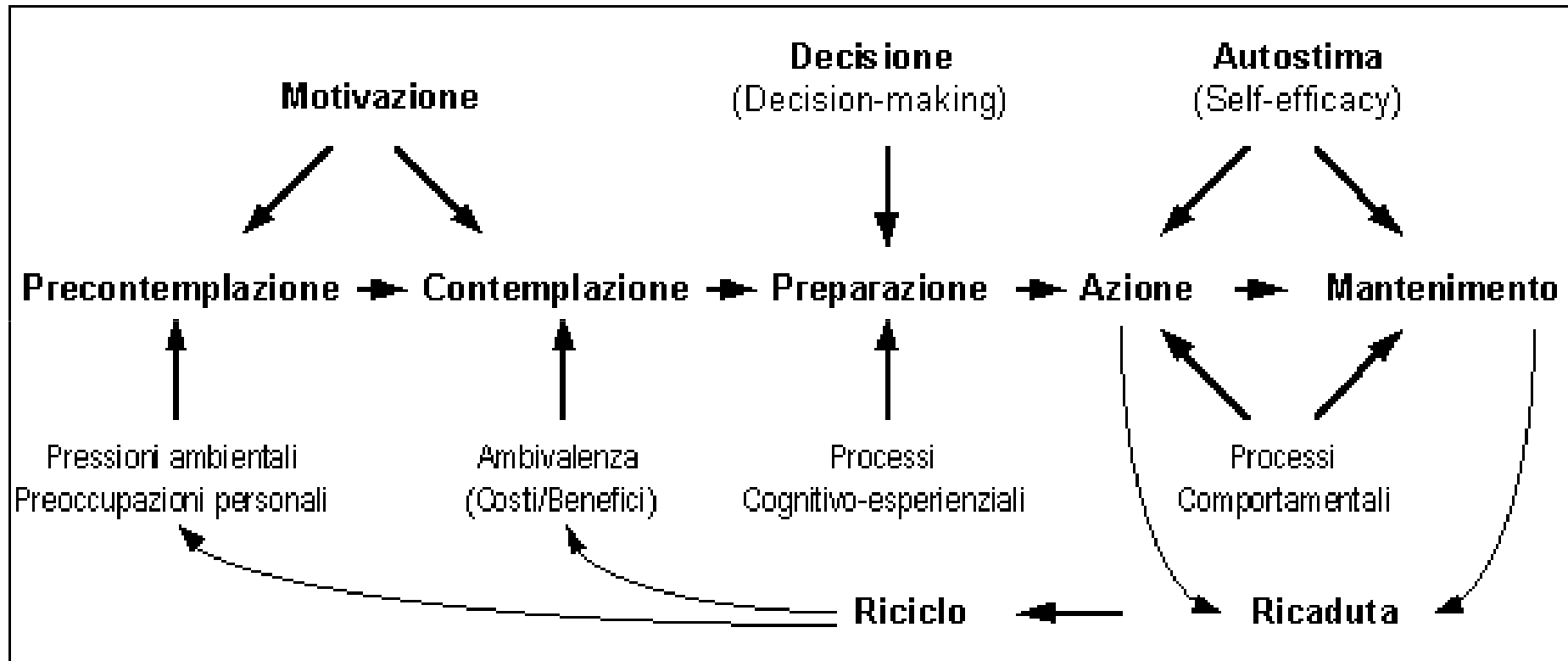
Livelli

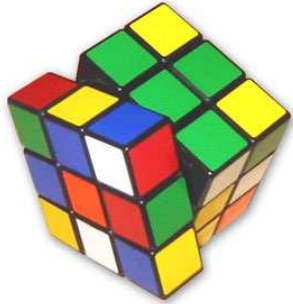
1. Sintomatico / situazionale
2. Cognitivo comportamentale
3. Interpersonale
4. Familiare / sistemico-relazionale
5. Intrapsichico

SPILLER V., SCAGLIA M., CEVA S. "Il modello transteorico. Una modalità eclettica di terapia",
Bollettino delle Farmacodipendenze e Alcoolismo, 2, XXI, 1998.



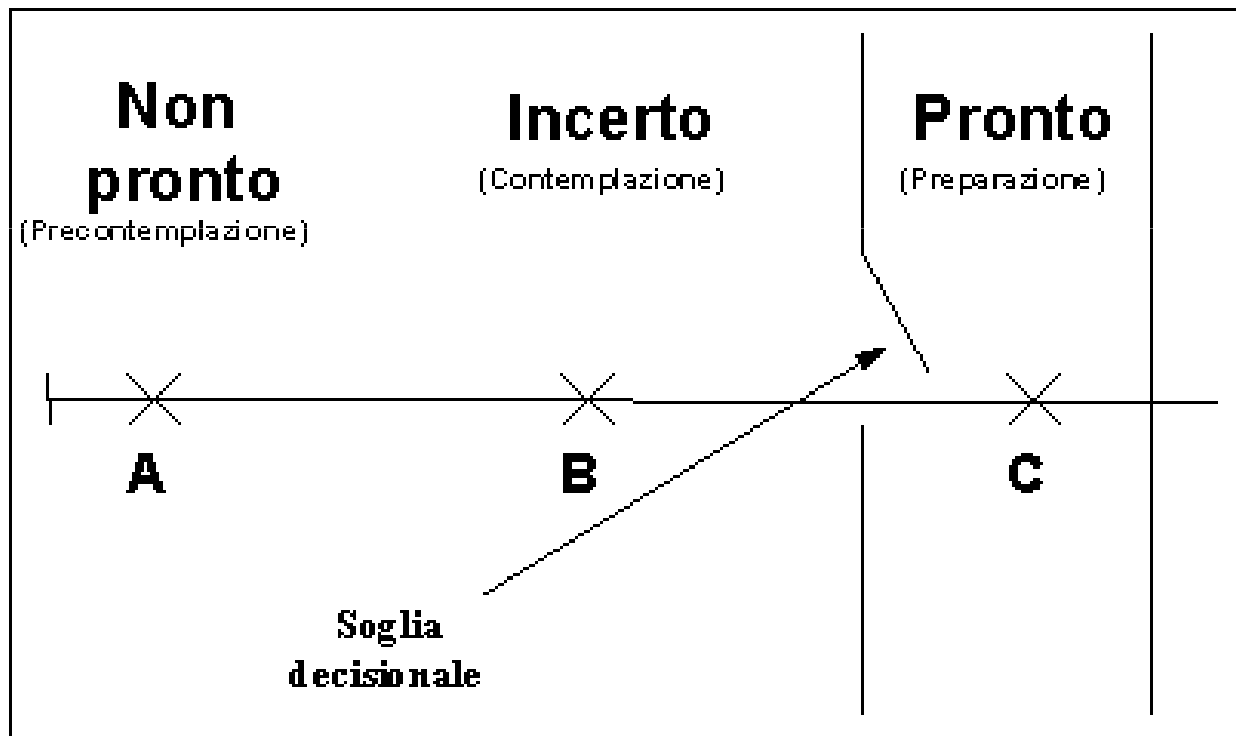
Fattori di incentivazione

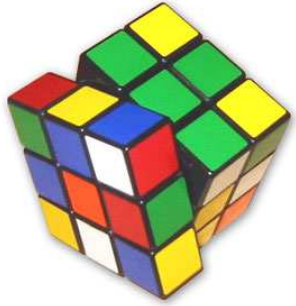




Come aiutarlo a transitare ?

Disponibilità al cambiamento





Domande?

Contatti:

giacomo.mangiaracina@uniroma1.it

www.facebook.com/mangiaracina

www.prevenzione.info