



ISTITUTO FRANCO  
GRANONE C.I.I.C.S.

RUOLO DELLA  
COMUNICAZIONE IPNOTICA  
E DELL'AUTOIPNOSI NELLA  
GESTIONE DELLO STRESS E  
DELL'ANSIA DEL PAZIENTE

Candidata Chiara Menato

Relatore  
D.ssa Muro Filomena  
Direttore dell'Istituto Franco Granone  
Dott. Antonio Maria Lapenta  
25/11/2016





*A Sara, il mio seconda Angela Custode*

# SOMMARIO

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>6</b>
<b>COS'E' LO STRESS</b>	<b>7</b>
<b>LA REAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE</b>	<b>7</b>
<b>EFFETTI DELLO STRESS SULL'ORGANISMO</b>	<b>9</b>
<b>CUORE e CIRCOLAZIONE</b>	<b>9</b>
<b>SANGUE</b>	<b>9</b>
<b>DIGESTIONE</b>	<b>9</b>
<b>SISTEMA IMMUNITARIO</b>	<b>9</b>
<b>RESPIRAZIONE</b>	<b>10</b>
<b>TRASPIRAZIONE</b>	<b>10</b>
<b>MUSCOLI</b>	<b>10</b>
<b>GLICEMIA</b>	<b>10</b>
<b>ORMONE REGOLATORE DELLA CRESCITA (GH)</b>	<b>10</b>
<b>SISTEMA RIPRODUTTIVO</b>	<b>11</b>
<b>EFFETTI DELLO STRESS SULLA MENTE</b>	<b>11</b>
<b>COMUNICAZIONE IPNOTICA E AUTOIPNOSI PER LA GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA.</b>	<b>12</b>
<b>SCALA PER LO STRESS PERCEPITO</b>	<b>14</b>
<b>MODALITA' DI SOMMINISTRAZIONE DELLA SCALA PER LA MISURAZIONE DELLO STRESS E DOMANDE SULL'IPNOSI ALLE PARTECIPANTI.</b>	<b>16</b>
<b>TECNICA UTILIZZATA</b>	<b>17</b>
<b>RISULTATI DATI DALLA PSS</b>	<b>19</b>

<b>RISPOSTE ALLE DOMANDE SULL'IPNOSI</b>	<b>20</b>
CRISTIANA 44 a	20
DEBORA 40 a	21
CINZIA 44 a	22
ANTONIA 43 a	23
PATRIZIA 46 a	24
VALERIA 45 a	25
<b>ANALISI DEI QUESTIONARI E DELLE RISPOSTE DELLE PARTECIPANTI ALLE DOMANDE SULL'IPNOSI PRIMA DELL'INDUZIONE ALLO STATO IPNOTICO</b>	<b>26</b>
<b>ANALISI DEI QUESTIONARI E DELLE RISPOSTE ALLE DOMANDE DATE DALLE PARTECIPANTI DOPO AVER SPERIMENTATO L'IPNOSI</b>	<b>27</b>
<b>L'INFERMIERE E L'IPNOSI</b>	<b>28</b>
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>29</b>
<b>RINGRAZIAMENTI</b>	<b>30</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>31</b>

“LE PAROLE E LA MAGIA ERANO ALL’INIZIO UNA MEDESIMA COSA , E ANCHE LE PAROLE DI OGGI MANTENGONO GRAN PARTE DEL LORO MAGICO POTERE.” -*FREUD*

## INTRODUZIONE

Ho deciso di approfondire l’argomento sul ruolo della comunicazione ipnotica e dell’autoipnosi nella gestione dello stress e dell’ansia, perché la maggior parte delle persone che ha accettato di fare questa nuova esperienza, mi ha riferito di averne ricavato un grande giovamento in termini di benessere generale, con conseguente diminuzione di stress e ansia.

Nell’ambito del mio lavoro d’ infermiera di assistenza domiciliare, ne sto scoprendo sempre di più il valore e la potenza.

Si tratta di una tecnica che si avvale di due capisaldi:

- consapevolezza del potere delle parole, e dell’azione che queste hanno a livello neurofisiologico per creare immagini mentali che riverberino nel corpo modificandolo;
- necessità d’istaurare una relazione di fiducia tra operatore e paziente che permette la realizzazione delle suggestioni senza la necessita di formalizzare un’induzione per una modificazione dello stato di coscienza.

Noi operatori sanitari, oltre ad eseguire prestazioni assistenziali sanitarie, ci occupiamo di quella parte del “care”, del prendersi cura che prevede l’istaurarsi di una relazione terapeutica che è certamente facilitata dall’uso consapevole di una comunicazione efficace che permette di stabilire un’interazione efficace, personalizzata, finalizzata a recuperare il più possibile il benessere del paziente. Sono convinta che l’infermiere può e deve assumere un ruolo fondamentale nella gestione dello stress e dell’ansia dei pazienti, adottando conoscenze attuali, misure per attenuarli e migliori scale di rilevazione per rilevarli. Il successo della gestione di questi disturbi, inizia infatti nella fase di valutazione degli stessi. Tale sensibilità rientra nei nostri doveri quotidiani, perché quando riusciamo a far star bene i nostri pazienti, e a migliorare la loro qualità di vita anche nella malattia, potremmo veramente dire di aver fatto la differenza.

# COS'E' LO STRESS

## LA REAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE

Hans Selye, uno dei più grandi studiosi dello stress, lo ha definito come “ condizione aspecifica in cui si trova l'organismo quando deve adattarsi alle esigenze imposte dall'ambiente”, ossia una reazione che ognuno di noi ha di fronte a diverse richieste, difficoltà o prove.

Lo stress non è sempre negativo, esiste una forma positiva di stress chiamata **eustress**, detto anche stress buono, quello indispensabile per la vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali, costruttive e interessanti. Il **distress** è lo stress cattivo, quello che provoca grossi scompensi fisici e emotivi difficilmente risolvibili.

Gli eventi stressanti, detti anche **stressor**, possono essere fisici ( come i cambi di stagione, gli sforzi muscolari, i fattori microbici e virali ) sociali ( difficoltà con i colleghi di lavoro, con i familiari, con gli amici) o psicologici ( conflitti interni emozioni disturbanti...). Ogni persona risponde in maniera diversa agli eventi stressanti, perché ognuno di noi fa esperienze differenti e fa proprie strategie interpretative e di pensiero diverse.

La risposta allo stress è indipendente dall'agente stressante, e il nostro organismo reagisce sempre alla stessa maniera, sia che si tratti di un pericolo reale, percepito o inesistente.

Questa si esplica in tre fasi :

**fase di allarme**, durante la quale lo stressor suscita un senso di allerta con conseguente attivazione dei processi fisiologici (aumento del battito cardiaco, iperventilazione ecc ).E' in questa fase che si genera l'ansia, un'emozione naturale che ci anticipa una percezione di un pericolo imminente prima ancora che sia manifestato, spingendoci a cercare di identificarlo per darci il modo di affrontarlo nella maniera più adeguata, oppure ci spinge ad evitarlo e a darci alla fuga.

**fase di resistenza**, nel corso della quale l'individuo affronta (attacca) il problema, l'organismo tenta di adattarsi alla situazione, e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi.

**fase dell'esaurimento**, in cui l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattamento viene a mancare.

Quando siamo di fronte ad una minaccia, senza che ce ne rendiamo conto, il nostro corpo attiva una reazione automatica :

**la risposta di attacco-fuga**, che è controllata dal sistema nervoso autonomo simpatico, e dal sistema cortico-surrenale, che generano nel nostro corpo molti cambiamenti.



# EFFETTI DELLO STRESS SULL'ORGANISMO

## CUORE E CIRCOLAZIONE

Il battito cardiaco aumenta perché il cuore deve lavorare maggiormente per pompare più sangue, ossigeno e zucchero per fornire maggiore energia al corpo, e di conseguenza aumenta anche la pressione sanguigna.

## SANGUE

Dal momento che il nostro corpo reagisce come se fossimo minacciati da un pericolo fisico, il nostro sangue inizia a coagularsi per evitarci la morte nel caso venissimo colpiti. Sotto stress, nel sangue vengono rilasciati degli ormoni : l'adrenalina e la noradrenalina che amplificano le sensazioni di paura e ansia, e il cortisolo, responsabile dell'aumento della glicemia e della soppressione dei sistemi non indispensabili alla vita.

## DIGESTIONE

Quando siamo in pericolo, il nostro organismo disattiva tutti quei sistemi che non sono assolutamente necessari alla sopravvivenza, il processo digestivo viene rallentato perché il corpo riduce l'apporto di sangue agli organi digestivi. Ne consegue una difficoltà a digerire i cibi, che a lungo andare può portare all'individuo disturbi invalidanti.

## SISTEMA IMMUNITARIO

Quando siamo stressati, il nostro corpo usa gran parte delle sue energie e risorse per rispondere ad un pericolo imminente, a danno anche del sistema immunitario che si indebolisce.

## RESPIRAZIONE

Sotto stress, il ritmo del nostro respiro cambia. Respiriamo molto più superficialmente e frequentemente, per permettere al corpo di ricevere tutto l'ossigeno che gli serve per difendersi, questo può portare all'iper-ventilazione, spesso con-causa di ansia e attacchi di panico.

## TRASPIRAZIONE

Sotto stress, il nostro corpo tende a sudare di più. Questo per prevenire il rischio di un iper-riscaldamento degli organi interni, causato dalla risposta di attacco o fuga

## MUSCOLI

Lo stress fa sì che il sangue fluisca maggiormente ai muscoli, per portare un maggior apporto di energia. Un aumento importante del flusso sanguigno, mette i muscoli sotto pressione, perché non sono stati preparati a gestire tanto lavoro. Ecco perché sotto stress ci sentiamo tesi.

## GLICEMIA

Sotto stress il livello di zucchero nel sangue aumenta per fornire più energia al corpo. Questo potrebbe comportare gravi rischi di salute all'individuo.

## ORMONE REGOLATORE DELLA CRESCITA (GH)

Quest'ormone regola l'invecchiamento cellulare.

Sotto stress, il corpo ne diminuisce il rilascio, quindi le nostre cellule tendono ad invecchiare più velocemente.

## SISTEMA RIPRODUTTIVO

Come il sistema digestivo e immunitario, anche quello riproduttivo viene momentaneamente soppresso durante l'attivazione della risposta attacco-fuga; proprio perché, di fronte alla percezione di una minaccia, il nostro corpo ha come unica priorità, quella difendere la nostra sopravvivenza. Quando siamo sotto stress, quindi, sperimentiamo un calo della libido, e a lungo andare potremmo anche sviluppare disturbi sessuali ( disturbo dell'eiaculazione precoce, anorgasmia...).

## EFFETTI DELLO STRESS SULLA MENTE

A livello mentale i disturbi da stress inducono:

- stanchezza
- spossatezza
- difficoltà cognitive
- difficoltà ad addormentarsi e sonno disturbato
- rallentamento delle prestazioni neuropsichiche
- depressione
- ansia
- attacchi di panico
- nervosismo, irritabilità, aggressività
- sintomi psicosomatici ( tachicardia, vertigini ecc...)
- comportamenti alimentari compulsivi
- costante senso di tensione e di infelicità

Una risposta da stress troppo intensa o protratta nel tempo, può comportare all'individuo disturbi sia fisici che psichici importanti.

È a livello di cronicizzazione che lo stress diventa altamente dannoso, costringendo l'organismo in una situazione di costante tensione, di allarme, anche quando non sarebbe necessario, prosciugandone così le energie e risorse.

## COMUNICAZIONE IPNOTICA E AUTOIPNOSI PER LA GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA.

Tutti noi ogni giorno facciamo esperienza di stati di coscienza modificati. Alcuni esempi nella vita quotidiana, possono essere “ sognare ad occhi aperti” oppure l’alto grado di assorbimento che si sperimenta nel leggere un libro o guardare un film. Questi sono stati ipnoidali che se guidati da un esperto possono amplificare e modificare le esperienze, fino a sperimentare vere condizioni ipnotiche con la realizzazione plastica di monoideismi.

La comunicazione ipnotica si avvale dell’uso corretto di una comunicazione efficace che può guidare il soggetto durante l’esperienza. In ambito sanitario, l’obiettivo dell’infermiere è quello di portare la mente del paziente (che si trova in un forte stato di stress e ansia o per la sua malattia, o perché deve affrontare delle procedure interventistiche invasive), a sperimentare la possibilità di attingere alle risorse che egli possiede per fargli sperimentare un’ esperienza più confortevole suggerendo per esempio la possibilità di immaginarsi in un luogo sicuro, dove si senta bene, protetto e tranquillo. Prima di avviare il processo immaginativo è di fondamentale importanza stabilire un contatto con il paziente, conoscerlo, e creare un rapporto empatico. Compito dell’infermiere esperto in comunicazione ipnotica è di guidare l’individuo in uno stato di rilassamento muscolare progressivo, per poi farlo entrare in contatto con il suo sè che vive una condizione di benessere nel suo setting preferito mediante la stimolazione percettivo sensoriale, portandolo a vedere i colori, sentire i suoni, odorare i profumi e percepire la temperature... dell’esperienza piacevole che egli può creare. In fine l’operatore si occupa “dell’addestramento” all’autogestione della tecnica, attraverso suggestioni post ipnotiche e ancoraggi alla condizione di benessere sperimentata, un segnale di ancoraggio ha una funzione puramente simbolica, ma spesso necessaria. L’ancoraggio permette al paziente di sperimentare l’autoipnosi. Lo scopo è quello di rendere più autonomo l’individuo, capace di aderire al suo processo di cura, grazie all’acquisizione e sviluppo di nuove conoscenze, circa la funzione dell’interazione mente-corpo capace di renderlo più potente. La comunicazione

ipnotica e l'autoipnosi, offrono dunque, un importante rilassamento della mente e del corpo, che permette di alleviare i sintomi di stress e ansia senza l'uso di farmaci. In conclusione, bisogna affermare che nonostante sia comprovata l'efficacia di tale strategia, vanno sempre valutate e prese in considerazione le differenze individuali, come l'età, il sesso, il temperamento delle persone, il loro stato cognitivo, e le loro precedenti esperienze legate alle procedure sanitarie, allo scopo di determinare gli interventi più efficaci.

# SCALA PER LO STRESS PERCEPITO

Sheldon Cohen<sup>1</sup>

La *Perceived Stress Scale* (PSS; Scala per lo Stress Percepito) è lo strumento psicologico più utilizzato per misurare la percezione dello stress

E' una misura del grado in cui le situazioni nella vita di una persona vengono valutate come stressanti. Gli item sono stati costruiti per intercettare il livello in cui le persone che rispondono al test trovano le loro vite imprevedibili, incontrollabili o sovraccariche. La scala contiene anche una serie di domande dirette sui livelli attuali di stress percepito. La PSS è stata pensata per l'utilizzo in campioni di popolazione generale con un livello scolastico pari almeno alla scuola media inferiore. Gli item sono di facile comprensione e le alternative per la risposta sono facili da capire. Inoltre, le domande sono di natura generale e quindi sono esenti da contenuti specifici di una qualche sottopopolazione. Le domande della PSS riguardano i sentimenti e i pensieri relativi all'ultimo mese. Per ciascun item, alle persone viene chiesto di indicare con che frequenza hanno sperimentato quella data condizione.

**Calcolo dei punteggi:**

**I punteggi della PSS scores, vengono ottenuti invertendo le risposte ( 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0 ) date ai quattro item formulati in modo positivo (item 4,5,7,8) e quindi sommando tutti gli item della scala.**

## LA SCALA PSS

Le domande contenute in questa scala riguardano i Suoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese. Per ogni domanda, Le viene chiesto di indicare la sua risposta circolettando *la frequenza* con cui si è sentito o ha pensato in un certo modo.

Nome e cognome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Età \_\_\_\_\_ Sesso \_\_\_\_\_ Altro \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> LA SCALA PSS È RIPRODOTTA COL PERMESSO DELL' AMERICAN SOCIOLOGICAL ASSOCIATION, DA COHEN, S., KAMARCK, T., AND MERMELSTEIN, R. (1983). A GLOBAL MEASURE OF PERCEIVED STRESS. *JOURNAL OF HEALTH AND SOCIAL BEHAVIOR*, 24, 386-396.  
COHEN, S. AND WILLIAMSON, G. PERCEIVED STRESS IN A PROBABILITY SAMPLE OF THE UNITED STATES. SPACAPAN, S. AND OSKAMP, S. (EDS.) *THE SOCIAL PSYCHOLOGY OF HEALTH*. NEWBURY PARK, CA: SAGE, 1988.

## LA SCALA PSS

0 = Mai 1 = Quasi mai 2 = A volte 3 = Abbastanza spesso 4 = Molto spesso

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fuori di sé poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?.....  | 0 1 2 3 4 |
| 2. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della sua vita?.....         | 0 1 2 3 4 |
| 3. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito nervoso o "stressato"?.....<br>.....   | 0 1 2 3 4 |
| 4. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fiducioso sulla sua capacità di gestire i suoi problemi personali?.....                                | 0 1 2 3 4 |
| 5. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le cose andassero come diceva lei?.....  | 0 1 2 3 4 |
| 6. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che doveva fare?.....                          | 0 1 2 3 4 |
| 7. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avvertito di essere in grado di controllare ciò che la irrita nella sua vita?.....                               | 0 1 2 3 4 |
| 8. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha sentito di padroneggiare la situazione?.....   | 0 1 2 3 4 |
| 9. Nell'ultimo mese, con che frequenza è stato arrabbiato per cose che erano fuori dal suo controllo?.....   | 0 1 2 3 4 |
| 10. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non poteva superarle?..... | 0 1 2 3 4 |

## MODALITA' DI SOMMINISTRAZIONE DELLA SCALA PER LA MISURAZIONE DELLO STRESS E DOMANDE SULL'IPNOSI ALLE PARTECIPANTI.

Ho deciso di somministrare la scala dello stress prima e dopo l'induzione a sei persone : Debora, Cristiana, Antonia, Patrizia, mie colleghe di lavoro. Valeria, una badante che ho conosciuto a casa di un mio assistito affetto da demenza, e a Cinzia, mamma di Sara, una ragazzina disabile che ho seguito a domicilio per due anni che è venuta a mancare a gennaio di quest'anno.

Oltre a somministrare alle partecipanti la scala dello stress, ho posto a ciascuna di loro delle domande per rilevare il loro grado di percezione riguardo l'ipnosi e il suo addestramento pre e post trattamento.

Ho chiesto loro:

**-La parola ipnosi a cosa ti fa pensare?**

**-Pensi che lo stato ipnotico implichi una perdita di controllo da parte di chi lo sperimenta?**

**-Pensi che l'ipnosi possa essere autogestita?**



## TECNICA UTILIZZATA

Come tecnica per guidare le pazienti a sperimentare lo stato ipnotico ho scelto di seguire un'induzione formale, direttiva ma maternal e permissiva, ho usato la focalizzazione dell'attenzione sul respiro per tutte e sei le partecipanti.

Ho chiesto ad ognuna di loro di assumere la posizione che riteneva più comoda, di chiudere gli occhi per potersi concentrare meglio sulle mie parole e sulle percezioni derivanti dall'ambiente circostante e dal proprio corpo, ricalcando l'esperienza.

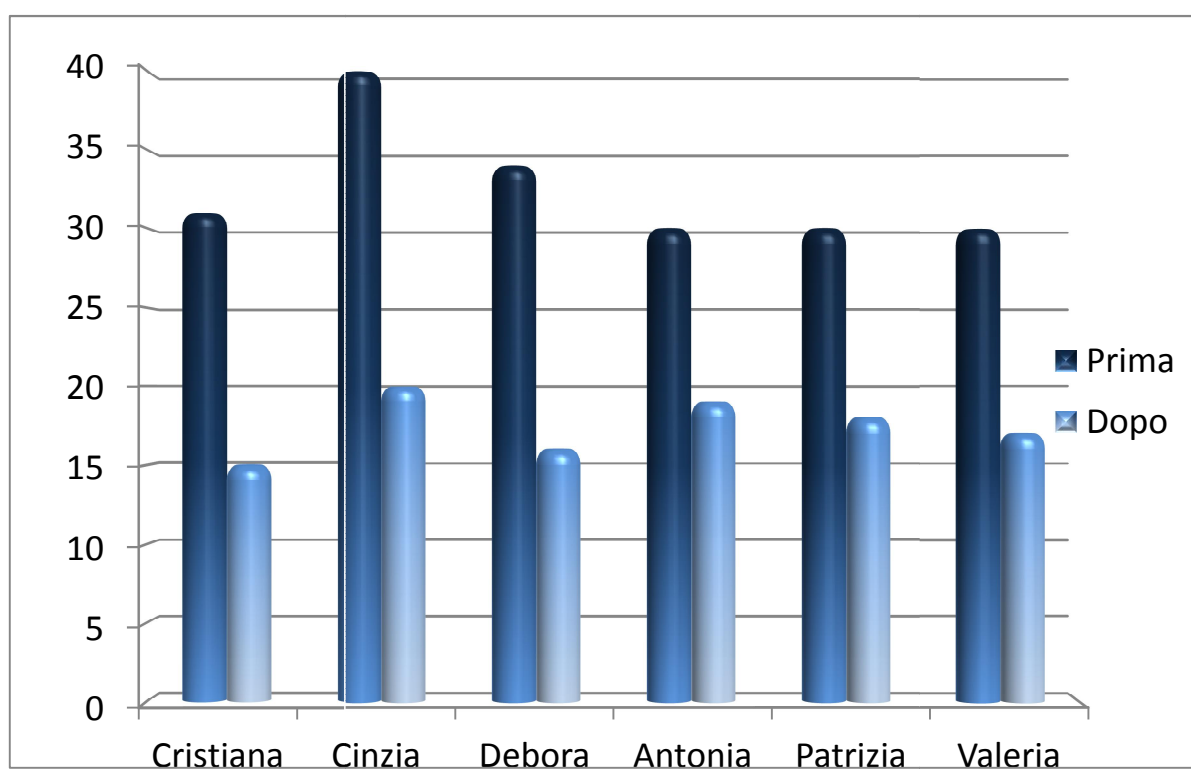
Le ho invitate a portare la loro attenzione sul respiro, a sentirne il ritmo, a percepire il loro torace salire e scendere, le spalle alzarsi e abbassarsi, a sentire la temperatura dell'aria sul loro volto, con lo scopo di guidarle lentamente e progressivamente a rallentare il loro ritmo respiratorio, ratificando appena possibile il cambiamento. Successivamente ho dato la suggestione di sperimentare un rilassamento, che si faceva sempre più profondo e completo ad ogni espirazione. Verificata la realizzazione dell'immagine suggerita, le ho invitate a estendere il senso di benessere percepito anche alla loro mente.

Alla fine dell'induzione, ho dato una suggestione post ipnotica con un ancoraggio consegnando loro il modo per poter tornare nello stato di piacevole benessere che stavano sperimentando, e a uscirne in completa autonomia .

<b>SCALA PER LO STRESS PERCEPITO</b>	Cristiana		Cinzia		Debora		Antonia		Patrizia		Valeria	
	<b>P</b>	<b>D</b>	<b>P</b>	<b>D</b>	<b>P</b>	<b>D</b>	<b>P</b>	<b>D</b>	<b>P</b>	<b>D</b>	<b>P</b>	<b>D</b>
1. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fuori di sé poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?.....	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
2. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della sua vita?.....	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
3. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito nervoso o "stressato"?.....	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fiducioso sulla sua capacità di gestire i suoi problemi personali?.....	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>	<b>0<sub>4</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>4<sub>0</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>2</b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>
5. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le cose andassero come diceva lei?.....	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>0<sub>4</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3</b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>
6. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che doveva fare?.....	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
7. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avvertito di essere in grado di controllare ciò che la irrita nella sua vita?.....	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>	<b>0<sub>4</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3</b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>
8. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha sentito di padroneggiare la situazione?.....	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>	<b>0<sub>4</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>3</b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>2<sub>2</sub></b>	<b>1<sub>3</sub></b>	<b>3<sub>1</sub></b>
9. Nell'ultimo mese, con che frequenza è stato arrabbiato per cose che erano fuori dal suo controllo?.....	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
10. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non poteva superarle?.....	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>TOTALE</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>17</b>

## RISULTATI DATI DALLA PSS

	Cristiana	Cinzia	Debora	Antonia	Patrizia	Valeria
Prima	31	40	34	30	30	30
Dopo	15	20	16	19	18	17



# RISPOSTE ALLE DOMANDE SULL'IPNOSI

CRISTIANA 44 a

PRIMA

DATA 02/05/2016

## **-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*A uno stato di trance, in cui la persona si ritrova a seguito di opportune operazioni da parte dell'ipnotista. Credo che si tratti di una condizione psicofisica che provoca un elevato grado di dipendenza nei confronti di chi ha indotto l'ipnosi.*

## **-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLIHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Sì, penso che la suggestione sia così forte da implicare una perdita di controllo da parte di chi la subisce.*

## **-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

ASSOLUTAMENTE NO.

---

DOPO

DATA 15/06/2016

## **-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare ad uno stato di rilassamento fisico ed emotivo "speciale", dove si percepisce un distacco dalla realtà esterna e si sperimenta un forte stato di benessere, mantenendo la consapevolezza di ciò che accade. Questa sensazione di rilassamento e leggerezza, si protrae nel tempo oltre la seduta. Per entrare in ipnosi, sono convinta che sia necessaria la piena fiducia e empatia con l'operatore che ti guida.*

## **-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLIHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Nonostante il profondo rilassamento, il controllo non viene assolutamente perso.*

## **-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

*Sì, è straordinario riuscire a ricreare lo stato di perfetto benessere che l'ipnosi ti dà, senza dover ricorrere ad un professionista*

DEBORA 40 a

PRIMA

DATA 22/03/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare ad una condizione in cui prevale la sfera emozionale*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Sì, penso che la persona in ipnosi, diventi completamente dipendente dall'ipnotista.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

No

---

DOPO

DATA 22/07/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare a un profondo stato di benessere psico-fisico*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*-No, anche se un osservatore esterno potrebbe avere l'impressione contraria.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

*Sì, uso spesso il segnale di ancoraggio quando sento il bisogno di ricaricarmi. Sono molto felice di aver scoperto questa mia potenzialità.*

PRIMA

DATA2/04/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*Non conosco l'ipnosi, ma mi fa pensare a un mondo lontano da me, sconosciuto e anche un po' misterioso.*

**PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Dai programmi televisivi, sembra proprio di sì.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

CREDO SIA IMPOSSIBILE, PENSO CHE UNA PERSONA NON POSSA ENTRARE AUTONOMAMENTE IN IPNOSI, C'È SEMPRE BISOGNO DELL'INTERVENTO DI UN ESPERTO.

---

DOPO

DATA 28/05/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare a un profondo senso di rilassamento fisico e di pace mentale, e in questo momento della mia vita ne ho tanto bisogno.*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*No, il contatto con la realtà rimane integro.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

*Sì. Quando sto male e l'ansia mi paralizza, con il segnale di ancoraggio il più delle volte riesco a riprendere il controllo di me stessa. Lo uso in particolar modo alla sera prima di addormentarmi, e questo mi aiuta a scivolare in un sonno profondo e tranquillo. Mi è veramente di grande aiuto*

ANTONIA 43 a

PRIMA

DATA 25/03/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare a un trattamento psicoterapeutico. E'una pratica che mi incuriosisce molto, perché credo vada a lavorare sulle tue emozioni, sul tuo mondo interiore.*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Sì, ti lascia esprimere il tuo inconscio.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

**NO, È IL TERAPEUTA CHE TI GESTISCE.**

---

DOPO

DATA 28/05/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*Ipnosi = rilassamento totale. E'un momento per me, solo per me.*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI LO SPERIMENTA?**

*Assolutamente no, è solamente uno stacco dalla realtà per godersi un momento di relax.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

*Sì, con convinzione nei momenti in cui si ha bisogno. Basta attivarsi, e devo dire che questa cosa è "semplicemente meravigliosa"*

PATRIZIA 46 a

PRIMA

DATA 12/04/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare a un viaggio all'interno di sé.*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Credo sia soggettivo, penso dipenda molto dalla predisposizione del soggetto trattato.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

FORSE, MA CREDO CHE CI VOGLIA MOLTA PRATICA E TEMPO. PENSO CHE SIA UN'ABILITÀ NON ACQUISIBILE DA TUTTI.

---

DOPO

DATA 24/07/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare a una tecnica di rilassamento, un modo per lasciare andare tensioni, preoccupazioni, mettendosi in contatto con il proprio io. Per me che soffro di insonnia cronica da ben più di dieci anni, posso dire che conoscere questa metodica è stata non solo una sorpresa, ma un graditissimo regalo.*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*Dopo aver sperimentato l'induzione posso dire che lo stato ipnotico non implica assolutamente una perdita di controllo.*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

*Assolutamente sì. Ritengo che questa sia la cosa più bella, perché la persona si svincola dall'ipnotista, diventa autonoma e impara a sviluppare le proprie abilità*



VALERIA 45 a

PRIMA

DATA 14/06/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*Non conosco l'ipnosi, non so proprio di cosa si tratti.*

---

DOPO

DATA 2/08/2016

**-LA PAROLA IPNOSI A COSA TI FA PENSARE?**

*La parola ipnosi mi fa pensare a un piacevolissimo stato di pace.*

**-PENSI CHE LO STATO IPNOTICO IMPLICHI UNA PERDITA DI CONTROLLO DA PARTE DI CHI LO SPERIMENTA?**

*No*

**-PENSI CHE L'IPNOSI POSSA ESSERE AUTOGESTITA?**

*Sì, tutte le persone dovrebbero conoscere questa tecnica per vivere meglio.*

## ANALISI DEI QUESTIONARI E DELLE RISPOSTE DELLE PARTECIPANTI ALLE DOMANDE SULL'IPNOSI PRIMA DELL'INDUZIONE ALLO STATO IPNOTICO

Le risposte alle domande delle partecipanti sono molto significative, e fanno capire bene che nonostante l'efficacia della comunicazione ipnotica e dell'ipnosi sia oramai provata dall'evidenza scientifica, questa tecnica è poco conosciuta e ancora avvolta da un'alone di mistero. Il fenomeno è attribuibile a molti fattori, ossia alla diffusione dei farmaci ansiolitici e analgesici, alla mancanza di formazione del personale sanitario durante gli anni di studio e più di tutto agli spettacoli televisivi, nei quali pseudo-ipnotizzatori fanno credere al pubblico che i soggetti ipnotizzati divengono privi di volontà e totalmente in balia del loro volere; questo con il tempo ha generato pregiudizi e paure nei confronti di tale pratica. La conoscenza superficiale e scorretta dell'ipnosi crea un vuoto difficilmente colmabile, perché riservato esclusivamente alla buona volontà del singolo individuo di studiare la disciplina in autonomia. Nonostante ciò, l'interesse verso questo tipo di prassi è in aumento. Fortunatamente il benessere dell'uomo considerato nella sua interezza pone questa tecnica servizio di un'assistenza e cura rivolti alla persona nella sua globalità come essere unito da corpo mente spirito capace di emozioni. Sempre più i pazienti chiedono a noi operatori della salute un approccio olistico alla loro persona e non solo una gestione della malattia; ogni essere umano desidera essere visto nella sua globalità, senza dare la priorità ad un'unico campo separando gli altri, come purtroppo troppe volte accade nella medicina tradizionale.

Dalle risposte ai questionari, si evince che le partecipanti per diversi personali motivi, stanno attraversando un periodo di particolare stress.

Per tale ragione tutte hanno accettato di fare questa nuova esperienza, con la consapevolezza di non poter in questo modo risolvere completamente i loro problemi, ma con la voglia di imparare ad affrontare e a gestire al meglio l'ansia e lo stress che inevitabilmente questi comportano.

## ANALISI DEI QUESTIONARI E DELLE RISPOSTE ALLE DOMANDE DATE DALLE PARTECIPANTI DOPO AVER SPERIMENTATO L'IPNOSI

Dalle risposte del questionario post-trattamento, è evidente che l'esperienza induttiva è stata vissuta dalle partecipanti positivamente, e tutte, in misura variabile ne hanno tratto beneficio, in termini di rilassamento e diminuzione dello stress e dell'ansia. Se il paziente riesce a lasciarsi andare, concentrandosi sulle parole di chi lo guida, entra in uno stato di trance che gli consente di dimenticarsi progressivamente degli stimoli esterni, e questo fa sì che i parametri fisiologici subiscano notevoli variazioni. La scienza ha dimostrato che durante l'ipnosi, l'emisfero sinistro, quello razionale, diminuisce la propria attività a favore dell'emisfero più creativo, quello destro. Anche le onde cerebrali passano da uno stato all'altro: se nello stato di veglia normale prevalgono le onde beta, in ipnosi aumentano le onde alfa, quelle tipiche del profondo rilassamento. Le modificazioni dell'attività cerebrale, comportano un rallentamento anche di altre attività: i battiti cardiaci diminuiscono, la pressione si regolarizza, vi è una riduzione degli ormoni dello stress (cortisolo e adrenalina) in circolo, un aumento di endorfine e quando praticata nel tempo, anche un potenziamento delle difese immunitarie. In ipnosi l'organismo si rigenera, si tonifica, sperimentando una forte sensazione di benessere.

Le risposte alle domande sull'ipnosi sono completamente diverse rispetto alle precedenti, le partecipanti si sono rese conto che l'induzione ipnotica non comporta nessuna perdita di controllo, che si tratta di un'esperienza estremamente piacevole e distensiva che può essere riprodotta e gestita in completa autonomia.

## L'INFERMIERE E L'IPNOSI

L'infermiere ha come specifico imperativo, quello di prendersi cura della persona nella sua totalità ponendola al centro della sua attenzione. Tutto questo è più evidente in ambito domiciliare, dove l'assistenza si protrae nel tempo ed egli assume il ruolo di case-manager che gli permette di occupare una posizione importante anche nella gestione di stress e ansia, non solo del paziente, ma anche di chi lo assiste. A domicilio, il programma assistenziale non può prescindere dal farsi carico anche di chi assiste il malato. Questi disturbi che con il tempo si cronicizzano, vengono molto spesso sottovalutati, quando non considerati affatto. Questo è un comportamento non corretto, sia dal punto di vista morale che deontologico, perché procurano profonde ripercussioni fisiche e psicologiche. Compito dell'infermiere, è proprio quello di assumere come problema sanitario di propria competenza non tanto la malattia, quanto le conseguenze di questa sul vivere quotidiano e sull'autonomia della persona malata, che deve essere sempre considerata secondo una chiave di lettura olistica.

La comunicazione è parte essenziale della pratica infermieristica, apprendere le metodiche di comunicazione ipnotica e utilizzarle, significa avere in mano uno strumento molto potente, con cui accompagnare la persona assistita e i suoi familiari per far emergere il benessere che si nasconde dietro la sofferenza. L'ipnosi si occupa delle persone a trecentosessanta gradi, e aiuta moltissimo a migliorare la qualità di vita di chi la sperimenta e impara a gestirla. E' una competenza che dovrebbe far parte della formazione continua dell'infermiere e di tutto il personale sanitario. Si tratta di una disciplina che ha il pregio di essere sempre disponibile, non richiede apparecchiature, né farmaci, ma solo la professionalità di chi ne fa uso. E' uno strumento efficace, privo di costi, e come tale non più eludibile a priori nel programma assistenziale della persona malata, programma che troppo spesso la medicina tradizionale ha disgraziatamente disumanizzato.

## CONCLUSIONI

In conclusione, possiamo affermare che l'utilizzo della comunicazione ipnotica per l'assistenza e dell'ipnosi, come scoperta delle proprie potenzialità di gestione di stress e ansia, ha prodotto risultati che ne dimostrano l'efficacia. Le partecipanti sono rimaste molto entusiaste, soprattutto dal fatto di poter ricreare autonomamente lo stato di benessere sperimentato, senza bisogno del mio intervento.

Lo scopo dell'infermiere e di chiunque si avvale dell'uso della comunicazione ipnotica, deve essere quello di rendere più partecipe possibile la persona, coinvolgendola attivamente, in base alle sue capacità nella gestione del proprio percorso terapeutico. Questo con l'obiettivo di aumentare le sue potenzialità di autoapprendimento e di autodeterminazione, per portarla a gestire al meglio i propri disturbi.

Comunicando efficacemente, ogni giorno noi infermieri possiamo offrire un sostegno tangibile a chi soffre, e possiamo aiutare i nostri pazienti a vivere con maggior serenità la loro malattia, le cure, e la loro stessa vita.

## RINGRAZIAMENTI

Innanzitutto ringrazio la mia famiglia, mio marito Simone e mia figlia Laura per aver assecondato il mio desiderio di partecipare al Corso Base di Ipnosi Clinica e Comunicazione Ipnotica.

Ringrazio mia mamma e mia sorella, per il loro supporto durante le mie assenze.

Un grande grazie a Sabrina per avermi coinvolta in questo meraviglioso percorso, e a Ronny per il suo grande aiuto.

Grazie a tutte le ragazze che hanno accettato di fare questa nuova esperienza, e per essersi fidate di me.

Grazie a tutti i docenti del Corso CIICS, e in particolar modo al Direttore Antonio M. Lapenta.

Grazie a Milena e a Bice, per la pazienza, dedizione e professionalità. Il vostro entusiasmo e amore per questa disciplina sono a dir poco contagiosi.

In fine, voglio concludere questo lavoro rivolgendo un pensiero a Dio, e ringraziarlo per le meravigliose persone che ho e ho avuto accanto nella mia vita. Non ringrazierò mai abbastanza per averle incontrate sul mio cammino; mi hanno supportata nei momenti difficili, mi hanno dato grandi lezioni di vita, mi hanno aiutata a diventare quella che sono.

**GRAZIE.**

## BIBLIOGRAFIA

- CASIGLIA E. TRATTATO D'IPNOSI E ALTRE MODIFICAZIONI DI COSCIENZA. CLEUP. EDIZIONE 2015.

- APPUNTI CORSO CIICS 2016

- LOSCHI E. CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA. DIPARTIMENTO DI MEDICINA UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA.. RUOLO DELL'INFERMIERE PROFESSIONALE NEL GARANTIRE ANALGESIA E ANSIOLISI PROCEDURALI. REVISIONE DELLA LETTERATURA, SUPPORTATA DALL'ANALISI DI UN CONTESTO OPERATIVO. ANNO ACCADEMICO 2014/2015.

- BROCCARDO V. CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA. UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO.. LA COMUNICAZIONE IPNOTICA, UN'ABILITÀ DI VITA ATTA A SVILUPPARE L'EMPOWERMENT NELLA GESTIONE DEL DOLORE E DELL'ANSIA. ANNO ACCADEMICO 2014/2015.

TESI CIICS:

- DI RUVO A. LA GESTIONE DELL'ANSIA E DEL DOLORE NEL PERI-OPERATORIO IN SALA OPERATORIA. ANNO 2014.

SITOGRAFIA

-[HTTP://WWW.MEDICITALIA.IT/](http://www.medicitalia.it/) COS'È LO STRESS E COME AGISCE SUL NOSTRO CORPO.

-[HTTP://WWW.SCALA PER LO STRESS PERCEPITO.IT/](http://www.scalaperlostresspercepito.it/)SCALA PER LO STRESS PERCEPITO PSYCHOLOGY.

-[HTTP://WWW.ASIECI.IT/](http://www.asieci.it/)ASIECI ASSOCIAZIONE SCIENTIFICA INFERMIERI ESPERTI IN COMUNICAZIONE IPNOTICA.