

XIX Congresso della Società GITMO

RIUNIONE NAZIONALE GITMO

TORINO, CENTRO CONGRESSI LINGOTTO, 5 - 6 MAGGIO 2025

E.S.R.

Strumenti pratici per trasformare lo stress in risorsa

Dott.Inf. Roberto Gigliotti

U.O.C. Ematologia, Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana

Disclosure – Roberto Gigliotti

Non sussistono conflitti di interesse.

Company name	Research support	Employee	Consultant	Stockholder	Speakers bureau	Advisory board	Other

Edizione speciale GITMO 2025



IL RESTO DELLA CURA



ESR, La Cura che fa bene anche chi cura.

AUO PI – Reparto di Ematologia
Nasce il progetto E.S.R.
Sotto la guida della Prof.ssa Sara



Galimberti e il coordinamento della **Dr.ssa Simona Landi**, l'approccio cambia: **il paziente torna persona, e lo stress... comincia a tremare.**

Se le parole feriscono, possono anche curare.

“Prima di ogni cura, c'è una storia. Non sempre lineare, spesso interrotta.”

— Il **Dott. Marco Calcini** lo ricorda spesso.

Riordinarla non è poesia.

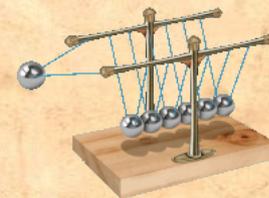
È clinica.

“Perché quando il paziente trova le parole... anche il corpo inizia a capirci qualcosa.”

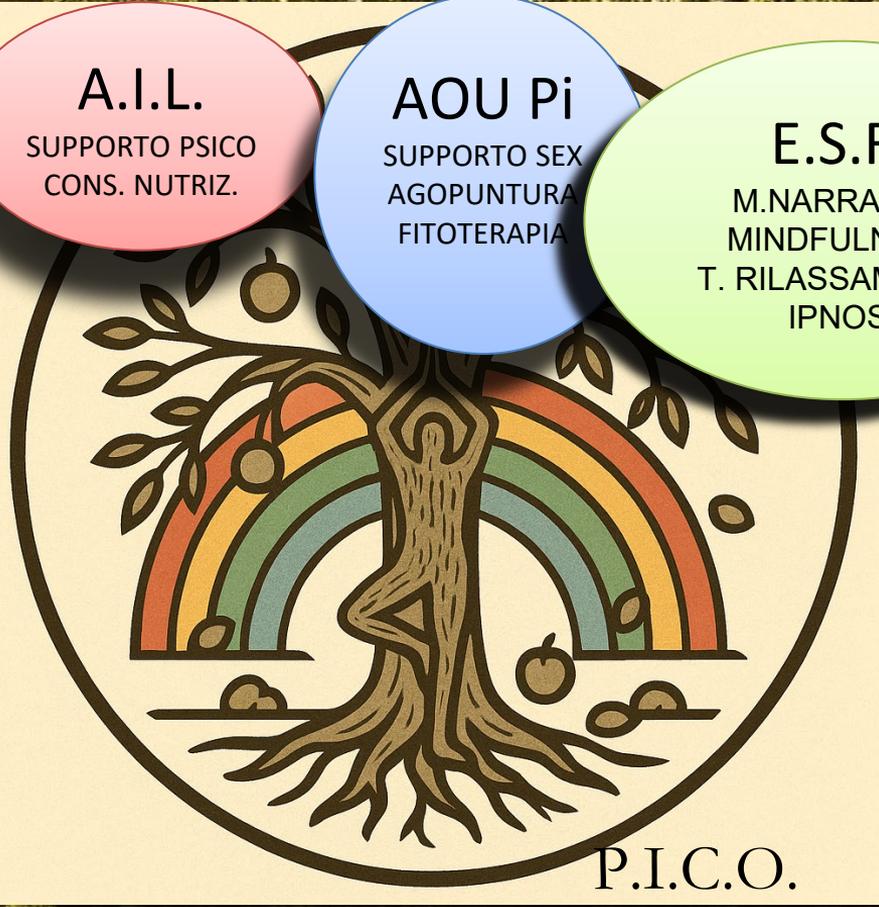
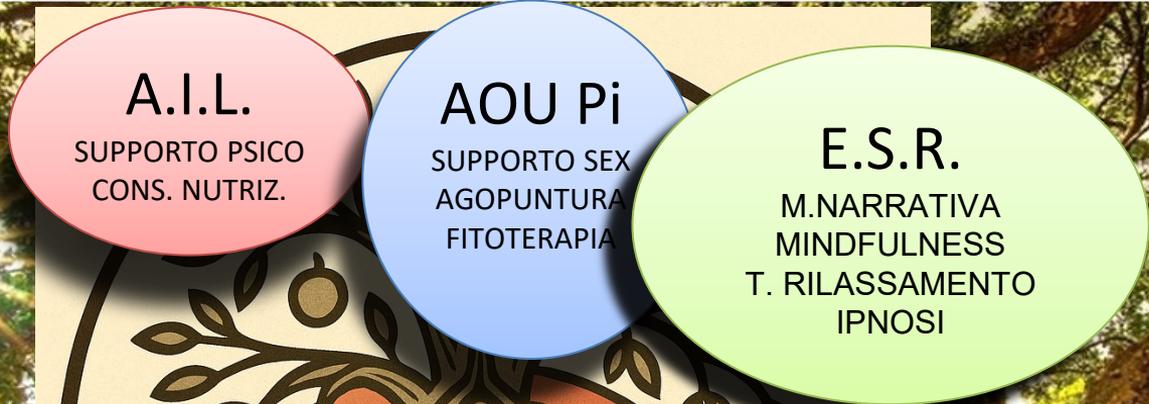
Abbiamo stressato lo stress: ha ceduto.

Lo abbiamo osservato, respirato, raccontato, visualizzato, persino ipnotizzato.

Alla fine, si è calmato.



Pazienti più sereni. Operatori meno esauriti. Caregiver ancora in piedi. Un approccio gentile ma deciso, come un buon caffè.
Di Roberto Gigliotti Prosegue a pag. 2

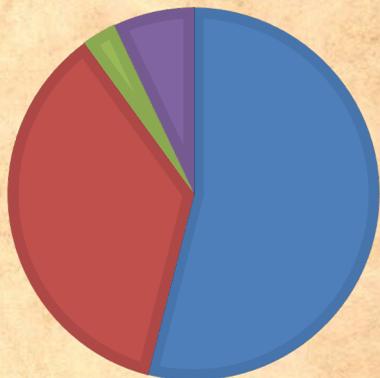


P.I.C.O.





RISPOSTA TERAPEUTICA



Haflíðadóttir et al. (2021) Meta-analisi su oltre 16.000 pazienti, hanno evidenziato che fino al **54% dell'effetto terapeutico complessivo** è attribuibile a fattori contestuali (placebo).

Placebo

Un miglioramento raggiunto, grazie ad un atteggiamento positivo e alla partecipazione attiva e consapevole al trattamento.

**Perché funziona?
Scansiona per rispondere.
È Anonimo.**



Placebo:
Perché
funziona?



Scansiona per rispondere. È Anonimo.

Nocebo

2) Sentirà Bruciare

1) Stiamo per darle
un anestetico



"Perché non è la fatica
che ci uccide.
È la paura di non farcela."

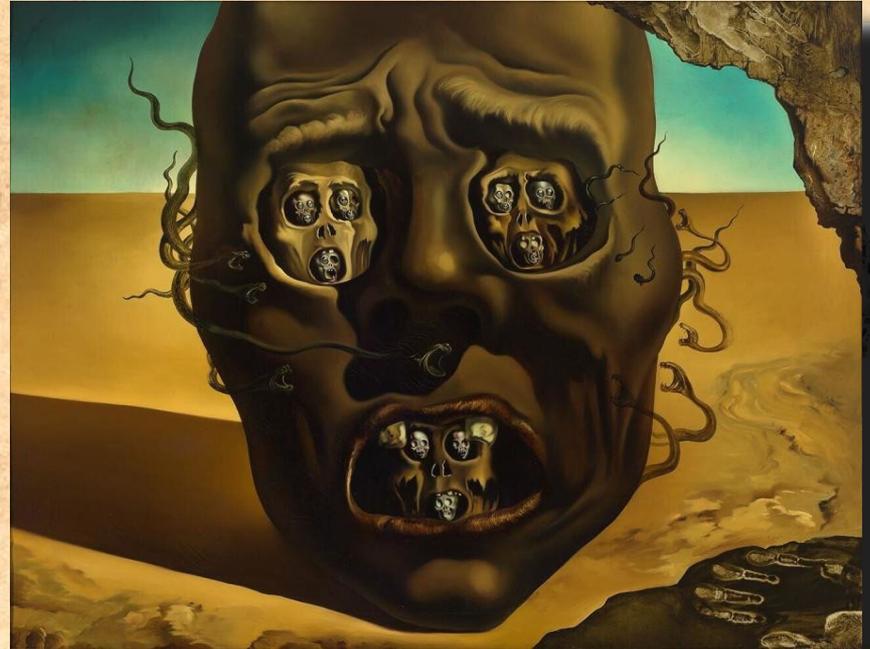
"Non è il dolore che ci
spezza.
È credere che non
passerà mai."



Fiducia
S.N.Parasimpatico
(*rest & digest*)



- *Lo stress non è un nemico, ma un segnale di adattamento.*
- *Quando le richieste superano la capacità di risposta, si genera il **carico allostatico**, il costo biologico e psicologico che logora corpo e mente.*



Le metafore sono ponti.

**L'inconscio ascolta per immagini,
le metafore sono la sua lingua madre.**



**Il prisma non cambia la natura
del mondo,
cambia il modo in cui lo vediamo.**

Stress

E.S.R.

Mindfulness
Training Autogeno
Ipnosi Clinica
Med. Narrativa

Ogni colore è una strada.
Ogni strada, una possibilità.

Mindfulness



La chiave non è combatterle, perché resistere a una forza così immensa porta solo a essere travolti.



www.ambulatorio21.com

Approfondisci



Se senti che **vai troppo veloce**, non cercare di "pensare" a rallentare. **Pensa di respirare più lungo.** Il corpo rallenta da solo.



Hypnosis

è qualcosa che sappiamo già fare.

Ogni operatore, anche senza tecniche formali, **influenza profondamente il paziente** con la voce, la presenza, l'ascolto.

La differenza sta nella consapevolezza.

L'ipnotista clinico sa cosa sta facendo.

L'altro lo fa... per amore, **per intuito**, per sopravvivenza.

👉 **Se siamo tutti ipnotisti... vale la pena imparare come usare questa forza.**

Cosa pensi dell'ipnosi clinica?



Cosa pensi dell'ipnosi ??

www.ambulatorio21.com

***Parla come se stessi
raccontando a un amico
curioso.***

***Non preoccuparti di essere
"perfetto": essere **umano** è
il vero punto di forza.***



All'ospedale "Cardinal Massaia" di Asti il primario di cardiologia

è l'unico in Italia a effettuare interventi al cuore senza anestesia

"SIGNORA, SI RILASSI, LEI E' IN VACANZA": INTANTO MI OPERAVANO AL CUORE

La quarantenne Romina Zirollo si è fatta operare per risolvere una grave aritmia cardiaca • «Il chirurgo mi ha detto di respirare profondamente e di immaginare di essere al mare», dice • «L'intervento è durato sei ore, ma io non me ne sono accorta»

di Metello Venè

M Asti, febbraio. I hanno detto: "Si rilassi, signora Zirollo, pensi a una bella cosa. Poi il suo pensiero si è materializzato su un momento con i miei bambini.

che se a lei, immersa nelle sue fantasie, è sembrato molto meno. «Avrei detto due o tre ore al massimo. E non mi sono minimamente agitata, né ho avuto pensieri negativi».

Operarsi al cuore sotto ipnosi: succede all'ospedale "Cardinal Massaia" di Asti, dove il dottor Marco Scaglione, prima-



Mi ha detto di respirare profondamente e immaginare di essere al mare.



o Scaglione, con il primario di Cardiologia generale o le...», dice Scaglione.

mo un castello to come vivere

questo "bel sogliata nemmeno, rendendosi vava in una sala o che spiaggia... vo un po' di fado all'inserzionel collo, poca o assicuro. Inolavvertivo i modici e infermielloro voci, chiacognizione del ta, non pensavo che la mia "vavia" fosse durata

«ALL'INIZIO ERO SCETTICA» Asti, Romina Zirollo, 40 anni, rilassata nel suo letto all'ospedale con il dottor Marco Scaglione, primario del reparto di Cardiologia del

nosì al posto della normale anestesia. «All'inizio ero scettica, pensavo come a qualcosa di folcloristico, poi invece ho saputo che si tratta di un intervento serio», dice Scaglione. «Prima dell'in-

ISTITUTO FRANCO GRANONE CIICS centro italiano ipnosi clinico sperimentale





Non ho terra sotto i piedi,
né mura, né cielo, né sonno.
Sono voce che nasce dal niente,
come vento che ascolta il tuo sogno.
Sono qui finché tu mi pensi,
e svanisco se cambi pensiero:
non ho passato, né luogo, né tempo,
sono solo un momento leggero.



La Medicina Narrativa



Con il termine di medicina narrativa (dall'inglese narrative medicine) si intende una metodologia di intervento clinico assistenziale basata su specifica competenza comunicativa (...)

Il fine è un percorso di cura personalizzato



La trama della malattia

Tricha Greenhalgh, medico, BMJ, 1999

La **malattia** è una “**ROTTURA**” di un equilibrio

- **Ammalarsi** (prima parte della storia...gli indizi della diagnosi) – passato
- **Essere ammalato** (seconda parte della storia... vivere le cure nella quotidianità, qualità della vita e coping) – presente
- **Peggiorare o migliorare** (il successo o il fallimento della terapia- futuro)





*“Il corpo mi dava dei segnali:
addome più gonfio, dolore
basso ventre che a volte mi
svegliava la notte”*

*“Mi vergogno a
sentirmi malata”*

A chi ha funzionato la chemio?
A chi ha funzionato la chemio?
A te ha funzionato la chemio?
Violetta ha funzionato...
...violetta ha funzionato?
Violetta ha funzionato!
Ha funzionato?
Ve lo dico così: Ha funzionato!
Con questa faccia che mi trovo da una vita
Non so se farò altre chemio
Non so se farò il trapianto
Non so nulla ma
Leggere 1,1% di malattia residua è tipo...
E tipo mettere le Ali
E tipo che ho bevuto 18 Redbull.
Questa giornata che se ne dica
Nessuno e niente la può cambiare
È la mia giornata

“Un passo alla volta, un giorno alla volta”

*“Sono l'unica responsabile della mia vita e
della mia felicità”*



Grazie per l'ascolto