



Donne medico – Donne pazienti

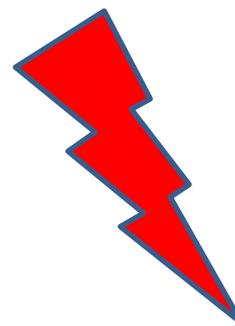
STRESS < > EUSTRESS





- la risposta **non specifica** che può turbare l'equilibrio interno dell'organismo
- uno stimolo che esercita un'influenza intensa **se prolungata nel tempo**
- una situazione potenzialmente **patogena**
- "**livello critico**", ovvero la soglia massima che i meccanismi di compensazione fisiologici possono sopportare.

Dallo stress al **BURNOUT**





La Sindrome di BURNOUT



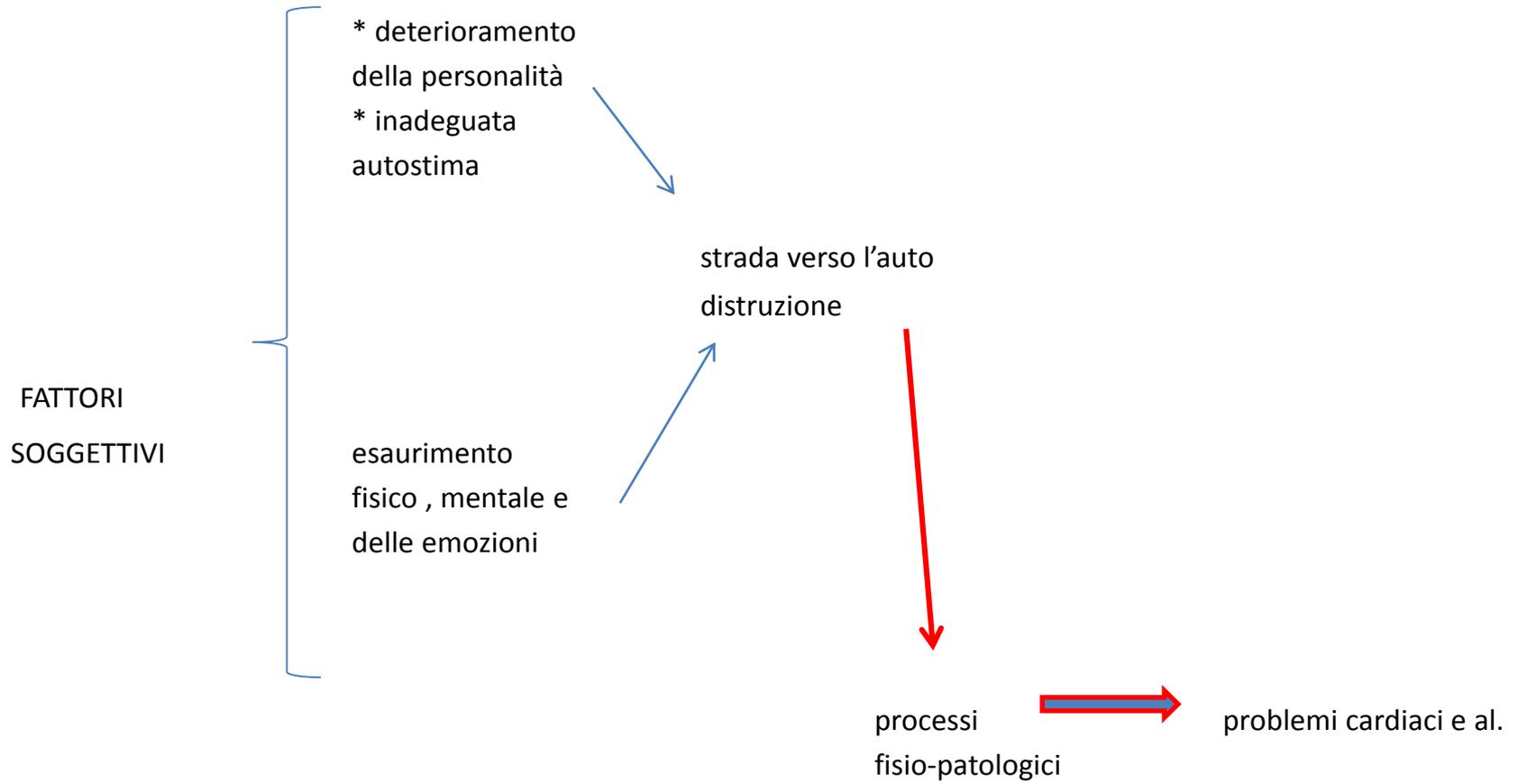
- **Sintomi fisici:** fatica, frequenti mal di testa, disturbi gastrointestinali, insonnia, cambiamenti nelle abitudini alimentari, uso dei farmaci
- **Sintomi psicologici:** senso di colpa, negativismo, alterazioni dell'umore, scarsa fiducia in sé, irritabilità, scarsa empatia e capacità di ascolto
- **Reazioni comportamentali** assenze o ritardi frequenti, tendenza ad evitare contatti telefonici e a rinviare gli appuntamenti, scarsa creatività
- **Cambiamenti di atteggiamento nei confronti dei pazienti,** chiusura difensiva al dialogo, cinismo, spersonalizzazione nei rapporti, distacco emotivo e indifferenza ai problemi dell'altro.

LE CAUSE DEL BURNOUT

➤ FATTORI SOGGETTIVI

- *personalità*
- *strategie di coping*
- *frustrazioni*
- *una eccessiva idealizzazione della professione*
- *mansioni frustranti o inadeguate alle aspettative*
- *organizzazione del lavoro disfunzionale*
-

BURNOUT



Uomini e Donne

IL VALORE DELLA DIFFERENZA



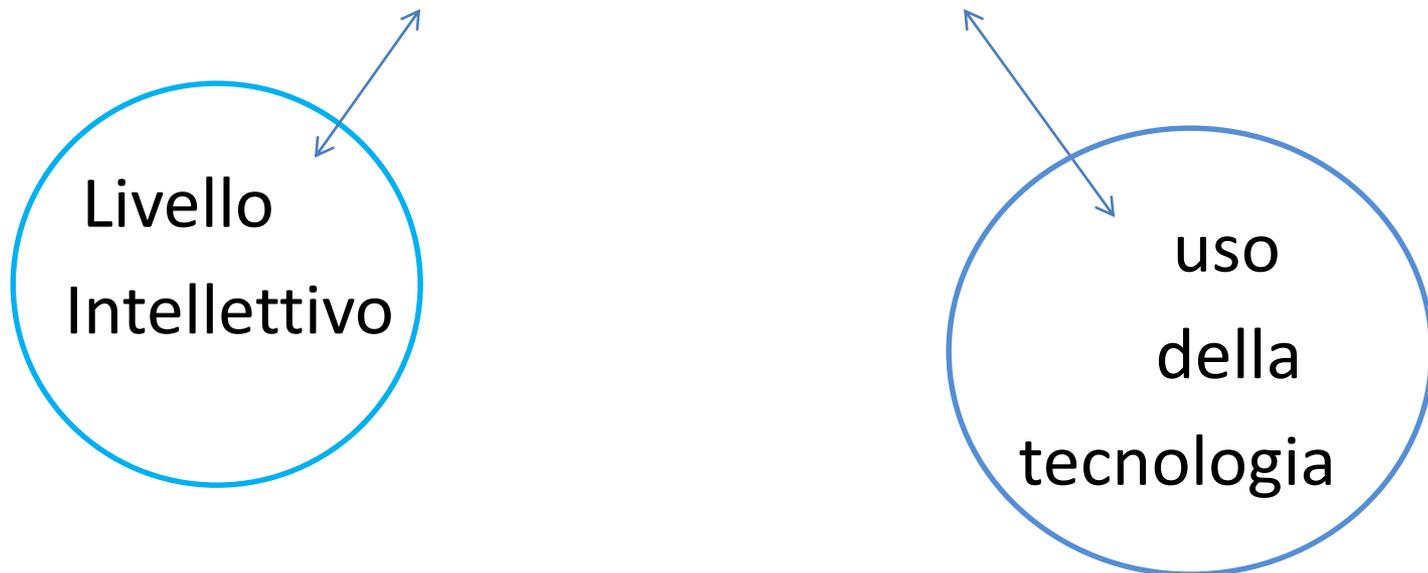
M. PROVERBIO

prof. Associato di Psicobiologia e Psicofisiologia
Università Bicocca

“SOCIAL COGNITION”



nessuna differenza



Attività elettrica alla presenza di stimoli emotigeni

paura – tristezza – stress – immagini angosianti

DONNA

più precoce

- Più espressiva
- Più comunicativa
- Più empatica
- *Preferisce riflettere*
- *Più allenata a gestire l'emozione*

UOMO

più tardiva > 10_{msec}

- Più capacità visuo spaziali
- Più pratici
- Più razionali
- Più pronti all'azione
- Si arrabbia
- Preferisce agire

MICHELA MATTEOLI

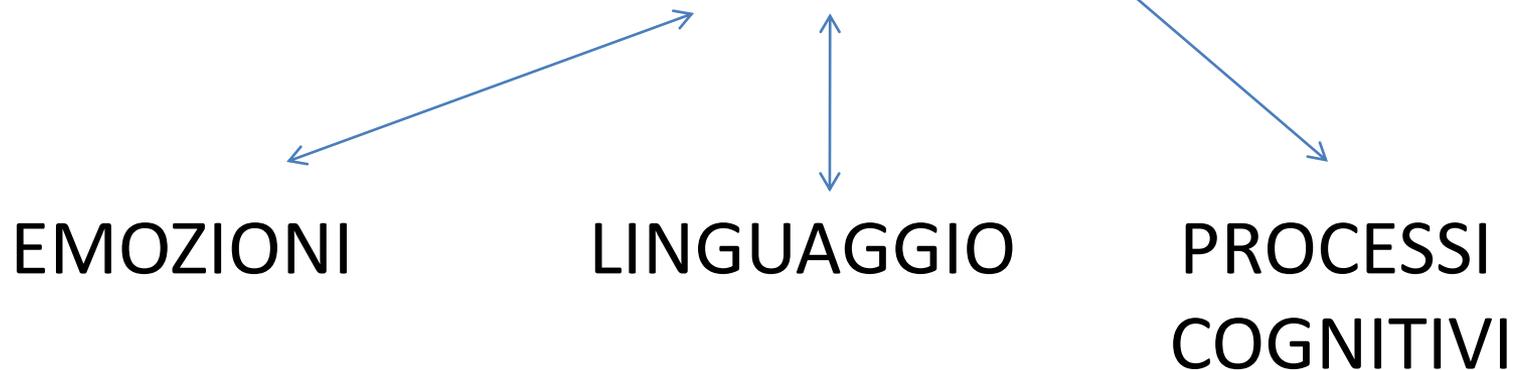
Direttore dell'Istituto di Neuroscienze del CNR

Direttore del Neuro Center di Humanitas

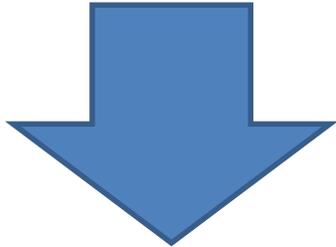
Docente di Humanitas University.



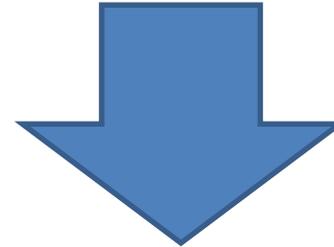
different **processamento**
delle informazioni
e controllo



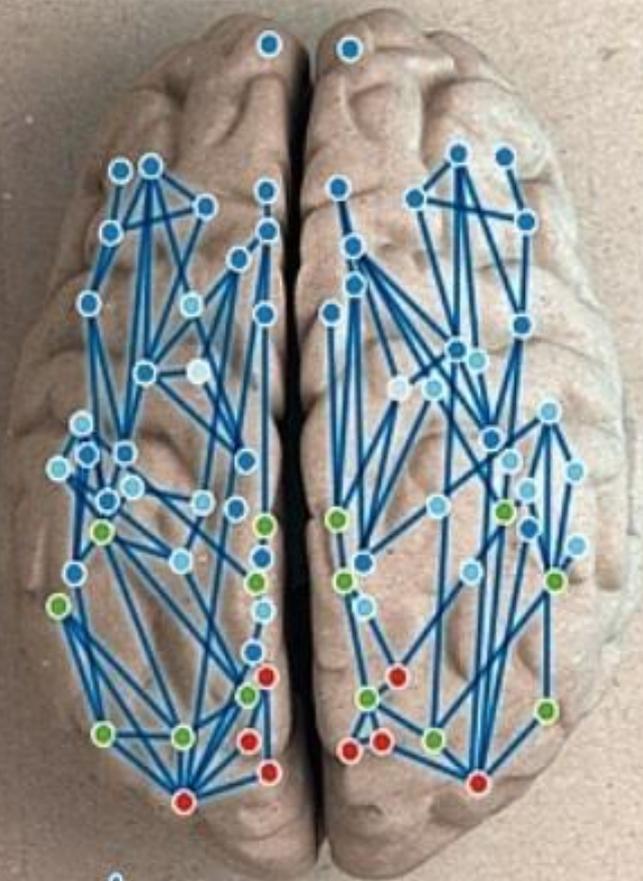
DIFFERENZE DI COMPORTAMENTO E DI ATTITUDINI TRA UOMINI E DONNE



AMBIENTE
EDUCAZIONE
DIFFERENZE CULTURALI

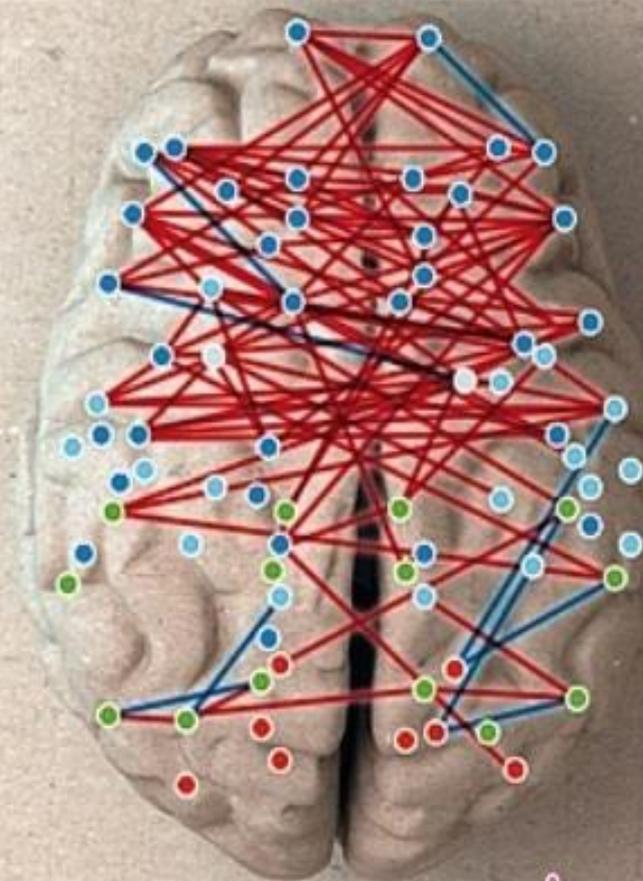


CONSEGUENZA DI
DIFFERENZE
NEUROFISIOLOGICHE E
ANATOMICHE



CERVELLO MASCHILE

Il percorso delle connessioni neuronali è attraverso lo **stesso emisfero**



CERVELLO FEMMINILE

Le connessioni neuronali collegano i **due diversi emisferi**

DIFFERENZE IN ALCUNE AREE SPECIFICHE

Maschi

Cervello più grande

Amigdala (*centro delle emozioni*) è attivata prevalentemente da stimoli che causano aggressività

Ipotalamo (*la struttura che controlla e integra le funzioni del sistema nervoso autonomo e l'attività endocrina*)

Cervelletto una maggiore connettività (*legata al controllo dei movimenti*)

Linguaggio elabora il linguaggio verbale solo nella parte sinistra

Femmine

Corteccia prefrontale (*la regione implicata nella pianificazione dei comportamenti cognitivi complessi, nella presa delle decisioni e nella moderazione della condotta sociale*)

Amigdala viene attivata soprattutto da sfumature di tipo emotivo.

Ippocampo (*che rappresenta il principale centro di controllo delle emozioni e di formazione dei ricordi*)

Aree cerebrali devolute al controllo del linguaggio

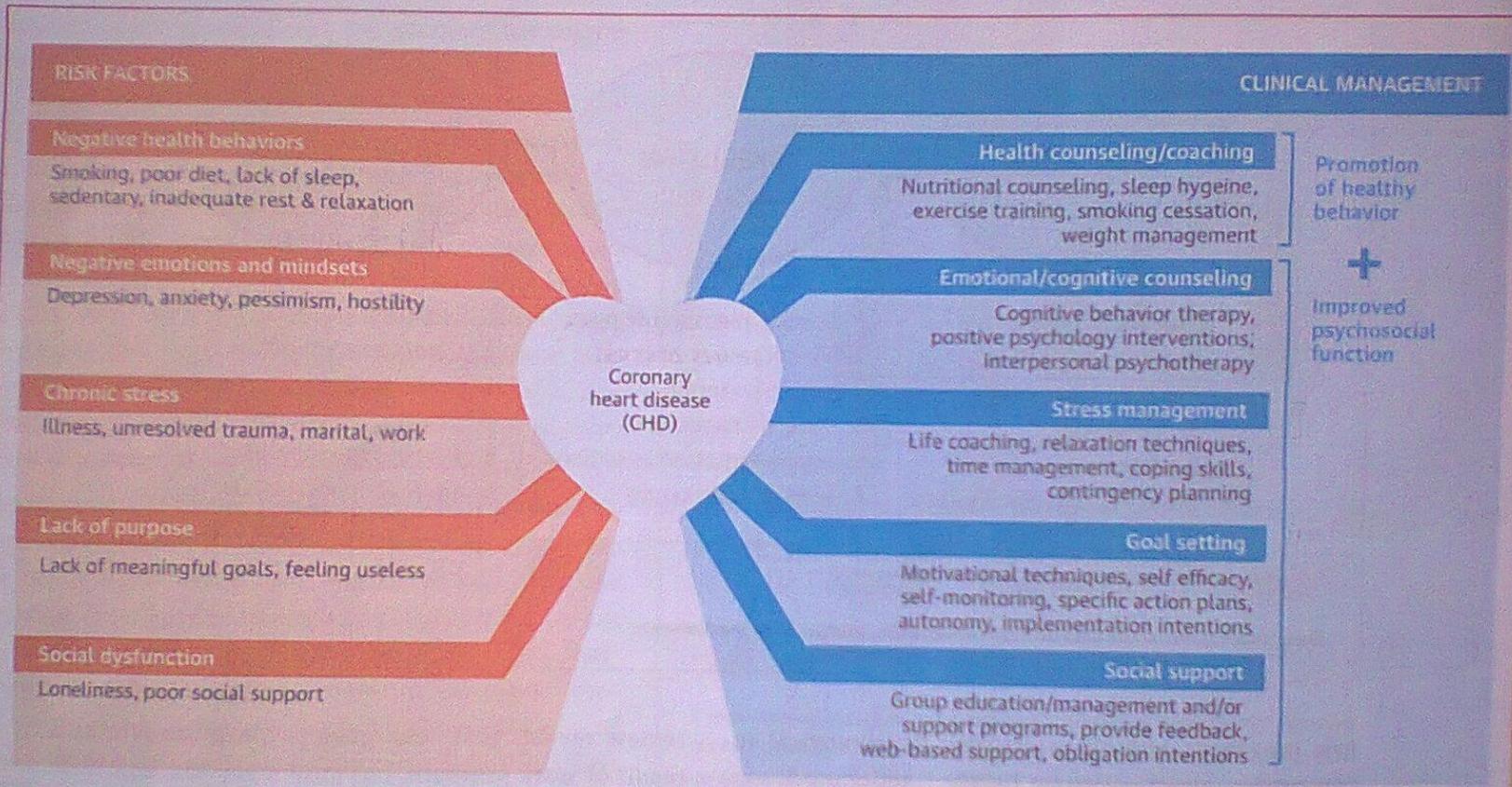
conservano più a lungo le informazioni sensoriali

Linguaggio elabora il linguaggio verbale contemporaneamente nei due emisferi del cervello

William Harvey

“un disturbo mentale che provoca panico, gioia eccessiva, speranza immotivata o ansia estende i suoi effetti sino al cuore”





CENTRAL ILLUSTRATION The Clinical Basis for Behavioral Cardiology

Both negative health behaviors and a variety of psychosocial risk factors increase the risk for CHD, often in synergistic fashion. An increasing number of evidence-based techniques have been developed as management strategies for promoting healthy behaviors and the enhancement of psychosocial well-being. CHD = coronary heart disease.

DONNA MEDICO

Il "mestiere di curare"



Quando le tue emozioni non vengono regolate in modo corretto, **può scatenarsi una repressione ripetuta, la quale dà origine al sovraccarico emotivo.**

Quando e quanto lo stress, le emozioni e i pensieri negativi fanno male come un infarto

????????????????

I sentimenti possono davvero deformare il muscolo cardiaco?



tako-tsubo

"sindrome da cuore spezzato"

cardiomiopatia di tako-tsubo

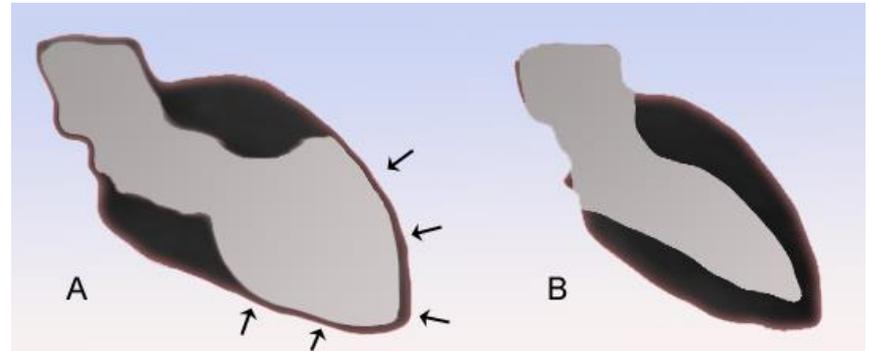


- **9/10** sono donne fra le vittime del tako-tsubo (55a >)
- **3/4** la crisi è preceduta da eventi stressanti/eventi emotivi importanti.
- Sebbene la causa esatta non sia nota, la sindrome si aggrava di solito con lo stress fisico ed emotivo secondario a malattie NON cardiache
- In tutti questi casi, si sospetta che il sistema simpatico abbia iniziato a produrre una cascata d'adrenalina che ha inondato il cuore mandandolo in tilt.
- Si presenta in genere con dolori toracici simil-ischemici o dispnea,

cardiomiopatia di tako-tsubo

Durante un attacco di **tako-tsubo** infatti il ventricolo sinistro cambia forma e diventa simile alla trappola per polpi. Si nota un aumento lieve-moderato degli enzimi cardiaci e un rigonfiamento transitorio a pallone' dell'apice del ventricolo sinistro e della porzione media del ventricolo.

L'elettrocardiogramma è molto perturbato, il cuore non riesce a dare propulsione al sangue, la pressione crolla e l'ossigenazione dei tessuti scende sotto la soglia di allerta.



Schémas du ventricule gauche, l'un atteint de tako-tsubo cardiopathie **(A)** et celui normal (B).

Quale prevenzione?

Quale intervento?

Parlarne con qualcuno

**Parlarne con un
professionista >
psicocardiologa/o**

Parlarne in gruppo

Praticare la mindfulness, *che
si basa sulla modificazione della
relazione con le proprie le emozioni:
regolazione emotiva, accettazione
dell'esperienza ed
elaborazione del sé.*

Praticare esercizio fisico

Ascolto della musica>

*favorisce la comunicazione, la
relazione, l'apprendimento, la
motricità, l'espressione,
l'organizzazione e altri rilevanti
obiettivi terapeutici al fine di
soddisfare le necessità fisiche,
emozionali, mentali, sociali e
cognitive*

**EMDR > Eye Movement
Desensitization and
Reprocessing**

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Una tecnica psicoterapeutica scoperta da Francine Shapiro nel 1989. Questa metodologia, utile per il trattamento di disturbi causati da eventi stressanti o traumatici come il disturbo da stress post-traumatico, sfrutta i movimenti oculari alternati, o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, permettendo così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali

La terapia EMDR: un viaggio nella nostra mente

- *Con la terapia EMDR il soggetto accede a informazioni correttive e le collega alla memoria traumatica, attraverso piccole indicazioni da parte dello psicoterapeuta*

EFFETTI NEUROBIOLOGICI DELLA TERAPIA EMDR



Una ricerca condotta da **Marco Pagani** et al. (2012) ha permesso di monitorare l'attività cerebrale tramite EEG durante le sedute di **terapia EMDR** in pazienti con DSPT, paragonati a soggetti di controllo.



key4biz

EMDI



***DAI VOCE AL SILENZIO
DELLE EMOZIONI DIETRO
IL RUMORE DELLE PAROLE***

