

Gruppi di Psicoterapia ACT per genitori

Maria Alessandra Rinieri*, Niccolò Varruciu, Rita Di Sarro
 Programma Integrato Disabilità e Salute-PIDS, Dipartimento di Salute Mentale-Dipendenze Patologiche
 Ausl di Bologna
 *mariaalessandra.rinieri@ausl.bologna.it

Introduzione

Essere genitori di pazienti con Disturbo del Neurosviluppo, e in particolare con Disturbo dello Spettro Autistico (ASD), è un'esperienza caratterizzata da un elevato carico emotivo che può compromettere il benessere psicologico e la qualità della vita degli altri componenti della famiglia. Le ricerche hanno evidenziato come i caregivers di pazienti con ASD sperimentino nella quotidianità maggiori livelli di stress, ansia e stati depressivi rispetto ai caregivers di altri pazienti cronici. In particolare, tali aspetti sembrano costituire un aumentato rischio per la salute fisica e psicologica dei familiari stessi (Warreman E. et al. 2023). Alcuni studi hanno indagato gli effetti della psicoterapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy), Terapia Cognitivo Comportamentale di terza generazione, rivolta a genitori di pazienti minorenni affetti da ASD. L'ACT è un approccio psicoterapico che ha come riferimento la Relational Frame Theory (RFT) e ha come concetto centrale il processo di «accettazione», opposto al concetto di «lotta», che invece rappresenta la modalità principale con cui le persone abitualmente cercano di risolvere i propri problemi finendo per intrappolandosi in una situazione che produce sofferenza. L'ACT agisce attraverso altri processi significativi, quali la defusione cognitiva, il sé come contesto, il contatto con il momento presente, l'azione impegnata guidata dai valori. Tale approccio sembra risultare efficace nel diminuire lo stress percepito dai genitori portando anche a ridimensionare la loro percezione rispetto alla quantità di comportamenti distruttivi presentati dai propri figli (Marino F. et al 2021). Date tali premesse abbiamo ritenuto che la partecipazione ad un gruppo ACT per genitori e caregiver di persone adulte con ASD potesse essere un utile strumento per aumentare la flessibilità psicologica dei partecipanti e promuovere un cambiamento di prospettiva rispetto a condizioni di stress caratterizzate dalla “fusione” quotidiana con pensieri negativi e da vissuti di impotenza.

Materiali e Metodi

Nel nostro Servizio sono stati condotti due gruppi di psicoterapia ACT per genitori di giovani adulti affetti da ASD che riportavano vissuti di stress, scarsa autoefficacia, disagio emotivo, senso di colpa e scarsa progettualità per il futuro. Il percorso è stato presentato alle famiglie esplicitando che l'obiettivo non era l'eliminazione della sofferenza bensì fornire strumenti per relazionarsi ad essa in modo efficace attraverso processi di accettazione, defusione cognitiva e azioni impegnate.

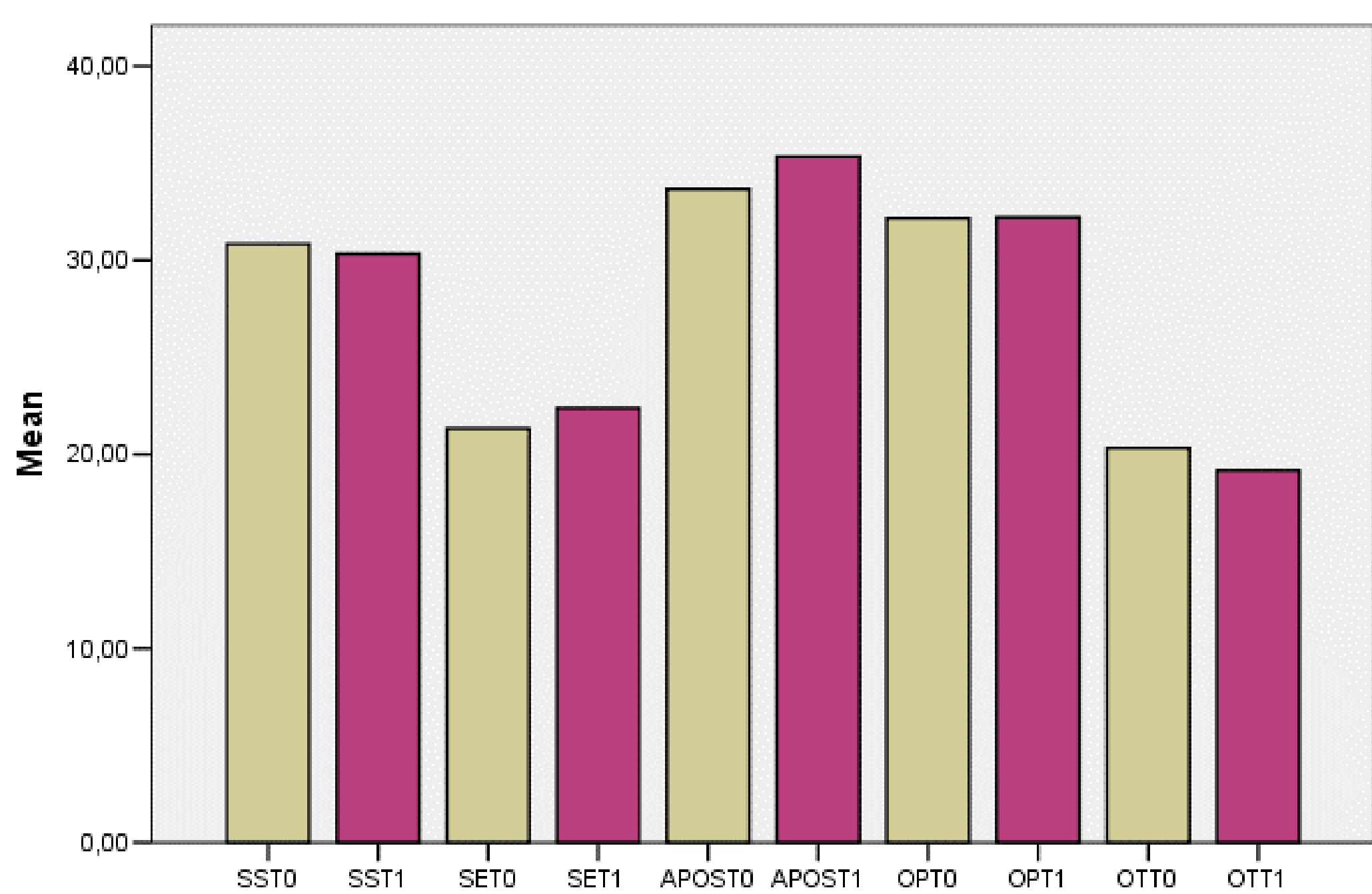
I gruppi, condotti da una psichiatra psicoterapeuta e da una psicologa psicoterapeuta, hanno avuto una cadenza quindicinale e una durata di un'ora e mezza ciascuno. I soggetti sono stati in totale 20, suddivisi in 10 per gruppo. Ai partecipanti sono stati somministrati questionari per l'assessment psicologico prima e dopo il trattamento psicoterapico. Sono stati utilizzati il questionario SCL-90r per i sintomi psicopatologici e il COPE NV per indagare gli stili di coping utilizzati. Sono stati analizzati i questionari di 18 partecipanti.

Risultati

I questionari, compilati all'inizio e alla fine del trattamento di gruppo, sono stati analizzati con un T-test a campioni appaiati (Software SPSS-IBM). Da tale analisi non sono state evidenziate differenze significative negli aspetti soggettivi e nelle modalità di coping utilizzate dai partecipanti.

Grafico 1

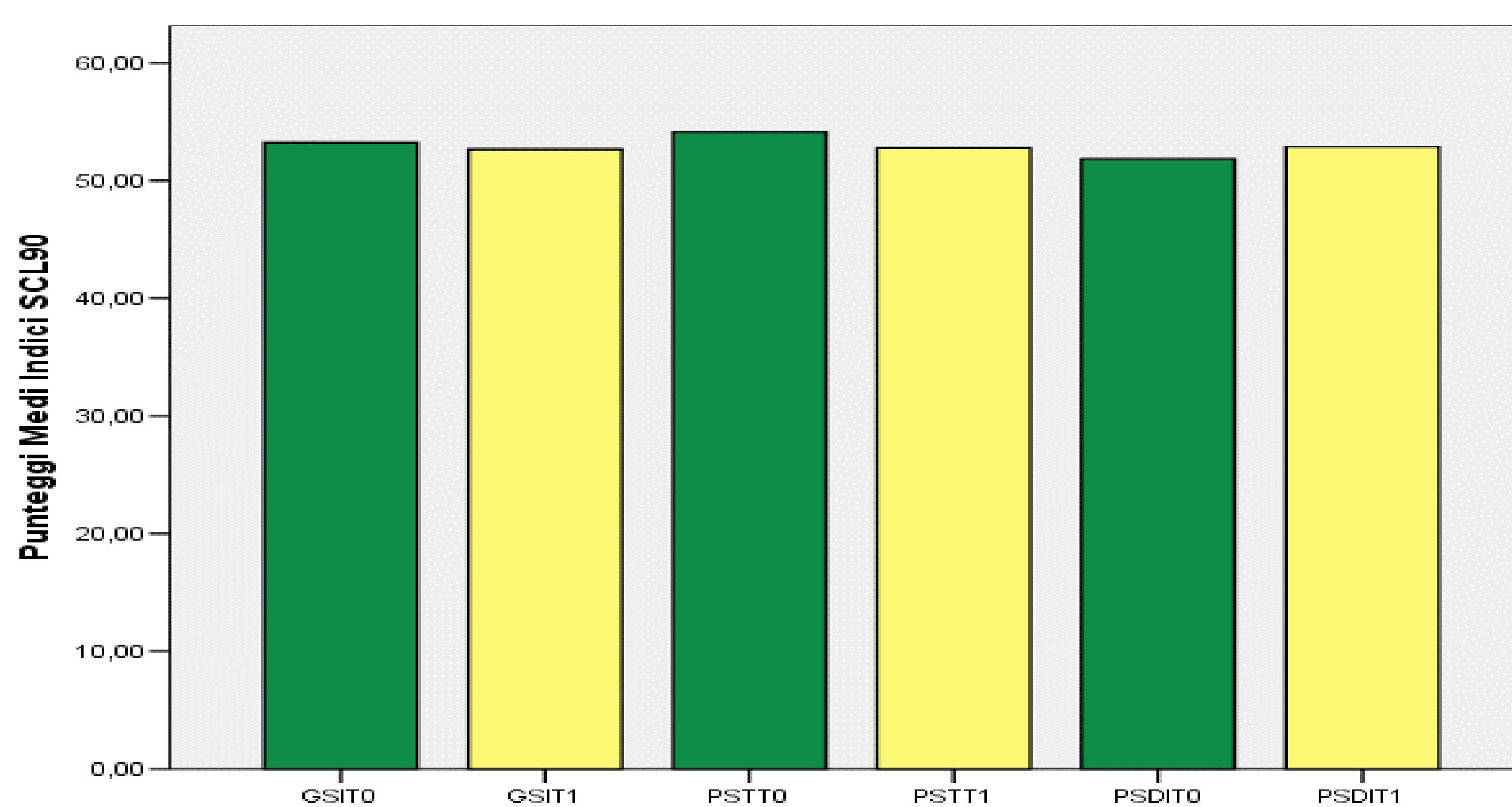
Punteggi medi Stili di Coping Prima (T0) e dopo (T1) la partecipazione al gruppo



OT: Orientamento Transcendente; OP: Orientamento al Problema; APOS: Attitudini Positiva; SE: Strategie di Evitamento; SS: Sostegno Sociale

Grafico 2

Punteggi Medi Indici SCL-90 prima (T0) e dopo (T1) la partecipazione al Gruppo



GSIT: General Symptomatic Index; PST: Positive Symptom Total; PSDI: Positive Symptom Distress Index

Conclusioni

I caregivers di pazienti con ASD sperimentano nella quotidianità maggiori livelli di stress, ansia e stati depressivi rispetto ai caregivers di altri pazienti cronici. L'ACT è un approccio psicoterapico che ha l'«accettazione» e l'«impegno» come obiettivi principali.

I risultati delle analisi effettuate sui questionari SCL-90 e COPE NV, somministrati prima e dopo il trattamento di gruppo, non hanno evidenziato differenze significative negli indici. Tali risultati sono in controtendenza con ciò che è stato già evidenziato nei genitori di soggetti minori con autismo, ma ci permettono di riflettere su alcuni aspetti. Da un lato è possibile che meccanismi di funzionamento ormai strutturati (da imputare alle caratteristiche di personalità dei soggetti, alla loro flessibilità psicologica, agli anni di caregiving) siano di differente impatto rispetto a quelli rilevati nei minori. Inoltre i risultati quantitativi si discostano dalla percezione soggettiva della maggior parte dei partecipanti che riferiscono una diminuzione dello stress nel quotidiano e una più efficace gestione (coping) rispetto alle difficoltà correlate alla patologia dei figli, risultato aspecifico probabilmente da attribuire al sentirsi parte di un gruppo di persone con problemi e livelli di sofferenza simili.

Ulteriori esperienze verranno condotte con un maggior numero di incontri e con strumenti più sensibili agli aspetti soggettivi.

Bibliografia

Psychological, behavioural, and physical aspects of caregiver strain in autism-caregivers: a cohort study Eva B. Warreman,a,* Susan E. Lloyd,b Laura A. Nooteboom,a Pieter J. M. Leenen,c Mary Beth Terry,b Hans W. Hoek,b,d,e Elisabeth F. C. van Rossum,f Robert R. J. M. Vermeiren,a,c and Wietske A. Estera,e,g EclinicalMedicine. 2023 Sep 20;64:102211. doi: 10.1016/j.eclinm.2023.102211. eCollection 2023 Oct.PMID: 37767192 pr 2023

The Effect of Acceptance and Commitment Therapy for Improving Psychological Well-Being in Parents of Individuals with Autism Spectrum Disorders: A Randomized Controlled Trial Flavia Marino 1,†, Chiara Failla 1,2,†, Paola Chilà 1, Roberta Minutoli 1, Alfio Puglisi 1, Antonino A. Arnao 1, Loris Pignolo 3, Giovambattista Presti 2, Francesca Pergolizzi 4, Paolo Moderato 5, Gennaro Tartarisco 1, Liliana Ruta 1, David Vagni 1, Antonio Cerasa 2,6 and Giovanni Pioggia 1Brain Sci. 2021, 11(7), 880; https://doi.org/10.3390/brainsci11070880

Maughan AL, Lunsky Y, Lake J, Mills JS, Fung K, Steel L, Weiss JA. Parent, child, and family outcomes following Acceptance And Commitment Therapy for parents of autistic children: A randomized controlled trial. Autism. 2024 Feb;28(2):367-380. doi: 10.1177/13623613231172241. Epub 2023 May 11. PMID: 37165863; PMCID: PMC10851654.