

Al via il Progetto “La cura del paziente con Disturbo Bipolare e della sua famiglia durante la pandemia da Covid-19”

Nuove opportunità di sostegno e potenziamento del percorso di cura

Il Disturbo Bipolare è una delle patologie psichiatriche ad andamento cronico più complesse, il cui trattamento rappresenta una vera e propria sfida non solo per chi ne soffre e per i professionisti coinvolti nella cura (psichiatri, psicoterapeuti, educatori, ecc.) ma anche per le famiglie dei pazienti. Il termine *caregiver*, ormai entrato nell'uso comune, identifica infatti tutte quelle figure che occupano un ruolo chiave di cura, sostegno e vicinanza, partecipando attivamente alla vita quotidiana del paziente. I caregivers possono giocare un ruolo fondamentale poiché - oltre che motivare, rinforzare e sostenere il paziente nel corso del percorso terapeutico - sono risorse importanti nel monitorare lo stato di benessere del proprio caro e, se validamente informati, possono fornire un prezioso sostegno nel riconoscimento precoce dei segnali di peggioramento e/o di ricaduta.

Il paziente con Disturbo Bipolare si trova a dover convivere con un disturbo di natura cronica, soggetto a frequenti ricadute del tono dell'umore, delle quali spesso non ne viene riconosciuta la disfunzionalità. La complessità del quadro è spesso aggravata dalla frequente presenza di altri sintomi, che possono configurarsi in veri e propri disturbi psichiatrici concomitanti come i disturbi d'ansia, l'abuso di sostanze e i disturbi dell'alimentazione. La frequenza, l'intensità e la natura dei sintomi determinano un'importante compromissione della qualità di vita dei pazienti e delle loro famiglie, e hanno un impatto spesso decisivo nella vita familiare, relazionale, sociale e lavorativa. Oltre a ciò, la pandemia da COVID-19 ha rappresentato e tutt'ora rappresenta un rilevante fattore di stress cronico di natura psicologica, sociale e relazionale per le persone in generale e per i pazienti psichiatrici in particolare. Nelle persone con disturbo bipolare, la pandemia ha determinato significativi cambiamenti nella routine quotidiana, aumento dell'isolamento sociale, alterazioni dei ritmi sonno-veglia nonché più frequenti oscillazioni dell'umore, che hanno ulteriormente compromesso la qualità di vita loro e di chi li assiste nella cura.

La natura complessa e multidimensionale del disturbo e il forte impatto che lo stress ha nel suo andamento spiegano quindi come anche il processo di cura necessiti di un lavoro *a più livelli*, dove accanto alla terapia farmacologica giocano un ruolo cruciale gli interventi di natura psicologica. Se infatti il farmaco ha il compito essenziale di curare i sintomi e ridurre la frequenza e l'intensità delle ricadute, l'intervento psicologico si è dimostrato efficace nel favorire il recupero clinico e funzionale attraverso il miglioramento della motivazione e dell'aderenza farmacologica, l'acquisizione da parte del paziente di una maggiore consapevolezza del proprio disturbo, il riconoscimento precoce dei segnali di crisi/ricaduta e l'acquisizione di strategie efficaci per la gestione delle sfide quotidiane, il miglioramento della qualità di vita e del funzionamento cognitivo e psicosociale.

In questo scenario la psicoeducazione all'interno di una dimensione di gruppo, rappresenta un valido ed efficace supporto al percorso farmacologico e psicoterapeutico individuale, poiché consente a ogni paziente di conoscere meglio il proprio disturbo e imparare a gestirlo, ma anche di poter condividere la propria storia, le proprie difficoltà e anche i propri progressi con altre persone portatrici della stessa sofferenza, con conseguente riduzione dell'isolamento e dello stigma sociale. Quando poi anche i caregivers entrano a far parte del percorso, ciò consente la creazione di nuove sinergie, nuovi legami, e nuovi assetti relazionali familiari, che potenziano il legame e migliorano

l'efficacia della terapia.

È all'interno di questa cornice che nasce il progetto *La cura del paziente con Disturbo Bipolare e della sua famiglia durante la pandemia da Covid-19*, ideato da Emma Fadda e Caterina Visioli, psicologhe-psicoterapeute dell'equipe del Centro Lucio Bini di Cagliari e promosso dalla Cooperativa Sociale A.p.e.r.tamente di Quartu Sant'Elena. Il progetto, finanziato dalla Fondazione di Sardegna nell'ambito del Bando annuale 2021, coinvolge in qualità di Partner il Centro Lucio Bini Aretaeus di Roma e Cagliari, il Comune di Quartu Sant'Elena, l'Ordine degli Psicologi della Sardegna, la Regione Autonoma della Sardegna, Gsd Ferrini Basket, A.S.C.U. Associazione Soluzioni Cittadini Utenti APS, AISTED - Associazione Italiana per lo studio del Trauma e della Dissociazione, l'Hospital Clinic i Provincial de Barcelona e l'International Bipolar Foundation.

Il progetto si propone di valutare l'efficacia di diverse azioni di sensibilizzazione e supporto psicosociale con finalità informativa e preventiva rivolte ai pazienti con disturbo bipolare e alle loro famiglie/caregiver, nonché a tutta la popolazione sarda che, a vario titolo, può trarre beneficio dalle azioni progettuali.

Dal mese di settembre 2021 prenderà quindi il via un *Percorso di Psicoeducazione* che coinvolgerà un gruppo di pazienti con disturbo bipolare e i loro familiari. Il percorso si fonda sull'Approccio Integrato ideato da Reinares, Martínez-Arán e Vieta (2019) di cui è stata dimostrata l'efficacia nel favorire la riduzione dei sintomi depressivi residui e migliorare il funzionamento psicosociale dei pazienti. L'Approccio Integrato combina differenti componenti terapeutiche la cui efficacia è stata dimostrata separatamente, tra cui la psicoeducazione, gli interventi cognitivi basati sulla *mindfulness*, gli interventi familiari e di promozione di uno stile di vita salutare e la riabilitazione funzionale. L'obiettivo del percorso sarà quello di aiutare i pazienti ad acquisire maggiore consapevolezza del disturbo, della propria esperienza di malattia e dei segnali precoci di ricaduta, attraverso il costante confronto con gli altri partecipanti. Le attività consentiranno inoltre di acquisire e potenziare strategie efficaci per il miglioramento del benessere personale, la riduzione dell'impatto dello stress, il miglioramento delle abilità cognitive e la gestione efficace dei problemi. Il percorso sarà condotto dalle psicologhe-psicoterapeute Emma Fadda e Caterina Visioli e dal Prof. Leonardo Tondo, Medico-Psichiatra, dell'equipe del Centro Lucio Bini. I partecipanti saranno inoltre coinvolti in un *Laboratorio di scrittura creativa e pratiche mediatiche autorappresentative*, attraverso il quale esperire capacità e abilità personali, esplorare il proprio mondo interiore, migliorare l'autostima e la comunicazione, acquisire consapevolezza e favorire e stimolare i processi di socializzazione. Il percorso laboratoriale sarà condotto dagli Operatori della Cooperativa A.p.e.r.tamente.

Il progetto prevede inoltre la realizzazione di alcuni Seminari tematici, rivolti ai pazienti e ai loro familiari, nonché a tutta la popolazione sul territorio regionale e nazionale, ideati allo scopo di promuovere la diffusione e l'approfondimento delle conoscenze sul Disturbo Bipolare, la sua natura e trattamento. Particolare attenzione sarà posta a favorire il supporto nella gestione delle nuove criticità connesse con l'emergenza CODIV-19.

I seminari saranno condotti da psicologi, psicoterapeuti e medici psichiatri dell'equipe del Centro Lucio Bini e da operatori della Cooperativa A.p.e.r.tamente.

Sarà attivo, per tutta la durata del progetto, uno sportello gratuito con finalità informative, di prevenzione, promozione del benessere e di ascolto, rivolto alla popolazione, con particolare riferimento al disturbo bipolare. Lo sportello sarà accessibile via mail all'indirizzo progettobipolari.apertamente@gmail.com.

Tutte le attività saranno realizzate in modalità a distanza e saranno interamente gratuite.

Le azioni progettuali offriranno ai pazienti, ai loro familiari e alla popolazione regionale e nazionale delle valide opportunità di sostegno emotivo, potenziamento delle risorse e abbattimento

dell'isolamento psicosociale, supportando le istituzioni responsabili della Salute pubblica sul territorio per rispondere in modo rapido ed efficace ai crescenti bisogni di assistenza connessi con l'emergenza sanitaria in atto.

Emma Fadda
Psicologa, Psicoterapeuta

Fonti

Valls È, Bonnín CM, Torres I, Brat M, Prime-Tous M, Morilla I, Segú X, Solé B, Torrent C, Vieta E, Martínez-Arán A, Reinares M, Sánchez-Moreno J., 2021. Efficacy of an Integrative Approach for bipolar disorder: preliminary results from a randomized controlled trial. *Psychol Med.* Apr 16:1-12. doi: 10.1017/S0033291721001057. Online ahead of print.

Reinares, Martínez.Arán, Vieta [a cura di] (2019), *Psychotherapy for Bipolar Disorders. An Integrative Approach.* Cambridge University Press.

Eduard Vieta, Michael Berk, Thomas G. Schulze, André F. Carvalho, Trisha Suppes, Joseph R. Calabrese, Keming Gao, Kamilla W. Miskowiak & Iria Grande, 2018. Bipolar disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 4 (1), 18008.

Andre F Carvalho, Joseph Firth, Eduard Vieta, 2020. Bipolar Disorder. *New England Journal of Medicine*, 383 (1), 58-66.