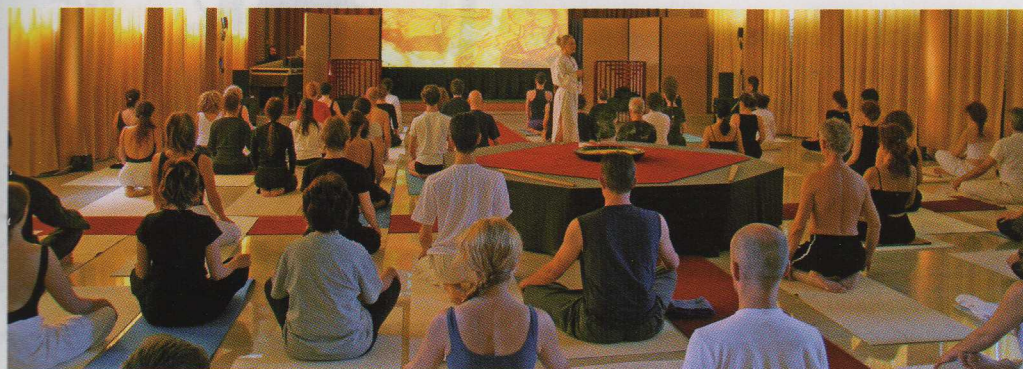


Tecniche di Mindfulness (MBSR)



● Negli ultimi anni, diversi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'utilizzo di tecniche di Mindfulness nel trattamento di svariate condizioni croniche che talvolta non sono meglio controllate dalle terapie farmacologiche e tradizionali come ad esempio depressione cronica, ipertensione, dolore cronico ecc. Inoltre, molti studi scientifici dimostrano gli effetti fisiologici di queste tecniche di Mindfulness sul cervello e sulle altre funzioni sistemiche.

In particolare, il successo dell'applicazione di queste tecniche alla cura del dolore cronico dimostra la possibilità che queste producano effetti non solo su un piano emotivo, ma anche su un piano neurologico in senso stretto.

Dal momento che il dolore cronico è simile agli acufeni in molti aspetti: ad esempio sia negli acufeni che

nel dolore cronico si osserva un'iperattività di certe aree cerebrali, fattori emotivi e familiari possono peggiorare la sintomatologia, in entrambi i casi si possono accompagnare a depressione, ansia, insonnia, ecc., l'equipe della dottoressa Mazzoli ha ritenuto che l'applicazione di queste tecniche possa essere di beneficio ai pazienti con acufene in cui i livelli di fastidiosità del sintomo sono spesso influenzati se non addirittura determinati dalla presenza di questi sintomi associati.

Uno studio recente descrive una caratteristica particolare dell'elettroencefalogramma (EEG) nei pazienti con acufene. Infatti, le persone con acufene presentano rispetto ad un gruppo di controllo senza acufeni, una minore quantità di onde alfa nelle registrazioni al lobo temporale e una quantità di onde delta aumentata specialmente a livello delle aree frontali. La

pratica delle tecniche di Mindfulness produce anche in un breve tempo un aumento delle onde alfa, potendo forse contrastare la percezione dell'acufene.

Lo studio preliminare sull'applicazione delle tecniche di mindfulness ai pazienti con acufene ha dimostrato chiaramente il potenziale beneficio di simili corsi per i pazienti, come dimostrato sia dai test soggettivi che oggettivi.

Le tecniche MBSR potrebbero agire riducendo i livelli di ansia, ridirezionando l'attenzione in modo che l'acufene non sia l'unico soggetto dell'attenzione del paziente e ciò potrebbe essere evidenziato dalla riduzione dei livelli di iperattività cerebrale di certe aree implicate nella percezione dell'acufene. La forza di queste tecniche rispetto ad altre psicoterapie è che agiscono indipendentemente dai livelli cognitivi e quindi non sono condizionabili da influssi culturali individuali. Inoltre il paziente apprende tecniche che, una volta apprese, possono essere applicate autonomamente offrendo perciò la percezione di avere un maggiore controllo sul sintomo. Gli esercizi e le tecniche sono ben tollerati persino senza l'utilizzo di mascheramento nelle tecniche di meditazione silente, le quali sembrano essere, insieme agli esercizi di respirazione, le più efficaci nel ridurre il disturbo generato dall'acufene. ●

with chronic pain, having a condition for example of taking morphine, managed to do away with the drug. They found a condition of well-being again and thus succeeded in regaining social activity and a normal life," Manuela Mazzoli confirms.

Italy at the forefront

At present there are no trials or studies on the application of the Mindfulness techniques to tinnitus. "We know, however, that tinnitus, in many aspects, is similar to chronic pain, inasmuch as it worsens with stress, increases brain activity, the alpha waves decrease and the delta waves increase. It has been shown that the Mindfulness techniques lead to an increase in alpha waves and to a reduction in delta waves in the brain, and so they reduce brain hyperactivity associated with these conditions. We therefore thought that all the premises for using Mindfulness successfully in the treatment of tinnitus were present", announced Manuela Mazzoli.

Last year, a pilot project was carried out with a few patients; it was very successful. In September 2008 a wider trial begins. One hundred and ten patients will be subjected to Mindfulness courses in three different centres, Padua, Milan and Belluno, with three different instructors. "We will also check the variation of the alpha and delta waves of these patients before and after treatment. Other parameters will also be evaluated," confirms Manuela Mazzoli, co-ordinator and sponsor of this trial financed by the Tinnitus Research

Initiative. "It is the first trial on tinnitus sponsored in the world. I would say that we are really at the forefront".

Mindfulness (MBSR) Techniques

In recent years, several scientific studies have shown the efficacy of the use of Mindfulness techniques in the treatment of various chronic conditions that are sometimes not controlled better by traditional treatment with drugs, such as chronic depression, hypertension, chronic pain, etc. Moreover, many scientific studies show the physiological effects of these Mindfulness techniques on the brain and on other systemic functions.

In particular, the success of the application of these techniques on the treatment of chronic pain shows the possibility that they can have effects not only on an emotional level, but also on a neurological level in the strict sense.

This is because chronic pain is similar to tinnitus in many aspects: for example, both in tinnitus and in chronic pain a hyperactivity is observed in certain brain areas, emotional and family factors can worsen the symptoms, in both cases they can be accompanied by depression, anxiety, insomnia, etc. Doctor Mazzoli's team therefore thought that the application of these techniques could benefit patients with tinnitus where the levels of inconvenience of the symptom are often affected, if not directly caused, by the presence of these associated symptoms.

A recent study describes one particular characteristic of the

electroencefalogram (EEG) in tinnitus patients. In fact, people with tinnitus have, compared to a control group without tinnitus, a lower number of alpha waves in the recordings in the temporal lobe and a higher number of delta waves, particularly in the frontal areas. Practising the Mindfulness techniques also produces in a short time an increase in alpha waves, perhaps being able to impede the perception of tinnitus.

The preliminary trial on the application of the mindfulness techniques on tinnitus patients has shown clearly the potential benefit of similar courses for patients, as shown both by subjective and objective tests. The MBSR techniques could act by reducing the levels of anxiety, redirecting attention so that tinnitus is not the only subject of the patient's attention and this could be shown by reduced levels of brain hyperactivity in certain areas involved in the perception of tinnitus. The strength of these techniques compared to other psychotherapies is that they act independently of the cognitive levels and, therefore, cannot be conditioned by individual cultural influences. Also, the patient learns techniques that, once grasped, can be applied independently, thus providing the perception of having greater control over the symptom. The exercises and techniques are well tolerated even without the use of masking in the silent meditation techniques which, together with breathing exercises, seem to be the most effective ones in reducing the disturbance generated by tinnitus.

Patricia Dao