



Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Anno 2025

**STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO,
SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA
ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA
AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)**

Candidata

Dr. Tania Odello

Relatore Dr. Rocco Iannini

Correlatrice Daniela Nicolosi

LA BROCCA CREPATA

di CONSUELO CASULA

C'era una volta una contadina che con le sue 2 brocche si reca ogni giorno nel pozzo del paese per fare le provviste d'acqua. Un giorno una sua amica la ferma e le dice: "ho notato che una delle due brocche sgocciola, non ti sei accorta che è crepata? Quando arrivi a casa, dopo tanta fatica, questa brocca sarà mezza vuota". La contadina risponde: "sì, sì lo so grazie". L'amica allora le chiede come mai non l'abbia buttata via per comprarsene una nuova e la contadina risponde:

"quando mi sono accorta che una delle due brocche era crepata, in effetti ho pensato di buttarla, pensando che non servisse più... invece poi mi sono chiesta a cosa potesse servirmi anche così... e allora mi è venuto in mente di seminare dei fiori lungo il percorso, dalla casa al pozzo, in entrambi i lati della strada. Così... ogni mattina, mentre vado verso il pozzo vedo i cambiamenti rispetto al giorno prima. Qualche fiore ha un nuovo bocciolo, un altro è in piena fioritura, un altro sta iniziando a sfiorire. Così percepisco meglio quella verità universale... che **la natura ama i cambiamenti** e... quando percorro la strada verso casa mi piace sentire il profumo che emanano i fiori e provo gratitudine per quella brocca crepata perché, **senza quella crepa, non sarei circondata da tanta bellezza e armonia.**



... come la natura anche l'uomo può raggiungere la sua vera bellezza ed armonia solo grazie al cambiamento...

INDICE

Capitolo	Argomento	Pagina
1	Prefazione	4
2	Il Nostro Team Clinico e i Nostri Programmi Riabilitativi	4
3	Programma Standard di Riabilitazione Cardiologica Ambulatoriale	6
4	Criteri di idoneità ai Programmi Di Riabilitazione Cardiologica	7
5	Limiti Dei Programmi Di Riabilitazione Cardiologica Tradizionali	7
6	Riabilitazione Cardiologica Digitale	10
7	Verso un approccio integrato	11
8	L'Importanza del Rapport e del contratto terapeutico	12
9	Alcuni benefici dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica	13
10	Ipnosi medica e comunicazione ipnotica a distanza	15
11	Studio Pilota	16
12	Formazione del Team Clinico	17
13	Approvazione Swissthics (Comitato Etico Svizzero)	18
14	Pazienti arruolati	20
15	Panoramica dei Questionari compilati dai Pazienti	20
16	Quadro psicologico, vulnerabilità e lavoro ipnotico	22
17	Panoramica dei Questionari compilati dal Team Curante	24
18	Conclusioni	25
19	Allegati	28
20	Bibliografia	77

1. PRAFAZIONE

Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle principali cause di morbilità e mortalità a livello globale. Sebbene i programmi di riabilitazione cardiologica ambulatoriale abbiano dimostrato un'elevata efficacia, l'aderenza dei pazienti a tali programmi è spesso insufficiente. Secondo i dati dello studio EUROASPIRE IV (Kotseva et al., 2016) ¹, molti pazienti non partecipano o non seguono con continuità ai programmi riabilitativi ambulatoriali, fanno fatica a mantenere i cambiamenti dello stile di vita e non aderiscono alle indicazioni terapeutiche a lungo termine (Piepoli et al., 2016) ².

Per superare le limitazioni dei programmi tradizionali ambulatoriali, l'uso di tecnologie mHealth ed eHealth rappresenta una soluzione promettente. Tuttavia non sufficiente in quanto, per garantire un'efficace gestione dei fattori di rischio cardiovascolare, è necessario garantire anche un approccio integrato, multidisciplinare e centrato sulla persona, che includa componenti biologiche, psicologiche e sociali (modello bio-psico-sociale).

In questa prospettiva, l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica possono rappresentare strumenti innovativi per rafforzare l'engagement del paziente, migliorare la comunicazione con il Team clinico e promuovere l'autoefficacia. Sebbene numerosi studi abbiano dimostrato l'efficacia dell'ipnosi nel trattamento di alcuni fattori di rischio cardiovascolari, mancano studi che valutino il suo impiego come intervento integrato nei programmi riabilitativi cardiologici.

Il presente studio pilota nasce mettere le basi per un futuro studio clinico che possa valutare l'efficacia dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica come trattamento integrato nei programmi di riabilitazione cardiologica ambulatoriale e digitale con il fine di riuscire a colmare le attuali lacune.

2. IL NOSTRO TEAM CLINICO E I NOSTRI PROGRAMMI RIABILITATIVI

Lo studio pilota viene svolto presso il Servizio di Cardiologia e Riabilitazione Cardiologica dell'Ospedale Malcantonese – Castelrotto (Ticino) e tramite la piattaforma/webApp PivotSalus sotto la mia responsabilità come caposervizio in cardiologia e medicina psicosomatica.

Il Team clinico comprende:

- Cardiologa e medico psicosomatico
- Psicologa e psicoterapeuta
- Fisioterapisti specializzati in malattie dell'apparato cardiovascolare
- Fisioterapisti specializzati nelle tecniche di gestione dello stress
- Infermiera
- Tecnico di cardiologia
- Dietista e nutrizionista
- Specialista in scienze motorie e sport
- Consulente per lo stop al tabacco

L'ambulatorio di cardiologia e riabilitazione cardiologica ambulatoriale CUOREMA nasce nel 2017 (www.cuorema.com) con il riconoscimento della SPCRS (Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Sports Cardiology).

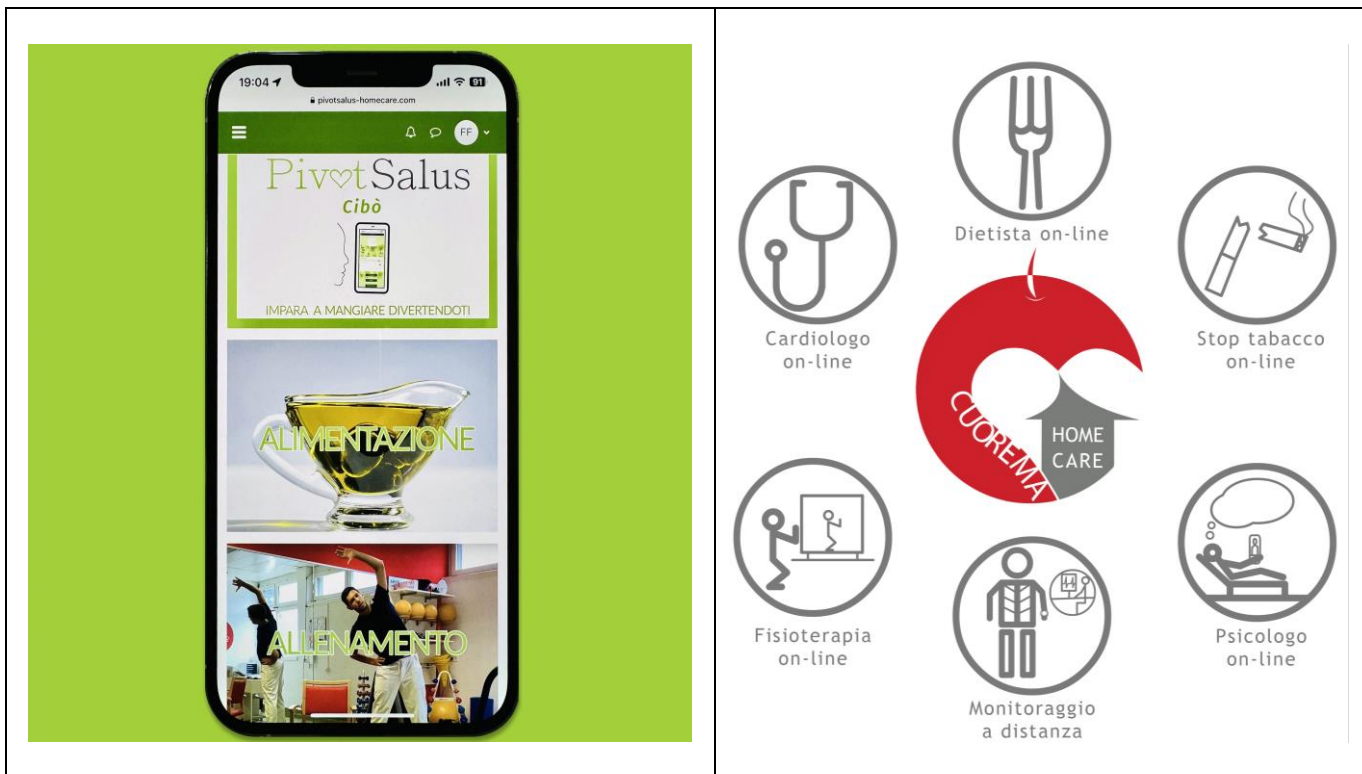
Il 01 aprile 2021 il Team CUOREMA ha vinto il bando europeo EUROSTARS con il progetto E! 115067 CUOREMA in collaborazione con il Dipartimento di Bio Signal Processing presso il Dipartimento tecnologie innovative della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI), l'azienda My MHealth (Inghilterza) e l'azienda Games for Health (Olanda). Il consorzio ha ricevuto un sovvenzionamento europeo e svizzero di €2.5M per lo sviluppo di una mHealth dedicata alla riabilitazione cardiologica ambulatoriale digitale (CUOREMA APP).



Parallelamente ho sviluppato la webApp PivotSalus (di mia proprietà) dove insieme a tutti i miei collaboratori abbiamo creato un programma di riabilitazione cardiologica digitale completo, personalizzabile e di facile utilizzo (www.pivotsalus.com).

PivotSalus





Entrambi i programmi dedicati interamente alla prevenzione e riabilitazione cardiologica si basano rigorosamente sulle linee guida europee ESC² e sulle raccomandazioni ed indicazioni della SPCRS: Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Sports Cardiology (https://www.scprs.ch/public/richtlinien/richtlinien_francais.html).

3. PROGRAMMA STANDARD DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE

Durata: 3 mesi

Trattamenti inclusi:

- Valutazione cardiologica per inquadramento dello stato clinico con identificazione degli obiettivi riabilitativi
- Sedute di attività motoria mirate al ricondizionamento cardiovascolare (36 sessioni di allenamento)
- Valutazione e presa a carico dietetica
- Valutazione e presa a carico psicologica
- Incontri di rilassamento e gestione dello stress (mindfulness, respirazione controllata, etc.)
- Consulenza per lo stop al tabacco (per i fumatori)

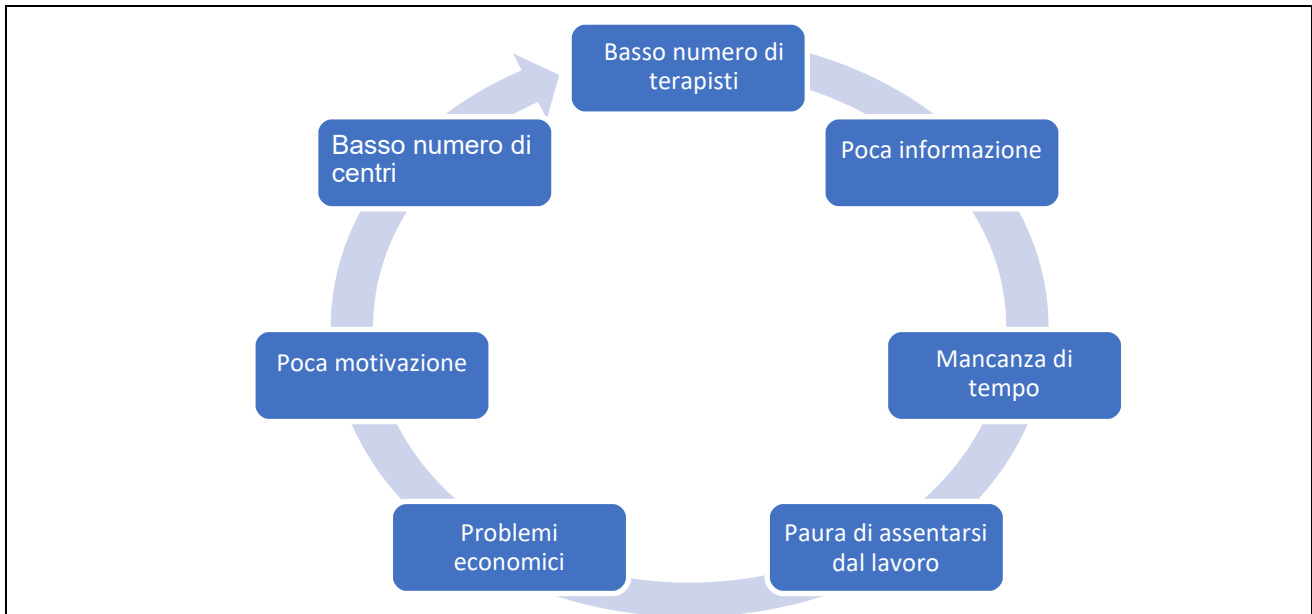
4. CRITERI DI IDONEITA' AI PROGRAMMI DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

I criteri di idoneità ai programmi di riabilitazione cardiologica sono:

- **Sindrome coronarica acuta**, con o senza intervento
- **Cardiopatía coronarica cronica** (con o senza intervento precedente), in presenza di una o più delle seguenti condizioni:
 - Ridotta capacità fisica
 - Persistenza dei sintomi nonostante le misure interventistiche
 - Persistenza di fattori di rischio evitabili / profilo di rischio cardiovascolare marcato
 - Rischio di esclusione sociale o lavorativa (ambito lavorativo, familiare o privato), in particolare se sussiste il rischio di inabilità al lavoro o bisogno di assistenza
 - Bisogno particolare di educazione terapeutica
 - Incertezza riguardo alla resistenza fisica e psicologica, se si prevede un miglioramento con la riabilitazione
- **Presenza di fattori di rischio multipli** (es. sindrome metabolica, con o senza cardiopatía cronica)
- **Intervento di bypass coronarico o altri interventi di cardiocirurgia**
- **Interventi sui grandi vasi**
- **Insufficienza cardiaca**
- **Impianto di sistemi di assistenza ventricolare (VADs)**
- **Impianto di sistemi ICD/CRT**, con una o più delle seguenti condizioni:
 - Limitazione della mobilità o della capacità fisica
 - Necessità di monitoraggio e ottimizzazione della terapia
 - Difficoltà nell'elaborazione della malattia, instabilità psicologica
 - Profilo di rischio cardiovascolare elevato
- **Altre malattie cardiovascolari** che possono trarre beneficio dalla riabilitazione, ad esempio:
 - Arteriopatía periferica (PAVK)
 - Embolia polmonare
 - Ipertensione polmonare arteriosa
 - Fibrillazione atriale

5. LIMITI DEI PROGRAMMI DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA TRADIZIONALI

Sebbene i programmi di riabilitazione cardiologica ambulatoriali siano altamente raccomandati (Classe I, Livello A)² tali programmi hanno diversi ostacoli come è emerso nell'articolo EUROASPIRE IV (Kotseva et al., 2016)¹:



Nell'articolo "How to optimize the adherence to a guideline-directed medical therapy in the secondary prevention of cardiovascular diseases: a clinical consensus statement from the European Association of Preventive Cardiology" pubblicato nel 2022 sull'European Journal of Preventive Cardiology³, vi è un lungo elenco dei limiti emersi relativi all'aderenza alla terapia farmacologica e al corretto stile di vita:

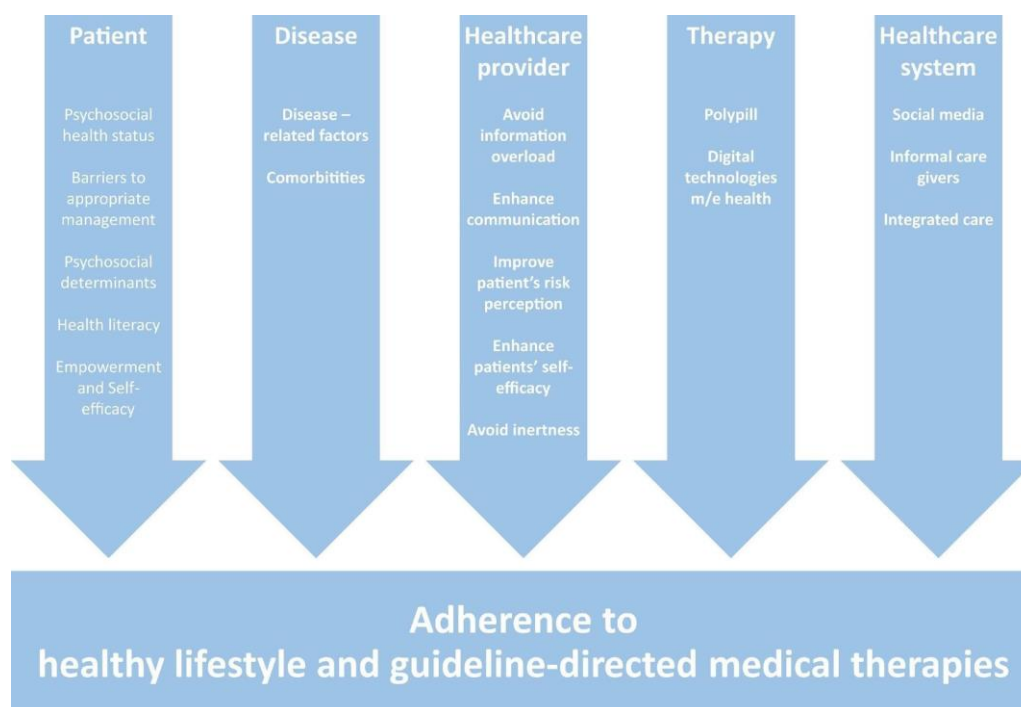
- Ostacoli all'aderenza al trattamento incentrati sul paziente
- Basso livello di istruzione
- Scarsa alfabetizzazione sanitaria con scarsa conoscenza delle malattie e dei farmaci
- Mancanza di competenza nell'autogestione
- Credenze errate (sistemi di credenze alternativi come i media e le informazioni sui farmaci dei vicini)
- Mancanza di motivazione
- Paura per gli effetti collaterali dei farmaci
- Status economico basso
- Depressione o disturbi cognitivi
- Vecchiaia
- Scarsa vista
- Abuso di alcol o droghe
- Ostacoli all'aderenza al trattamento dovuti alla malattia
- Assenza di sintomi
- Cronicità
- Buona prognosi

- Ostacoli all'aderenza al trattamento incentrati sugli operatori sanitari
- Tempo insufficiente per le consultazioni (breve periodo di consultazione)
- Scarso rapporto medico-paziente
- Competenze insoddisfacenti nel coaching del trattamento di autogestione
- Nessun elenco completo soddisfacente delle revisioni dei farmaci (troppo dispendioso in termini di tempo)
- Difficoltà nell'ottenere una conoscenza accurata dei farmaci domiciliari (generici, farmaci passati mantenuti)
- Approccio autoritario degli operatori sanitari ai pazienti
- Ostacoli all'aderenza al trattamento dovuti ai farmaci
- Complessità dei farmaci
- Polifarmacia
- Dubbi sulla durata dei farmaci (temporanei, cronici)
- Sospensione dei farmaci
- Effetti avversi e tossicità dei farmaci
- Interazione farmaco-farmaco
- Esistenza di diversi farmaci generici (nomi e caselle diverse per lo stesso farmaco)
- Costi (economici, personali, sociali)
- Inconveniente
- Tempo
- Indisponibilità
- Ostacoli all'aderenza al trattamento causati dal sistema sanitario
- Scarso accesso all'assistenza sanitaria (distanza, costi, rimborsi)
- Scarsa comunicazione all'interno del sistema
- Problemi nel mantenere aggiornato l'elenco dei farmaci
- Mancanza di un numero sufficiente di operatori sanitari con appuntamenti multitasking e poco tempo per le consultazioni

Poiché è un problema complesso non può esserci una soluzione semplice. Ogni professionista sanitario deve applicare un approccio multidisciplinare che tenga presente anche di questi importanti aspetti ³:

- Aspetti psicologici
- Aspetti sociali
- Comunicazione efficace

- Autoefficacia – empowerment del Paziente
- Programmi digitali m/e Health
- Integrazione delle cure



6. RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA DIGITALE

Nell'articolo "How to optimize the adherence to a guideline-directed medical therapy in the secondary prevention of cardiovascular diseases: a clinical consensus statement from the European Association of Preventive Cardiology" pubblicato nel 2022 sull'European Journal of Preventive Cardiology" ³ viene citato:

"L'interesse e i progressi in rapida crescita nelle tecnologie digitali come la mHealth (mobile-Health) e l'eHealth (electronic-Health) stanno guadagnando popolarità e copertura universale e hanno il potenziale per affrontare la sfida della scarsa aderenza alla terapia CVD (Cardiovascular diseases) e ai cambiamenti dello stile di vita, migliorando così i risultati."

"Gli interventi di eHealth stanno emergendo come un modello alternativo efficace per migliorare la prevenzione secondaria delle CVD, in cui i pazienti ricevono l'accesso alle risorse a loro discrezione"

Negli ultimi anni numerosi studi hanno dimostrato la non inferiorità dei programmi di **riabilitazione cardiologica digitale**. Tali programmi hanno dimostrato di essere utili sia per quei Pazienti che non avrebbero avuto la possibilità di frequentare un programma ambulatoriale ma anche per offrire un valido supporto motivazionale e monitoraggio ai pazienti a lungo termine per ridurre le ricadute ad uno stile di vita inadeguato.

Di seguito alcuni degli studi mirati a valutare la non inferiorità dei programmi di riabilitazione cardiologica digitale vs ambulatoriale:

- **Home-based versus centre-based cardiac rehabilitation**⁴: hanno analizzato 23 studi per un totale di 2.890 partecipanti documentando una non inferiorità della riabilitazione cardiologica digitale rispetto a quella ambulatoriale sino a 12 mesi di follow-up. È stata analizzata: mortalità totale, capacità di esercizio e qualità della vita.
- **Factors influencing implementation of digital cardiac rehabilitation: a qualitative analysis of health workers perspectives**⁵: una revisione sistematica e meta-analisi pubblicata a gennaio 2025 su PubMed. Hanno analizzato e confrontato gli studi pubblicati su MEDLINE, PubMed, Web of Science e Scopus dal 2014 al 2024 (un totale di 12 RCT e uno studio crossover randomizzato che comprendeva una popolazione diversificata di 1.850 individui). Questi studi hanno messo a confronto l'efficacia dei programmi di riabilitazione cardiologica digitale vs ambulatoriale valutando eventi avversi maggiori (MACE), ri-ospedalizzazione, costi, qualità della vita (QoL) e livelli di attività fisica nei pazienti con malattia coronarica (CAD). Anche in questa meta-analisi si è dimostrato la non inferiorità dei programmi digitali. Inoltre i programmi digitali hanno dimostrato una, seppur minima maggior capacità di migliorare la qualità di vita.

7. VERSO UN APPROCCIO INTEGRATO

Come abbiamo potuto comprendere per superare i limiti di un problema così complesso non vi è una soluzione semplice ma abbiamo il dovere di trovare un approccio che, pur offrendo un approccio multidisciplinare sia anche di semplice utilizzo e accessibile a tutti.

Prima di tutto bisogna lavorare sull'**autoefficacia – empowerment del Paziente** e per farlo bisogna porre il Paziente al **“centro”** della cura combattendo la sua tendenza all'inerzia, il suo senso di impotenza e de-responsabilizzazione. Trasmettere al Paziente informazioni chiare affinché in modo **attivo** possa maturare il desiderio di occuparsi della sua salute **sentendosi parte fondamentale della cura**.

Per tale motivo mi sono sempre ispirata al principio della **salutogenesi**, introdotto da Aaron Antonovsky (1979)⁶⁻⁷, secondo il quale la salute non rappresenta una condizione statica, ma un processo dinamico di adattamento e resilienza rispetto agli stressors della vita. Alla base di questa teoria si colloca il concetto di **Sense of Coherence (SOC)**, articolato in tre componenti fondamentali:

- **Comprensibilità**: la capacità di percepire gli eventi come strutturati, coerenti e comprensibili
- **Gestibilità**: la fiducia nel disporre delle risorse personali e sociali necessarie per farvi fronte

- **Significatività:** la percezione che le sfide della vita abbiano un senso e meritino l'impegno

Come afferma **Antonovsky**: *“Le persone con un forte senso di coerenza si ammalano meno frequentemente e, in caso di malattia, presentano un recupero più rapido”* (Antonovsky, 1987)⁶⁻⁷.

Da quattro anni faccio parte del modulo “Salutogenesi” nel corso di Laurea in Fisioterapia della SUPSI (Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana - <https://www.supsi.ch/promozione-della-salute-e-salutogenesi>), dove mi occupo di promuovere l'integrazione del modello salutogenico nella prevenzione e riabilitazione cardiovascolare. Tale approccio attribuisce al paziente un ruolo attivo e centrale nella tutela e promozione della propria salute, in coerenza con i principi della medicina centrata sulla persona.

Nel corso della mia esperienza clinica, ho progressivamente maturato la convinzione di quanto sia fondamentale occuparsi anche degli aspetti psicologici, sociali ed emotivi per comprendere meglio la genesi dei sintomi, lo sviluppo delle patologie croniche e la risposta ai trattamenti. Concetto che troviamo anche nei suggerimenti proposti dall'articolo *“How to optimize the adherence to a guideline-directed medical therapy in the secondary prevention of cardiovascular diseases: a clinical consensus statement from the European Association of Preventive Cardiology”*³. Questa esigenza mi ha spinto a specializzarmi anche in **Medicina Psicosomatica e psicosociale** (Corso di perfezionamento in Medicina Psicosomatica e Psicosociale dell'Istituto Ticinese di Formazione in Medicina Psicosomatica e Psicosociale IS-TI-PSISO) e attualmente sono membro del ASMPP (Accademia Svizzera di Medicina Psicosomatica e Psicosociale) approccio che integra visione biologica, psicologica e sociale nella lettura del processo salute-malattia. Durante questi anni di studi ho avuto modo di conoscere l'**ipnosi medica** grazie alle lezioni della dr.ssa med. Cornelia Klausner e della dr.ssa Consuelo Casula. Sono rimasta affascinata dalle sue enormi potenzialità clinica pertanto ho deciso di proseguire la mia formazione presso il **CIICS** (Centro Italiano Ipnosi Clinica e Sperimentale).

Ho appreso come l'ipnosi è una **condizione fisiologica ma particolare** che permette l'utilizzo consapevole dell'energia trasformatrice attivata mediante la riduzione della critica e l'accoglienza dell'obiettivo, grazie alla relazione operatore - soggetto e alla focalizzazione delle energie mentali su **una sola idea**, tanto da divenire così potente, da realizzarsi plasticamente (**monoidismo plastico**).

L'importanza del **rapport ipnotico** riconosciuto come una particolare relazione maieutica, dinamica, bidirezionale ed empatica che si instaura nel **“qui e ora”** tra operatore e soggetto, addivenendo a una sincronia interazionale sia psichica sia somatica.

Le tecniche basate su suggestioni positive e immaginazione guidata si integrano perfettamente con l'orientamento salutogenico, poiché contribuiscono a rafforzare nel paziente il **senso di controllo (gestibilità)** e di **significato attribuito all'esperienza (significatività)**.

8. L'IMPORTANZA DEL RAPPORT E DEL CONTRATTO TERAPEUTICO

Un denominatore comune tra approccio salutogenico, medicina psicosomatica e ipnosi medica è rappresentato dal concetto di **rapport** e dalla definizione condivisa del **contratto terapeutico**.

Nell'attuale paradigma della medicina integrata e centrata sulla persona, questi due elementi costituiscono il fondamento relazionale di qualsiasi intervento terapeutico efficace. Il rapport, inteso come relazione empatica, autentica e collaborativa, permette l'attivazione delle risorse interne del paziente, promuovendo un senso di sicurezza, fiducia e orientamento ⁸.

Nella medicina psicosomatica, il rapport rappresenta la base per una relazione terapeutica a orientamento narrativo, dove il sintomo non viene interpretato esclusivamente in termini biologici, ma anche come espressione simbolica di conflitti psichici e dinamiche relazionali. Balint ⁹ nel 1957 aveva sottolineato come "il medico stesso possa diventare il farmaco più efficace" quando riesce a stabilire una relazione profondamente empatica e responsiva con il paziente. In quest'ottica, il contratto terapeutico si configura come una vera e propria alleanza trasformativa, volta a sostenere il processo di significazione dell'esperienza di malattia e l'integrazione tra vissuto corporeo ed emotivo. Evidenze empiriche dimostrano che la qualità della relazione medico-paziente incide significativamente sull'aderenza al trattamento, sulla riduzione dei sintomi somatici funzionali e sulla soddisfazione percepita dal paziente ¹⁰.

Nel modello granoniano, il rapport viene definito come: *"la particolare relazione maieutica, dinamica, bidirezionale ed empatica che si instaura nel "qui e ora" tra operatore e soggetto, addivenendo a una sincronia interazionale sia psichica sia somatica"*

Inoltre il Rapport Ipnotico, sempre per Franco Granone, viene definito come *"simile alla relazione maestro – allievo, l'operatore entra in sintonia con l'esperienza cognitiva ed emozionale del soggetto e la guida. Il Rapporto Psicoanalitico è un transfert (traslazione verso l'operatore dell'affetto genitoriale) e controtransfert (sentimento di rimando dell'operatore nei confronti del soggetto) Vi è anche la condivisione inconscia dei modelli di pensiero, percezione e linguaggio poiché si attiva un dialogo inconsapevole tra gli emisferi destri del comunicatore e dell'interlocutore"*

Questo tipo di comunicazione crea un ambiente relazionale sicuro, entro cui il paziente può accedere a stati modificati di coscienza, rilassamento profondo e rielaborazione interiore.

In conclusione, l'approccio salutogenico, la medicina psicosomatica e l'ipnosi medica, pur avvalendosi di strumenti e cornici teoriche differenti, condividono un orientamento centrato sulla persona e orientato al rafforzamento delle sue risorse interne. In tutti e tre i modelli, rapport e contratto terapeutico non sono meri prerequisiti relazionali, ma veri e propri fattori attivi del processo di cambiamento clinico. La coerenza, l'empatia e la chiarezza comunicativa che ne derivano costituiscono, infatti, potenti catalizzatori di trasformazioni sul piano psicologico e somatico.

9. ALCUNI BENEFICI DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA

Numerosi studi clinici e meta-analisi hanno documentato l'efficacia dell'ipnosi medica nell'aiutare il Paziente a raggiungere più facilmente un miglior stile di vita – aiutandolo a lavorare su numerosi fattori di rischio cardiovascolari. L'ipnosi medica inoltre aiuta il Paziente a rendere "reale" il desiderio di modificare le proprie abitudini per preservare la propria salute. Aiuta a modulare l'esperienza passata "abitudine" creando nuove esperienze positive "sane".

“Le esperienze precedenti forniscono al cervello un repertorio storico di feedback che colpisce la sua architettura neurale. Quell’architettura, e le conseguenti percezioni che ne derivano sono la nostra realtà. In sostanza, il nostro cervello consiste di storia e poco altro, una manifestazione fisica del nostro passato, con la capacità di adattarsi a un nuovo “passato del futuro”.

Lotto Beau (2017). Come il cervello costruisce il mondo. Ad Bollati

“Se eliminate il passato e cambiate il futuro, avete già risolto i due terzi del problema. Se pensate che ogni buca è la prima, non avete nessuna ansietà proveniente dal passato.

Avete eliminato il passato e potete cambiare il futuro, perché il futuro non può essere altro che un futuro di aspettative positive”.

Erickson, Milton H a cura di Rose, Sidney. La mia voce ti accompagnerà, Astrolabio.

Vediamo alcuni studi che hanno dimostrato l’efficacia dell’ipnosi medica su diversi fattori di rischio cardiovascolari:

Riduzione dell’ansia e dello stress

- **Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders** ¹¹: hanno documentato come l'ipnosi sia in grado di ridurre significativamente l'ansia associata a una varietà di procedure chirurgiche, mediche e odontoiatriche (ad esempio, biopsia incisionale, venipuntura, procedure radiologiche e di imaging, odontoiatria o chirurgia orale). È stato documentato inoltre che l'allenamento all'autoipnosi produce miglioramenti nelle condizioni mediche legate allo stress, come tachicardia, cefalea tensiva, emicrania e sindrome dell'intestino irritabile, e nella riduzione della frequenza delle recidive di herpes causate dall'ansia. I risultati dimostrano inoltre che il processo di apprendimento dell'autoipnosi aumenta comunemente l'autostima e la percezione di autoefficacia grazie all'aver sviluppato una capacità di autocontrollo.
- **“Close your eyes and relax”: the role of hypnosis in reducing anxiety, and its implications for the prevention of cardiovascular diseases** ¹²: hanno valutato come l'alterato stato di coscienza indotto dall'ipnosi ha un effetto diretto sull'attivazione parasimpatica e simpatica, influenzando anche il tono cardiaco autonomo. Lo stato ipnotico non agisce solo sulla gestione dei fattori di stress psicologico (che a loro volta inducono adattamenti cardiovascolari negativi), ma agisce anche sulla regolazione autonoma del cuore, portando a una ridotta attivazione simpatica, suggerendo possibilmente effetti protettivi nei confronti delle CVD come l'ipertensione o la fibrillazione atriale.

Supporto alla cessazione del fumo

- **Hypnotherapy compared to cognitive-behavioral therapy for smoking cessation in a randomized controlled trial** ¹³: in un totale di 360 fumatori è stato messo a confronto l'efficacia dell'ipnosi medica (HT) e la terapia cognitivo-comportamentale (CBT). In termini di tassi di astinenza continua, si può concludere che l'efficacia dei metodi ipnoterapici per smettere di fumare sembra essere paragonabile a programmi consolidati come la CBT.
- **Hypnotherapy for smoking cessation** ¹⁴: hanno analizzato un totale a 14 studi che confrontavano l'efficacia dell'ipnoterapia con 22 diversi tipi interventi per un totale di 1.926 partecipanti. Non sono state rilevate differenze significative nel confronto tra ipnoterapia e altre tecniche.

Supporto al trattamento dell'obesità

- **The Effect of Hypnotherapy for Obesity** ¹⁵: sono stati inclusi un totale di 230 soggetti con un indice di massa corporea di 25 e oltre, che hanno completato un minimo di sessioni di 10 settimane. È stato riscontrato che l'ipnoterapia è un metodo efficace nel trattamento dell'obesità. È facile da applicare, economico, efficace, nessun potenziale di effetto collaterale, i vantaggi di essere aggiunto da solo o in altri trattamenti.
- **The Use of Self-Help Strategies in Obesity Treatment. A Narrative Review Focused on Hypnosis and Mindfulness** ¹⁶: hanno effettuato una revisione degli studi pubblicati su PubMed (National Library of Medicine), Psychological Information Database Medical, Psychiatry, Mental Health Disorders (PsycInfo), Cochrane Library. Sia l'ipnosi che la mindfulness hanno fornito dei benefici nel trattamento dell'obesità quando applicate in un programma di gestione del peso con o senza altri interventi psicologici. Tuttavia, a causa dell'eterogeneità delle strategie di ipnosi e consapevolezza e della breve durata a breve termine della maggior parte degli studi, l'evidenza relativa è attualmente scarsa.

Riuscire ad aiutare il Paziente a raggiungere questi “obiettivi” vuol dire contribuire a migliorare il loro stile di vita e la loro salute cardiovascolare. Tutti questi studi hanno valutato l'efficacia dell'ipnosi nei singoli obiettivi terapeutici ma non è mai stato valutato il suo inserimento, in modo sistematico, all'interno dei programmi di riabilitazione cardiologica valutandone l'efficacia all'interno di un programma multidisciplinare e dove gli obiettivi terapeutici possono essere molteplici.

10. IPNOSI MEDICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA A DISTANZA

Un altro aspetto su cui mi sono interrogata è stata la fattibilità di offrire un valido supporto ipnotico anche ai Pazienti che vengono seguiti tramite un programma di riabilitazione cardiologica digitale. Con piacere ho letto sul trattato di ipnosi di Franco Granone, primo volume, parte seconda,

paragrafo 22, pagina 107 della possibilità di indurre manifestazioni ipnotiche anche distanza. In tale sezione Franco Granone afferma che vi è la possibilità di istituire una comunicazione tra ipnotista e soggetto sia in modo visivo (televisione) che uditiva (telefonica) e di qualunque altro tipo. La comunicazione è indispensabile per suscitare nel soggetto quei particolari monoideismi che caratterizzano l'ipnosi, con le conseguenze somatiche viscerali, comportamentali ad essi congiunte e strettamente collegate. Questo indipendentemente da una pregressa conoscenza fra operatore e soggetto.

Franco Granone suggerisce a questo punto quali possono essere i sintomi obiettivi iniziali di trance. Il primo sintomo più significativo è l'**inerzia psicomotoria**, con volto atonico e inespressivo, rarità dell'ammicciamento palpebrale, sguardo fisso e vuoto. In tale condizione se il soggetto non viene sollecitato, non parla e quando parla la voce è sommessa e monotona. Vi sono pochi movimenti e se gli viene ordinato di farlo il movimento è lento e pesante, automatico. Con l'approfondimento ipnotico ci potrebbe essere un lieve flessione della testa in avanti, l'abbassarsi delle spalle e a volte la tendenza a rannicchiarsi su sé stesso mentre appare qualche movimento di deglutizione. Il secondo sintomo è la **passività generale** del soggetto, motoria e psichica, sicché mancano ogni iniziativa e spontaneità con possibilità di atteggiamenti di catalessi. Il terzo sintomo importante è l'**umentata suggestionabilità**, che egregiamente ci indica la profondità della trance.

Dopo tutte queste osservazioni e dopo aver iniziato in questi mesi ad utilizzare l'ipnosi medica con alcuni dei nostri Pazienti durante i programmi di riabilitazione cardiologica ambulatoriale ritengo utile fare un piccolo studio pilota che ha come obiettivo quello di raccogliere dati relativi al "gradimento" da parte dei Pazienti e del Team curante nell'utilizzo dell'ipnosi medica come tecnica integrativa. Questo studio pilota sarà utile anche per definire il successivo studio clinico randomizzato che sarà invece volto a valutarne anche i benefici soggettivi e oggettivi (clinici e psicologici).

11. STUDIO PILOTA

Nasce così l'idea di condurre un primo studio pilota per documentare il prezioso feedback di gradimento da parte dei Pazienti che hanno utilizzato l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica durante il loro programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e digitale.

Questo ci aiuterà a comprendere come poter delineare un successivo studio clinico che possa andare ad indagare in modo strutturato i benefici dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica utilizzata come tecnica integrata all'interno dei programmi di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Raccoglieremo tale feedback tramite la somministrazione di un questionario di gradimento (Allegato n.1)

12. FORMAZIONE AL TEAM CLINICO

Essendo un Team clinico multidisciplinare ho ritenuto fondamentale, prima di iniziare gli arruolamenti e le sedute di ipnosi medica con i Pazienti, fare una formazione introduttiva all'intero Team di lavoro sulla comunicazione ipnotica. All'incontro erano presenti 6 persone:

- Tanya: tecnico di cardiologia
- Emanuela: psicologa e psicoterapeuta
- Rosella: dietista
- Michele e Marco: fisioterapisti specializzati in malattie cardiovascolari
- Cristina: fisioterapista specializzata nella gestione dello stress, respirazione e tecniche di mindfulness

Ho optato per fare un incontro interattivo per cui ho creato una presentazione con Mentimeter (intera presentazione con tutte le risposte dei partecipanti in Allegato n.2).



Ho iniziato l'incontro con un rilassamento di gruppo dove ho portato la focalizzazione sull'immaginare di essere dei bambini che vanno a scuola in bus. Come quei bambini possono sentire la serenità, sicurezza e fiducia nel loro autista che li porterà sicuramente alla meta. Come quei bambini possono percepire l'entusiasmo di imparare cose nuove senza pregiudizio, critica e paura. Ho chiesto di immaginare il proprio zaino e di guardare cosa avevano messo dentro come utensile e oggetto utile per godersi a pieno quella giornata.

Tutti hanno percepito il rilassamento, il sentimento di fiducia e il desiderio di apprendere cose nuove. Tutti hanno visualizzato il proprio zaino con: libri, scarpe da ginnastica, acqua, fotografia, giacchetta, penna, blocco di appunti.

Due persone hanno riferito di aver avuto un po' di difficoltà a visualizzare il bus e la strada ma hanno comunque percepito molto il senso di fiducia, la percezione del corpo seduto sui sedili, il rilassamento e la sensazione di benessere. Tutti hanno visualizzato bene il proprio zaino con gli oggetti scelti.

E' stato prezioso anche per me ascoltare e leggere le loro risposte scoprendo passo dopo passo quanto siamo diversi ma allo stesso tempo quanto pur avendo formazioni diverse siamo riusciti in questi anni a costruire delle idee e dei principi comuni.

Queste due ore di formazione sono state per tutti molto utili e "volate" ma soprattutto tutti hanno apprezzato il mettersi in gioco e riflettere insieme liberamente. Hanno tutti dato un valore importante alla comunicazione e l'unico componente del Team che ha sempre ritenuto le parole di poco valore...un gesto non lo puoi cambiare ma una parola puoi correggerla e una frase migliorarla in base alla reazione dell'altro... dopo queste due ore ha compreso ancora di più quanto ci siamo detti in diverse occasioni e ha compreso quanto le parole hanno un grande valore.

Al termine dell'incontro tutti mi hanno chiesto di fissare già un prossimo incontro per conoscere meglio le diverse fasi dell'ipnosi, avere altri suggerimenti e sperimentare personalmente.

Un altro aspetto che è emerso è quanto facilmente utilizziamo alcune di queste tecniche quando parliamo e/o lavoriamo con i bambini ma ci sfuggono completamente quanto comunichiamo con persone adulte (ad esempio l'uso di esempi e/o di metafore).

Ho previsto che al termine del periodo di studio anche il Team clinico compili un "questionario di gradimento" per fornire il proprio feedback su qual è stata la loro esperienza con i Paziente ma anche la propria percezione, gradimento o difficoltà con tale approccio (Allegato n.3)

13. APPROVAZIONE SWISSETHISCS (COMITATO ETICO SVIZZERO)

Req-2025-00800

Dopo un confronto con la Dr. phil. nat. Michaela Gutacker e Monika Bolli del comitato etico Svizzero, per poter rispettare i tempi di stesura della tesi e il regolamento del comitato etico la mia ultima proposta è stata così strutturata:

desidero concentrare il mio lavoro di tesi sulla mia esperienza nell'utilizzo dell'ipnosi medica (tecnica utilizzata per aiutare i Pazienti nella gestione delle emozioni, facilitare il cambio del proprio stile di vita, supportargli nel percorso di stop al tabacco, etc.) con i Pazienti seguiti:

- presso il mio ambulatorio di prevenzione e riabilitazione cardiologica
- online grazie alla web APP/piattaforma online PivotSalus (non è un dispositivo medico in quanto attraverso l'APP non vengono in nessun modo rilevati parametri vitali e non la funzione di effettuare diagnosi e/o terapie mediche. L'APP è pensata come una raccolta di videocorsi creati da personale professionale e qualificato che hanno l'obiettivo di motivare e supportare il Paziente nel cambiamento dello stile di vita accompagnandoli in programmi personalizzati per l'allenamento motorio, alimentazione, gestione delle emozioni, tecniche di rilassamento, etc.). I Pazienti hanno anche la possibilità di effettuare dei video consulti per cui l'ipnosi medica verrà somministrata secondo tale metodica.

I Paziente che saranno inclusi nello studio sono quelli che potranno beneficiare, durante il programma riabilitativo, del supporto dell'ipnosi medica (l'ipnosi medica viene pertanto consigliata in base al quadro clinico - fisico, alla presenza di sintomi somatici e/o alla necessità di un ulteriore supporto dal punto di

vista emotivo e psicologico). A questi Pazienti verrà chiesto di completare, al termine delle sedute previste di ipnosi medica un questionario di gradimento per poter ricevere da loro un feedback su quanto hanno apprezzato o ritenuto utile dell'ipnosi medica ed eventuali feedback negativi e suggerimenti.

In questo modo non verrebbe cambiato assolutamente nulla dal normale iter riabilitativo e ambulatoriale, non vi è pertanto la necessità di prevedere e stabilire un numero di pazienti da includere ma saranno inseriti solo i Pazienti, che nei prossimi 3 mesi, utilizzeranno l'ipnosi medica durante il percorso riabilitativo. Non vi è pertanto neppure la necessità di dividerli in gruppi. L'unica cosa che verrà richiesta in aggiunta a questi Pazienti, su base volontaria, di compilare in modo del tutto "anonimo" un questionario di gradimento.

Un questionario di gradimento verrà fatto compilare anche al Team clinico che ha seguito con me questi Pazienti.

Risposta positiva del comitato etico

Gentile Dott.ssa Odello,
considerando le sue spiegazioni elencate nella sua mail che copio qui di seguito, considerato che la web app non viene utilizzata come dispositivo medico (né per diagnostica, né per fornire un trattamento al paziente), considerato anche che il questionario raccoglie dati sul gradimento e solo in senso molto lato un'informazione sull'ansia, possiamo ritenere che il suo progetto di tesi non rientra nel campo di applicazione della Legge sulla ricerca umana e non necessita della nostra autorizzazione.

Cordiali saluti,
Michaela Gutacker

Dott. fil. nat. Michaela Gutacker
Collaboratrice Scientifica Comitato Etico Cantonale
Tel +41 91 814 30 57
michaela.gutacker@ti.ch

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità
Divisione della salute pubblica
Ufficio di sanità
Via Orico 5
6501 Bellinzona
www.ti.ch/CE

14. PAZIENTI ARRUOLATI

Abbiamo arruolato 10 Pazienti, tutte donne (abbiamo proposto di partecipare allo studio anche ai pazienti di sesso maschile che in questi mesi partecipavano ai nostri programmi di riabilitazione cardiologica ma nessuno ha accettato perché non interessati a lavorare sulle proprie emozioni e/o per timore).

Solo una Paziente è uscita dallo studio (abbiamo effettuato una seduta di ipnosi medica ma successivamente dopo per motivi personali e lavorativi ha interrotto il programma riabilitativo).

Sei Pazienti hanno frequentato un programma di teleriabilitazione cardiologica (PivotSalus + CUOREMA) e tre Pazienti hanno frequentato un programma di riabilitazione cardiologica ambulatoriale (CUOREMA).

Tutti e 9 i Pazienti arruolati hanno effettuato due sedute di ipnosi medica in presenza e hanno compilato, al termine dei 3 mesi di riabilitazione cardiologica, i questionari di gradimento (tutti i questionari possono essere visionati tra gli allegati dal n. 4 al n. 11)

Per ogni Paziente è stata redatta una scheda dove abbiamo indicato:

- Età
- Sesso
- Dati clinici
- Per i Pazienti che sono stati seguiti anche dalla nostra psicologa e psicoterapeuta abbiamo inserito anche un paragrafo che racchiude gli aspetti psicologici
- Contratto terapeutico
- Riassunto delle due sedute ipnotiche con il relativo colloquio finale

Tutte le relazioni possono essere visionate negli allegati dal n.12 al n.20

15. PANORAMICA DEI QUESTIONARI COMPILATI DAI PAZIENTI

▪ 10 DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA

Ricordo che i punteggi sono assegnati in base alla seguente scala di gradimento:

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

Domanda (Q)	Indicatore Valutato	D. T.	M. A.	M. T. V.	P. R. RM.	R. B.	T. A.	A. A.	B. T. F.	F. E.	Valore Medio (per Q)
Q1	Utilità dell'inserimento dell'ipnosi nel percorso di riabilitazione.	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3.78
Q2	L'ipnosi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere.	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.89
Q3	Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.00
Q4	Facile comprendere e seguire le indicazioni del medico.	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3.78
Q5	Ho continuato a praticare l'autoipnosi.	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3.00
Q6	Validità per migliorare la gestione dello stress e/o ansia.	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3.67
Q7	Validità per migliorare la mia qualità di vita.	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3.22
Q8	Validità per migliorare la motivazione al cambiamento dello stile di vita.	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3.56
Q9	Validità come supporto per gestire il programma riabilitativo.	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3.22
Q10	L'ipnosi mi ha dato sollievo sui miei dolori.	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3.00
	Media Totale (per Paziente)	4.00	3.30	3.60	3.60	3.00	3.80	3.60	3.50	3.60	3.53

Facendo un'analisi dei risultati ottenuti dalle 10 domande a risposta multipla possiamo osservare che:

1. La domanda a cui sono stati tutti d'accordo dando il punteggio massimo (4) è stata la **Q3**: tutti sono stati concordi nel dire che si sono sentiti accolti ed ascoltati durante la seduta di ipnosi. Questo riflette l'importanza del **rapport** e della **relazione terapeutica**, elementi fondamentali nell'approccio salutogenico e psicosomatico.
2. La domanda a cui sono stati quasi tutti d'accordo (solo una paziente ha risposto 3) è stata la **Q2**: c'è stato un altissimo gradimento per la sensazione di rilassamento/benessere (Media 3.89). Questo riflette l'efficacia dell'ipnosi nel **ridurre l'ansia e i disturbi legati allo stress** (beneficio importante in quanto ha un impatto benefico sulla regolazione autonoma del sistema cardiovascolare)
3. Un'altra domanda che ha ricevuto un punteggio elevato e che conferma la risposta alla domanda Q2 è la **Q6** che ha ottenuto un valore medio di 3.67: hanno riconosciuto all'ipnosi medica la capacità di migliorare la **gestione dello stress e/o dell'ansia**
4. Sono stati concordi anche nel ritenere utile l'inserimento dell'ipnosi medica all'interno di un programma di riabilitazione cardiologica. Vediamo infatti che alla **Q1** abbiamo ottenuto una media di 3.78, alla **Q8** una media di 3.56 e alla **Q9** una media di 3.22
5. Le domande che hanno ricevuto un punteggio più basso sono state la **Q10** e questo potrebbe essere legato al bias che solo i 3 Pazienti (D.T. e M.T.V. e P.R.RM.) avevano necessità di lavorare sul **dolore** (le loro risposte sono state 4 – 3 – 3). L'altra domanda che ha ricevuto il punteggio

basso è la Q5 che ha ottenuto anch'essa un valore medio di 3. La costanza nell'autoipnosi è un punto che i pazienti stessi hanno identificato come un aspetto da migliorare anche nei commenti a risposta aperta. Il punteggio più basso a questa domanda è stato fornito da R.B. Paziente che ha molta difficoltà a essere costante in tutte le sue attività.

▪ 3 DOMANDE A RISPOSTA APERTA

Le domande a risposta aperta offrono (Q11, Q12, Q13) offrono preziosi *feedback qualitativi* che completano i punteggi di gradimento numerici.

- Valutazione della **Q.11**: qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Tutti i Pazienti sono stati concordi nel riconoscere all'ipnosi medica la capacità di offrire un profondo senso di benessere non solo momentaneo. Sono riusciti a migliorare la loro gestione di stress, ansia, rabbia, pensieri intrusivi e ricorrenti. Sentire un nuovo collegamento con sé stessi. Migliorare la propria autostima e autoefficacia. Migliorare di conseguenza problematiche come insonnia, cardiopalmo, etc.

- Valutazione della **Q12**: qual è stato, se presente, l'aspetto negativo, dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Non c'è stato nessun aspetto negativo nell'esperienza con l'ipnosi medica. Un paziente (T. A.) ha menzionato solo una *iniziale difficoltà* nel lasciarsi andare ma non un aspetto negativo dell'esperienza in sé.

- Valutazione della **Q13**: Suggerimenti e/o critiche costruttive

- Suggerimento di proseguire con un ciclo più lungo di sedute
- Diversi pazienti hanno auto-criticato la propria mancanza di costanza o hanno richiesto più supporto per la pratica autonoma (autoipnosi) ad esempio alcuni Pazienti hanno chiesto di effettuare una nuova seduta di ipnosi medica potendo registrare la seduta in modo da poterla riascoltare anche a casa
- Suggerimento di ridurre i rumori esterni che a volte sovrastano la voce del terapeuta (suggerimento offerto da P.R.RM. che non parlando molto bene l'italiano ha fatto più fatica ad ascoltare la voce quando vi era del rumore di fondo).
- Migliorare il setting dell'ambulatorio magari abbinando la possibilità di avere una luce diffusa con colori differenti (cromoterapia) per facilitare l'iniziale rilassamento

16. QUADRO PSICOLOGICO, VULNERABILITA' E LAVORO IPNOTICO

ID	Quadro psicologico e vulnerabilità	Contratto terapeutico	Risultati ottenuti soggettivamente
A.A.	Rabbia verso il marito narcisista e cattivo (deceduto) e il figlio con cui non ha rapporti. Paura verso il futuro. Forte ansia e stress. Insonnia. Rimuginio pessimistico.	Lavorare sulla rabbia verso il rapporto inesistente con il figlio. Ridurre gli attacchi di ansia e paura.	Senso di pace verso se stessa. Senso di leggerezza e accettazione serena verso il rapporto con il figlio. Riduzione degli episodi di ansia. Rinnovato desiderio di godersi maggiormente la vita.
B.T.F.	Storia di vita caratterizzata da numerosi eventi sfavorevoli (es. è figlia di una relazione extraconiugale, figlia con schizofrenia e tentato suicidio, diversi lutti, infedeltà del marito). Attualmente forte senso di solitudine e inutilità,	Rilassare la mente, alleggerire i pensieri per dare leggerezza al corpo molto sofferente. Accogliere gli anni che passano e non sentirsi sola.	Piacevole senso di benessere. Nuova capacità di ricarica delle energie e maggior rilassamento corporeo. Percepire il forte legame con il suo gatto che ha alleggerito il senso di solitudine.

	stanchezza emotiva e difficoltà nell'accettazione della vecchiaia.		
F.E.	Ansia generalizzata e tristezza, identificazione con la malattia. Forte senso del dovere verso gli altri (marito e madre) a discapito dei suoi bisogni, vivendo con senso di colpa e vergogna.	Lavorare sulle emozioni, concedersi spazio per sé e per i suoi bisogni senza sentirsi in colpa . Riuscire a trovare calma e tranquillità in modo rapido, anche in presenza di stimoli esterni.	Piacevole sensazione di sicurezza e libertà. Consapevolezza che la sua vita non è "poi così male". Riduzione degli episodi di ansia e agitazione. Buona capacità di rilassarsi migliorando la qualità del sonno.
M.A.	Tono dell'umore deflesso, ansia, sonno irregolare. Forte stress emotivo, rabbia verso sé stessa per non riuscire a smettere di fumare e ridurre l'abusare di alcol (usati come meccanismo di conforto). Molto giudicante verso sé stessa.	Gestire meglio le emozioni e attenuare gli attacchi di rabbia verso sé stessa e gli altri, per aumentare il senso di benessere. Ridurre così la necessità di colmare lo stress fumo e alcol.	Ha visualizzato e rivissuto emozioni intense riprovando l'emozione di gioia. Ha ritrovato il desiderio di volersi bene e di riscoprire le sue passioni. È riuscita a viaggiare senza sentirsi in colpa sentendosi di nuovo fiera di sé. Dopo la seconda seduta si è sentita più tranquilla, forte e capace, fiduciosa di colmare il suo vuoto con nuove esperienze.
R.B.	Sedentarietà, obesità. Mancanza di costanza nella cura di sé (attività fisica e dieta). Ansia e nervosismo, difficile gestione emotiva.	Lavorare sulle emozioni di benessere associandole alla cura di sé stessa per migliorare la costanza nel cambiamento dello stile di vita.	Ha percepito chiaramente quanto ci si può sentire bene dedicando del tempo per sé; ansia e nervosismo notevolmente alleggeriti. Dopo la seconda seduta, ha percepito un senso di forza e benessere più intenso. Si è data l'obiettivo di iniziare una camminata quotidiana.
T.A.	Importante stress emotivo e problemi familiari. Vive perennemente uno stato di ansia e nervosismo, con episodi di tachicardia e sensazione di essere una "pentola a pressione" pronta a esplodere	Ritrovare il benessere emotivo. Seconda seduta: lavorare sulla sensazione di "pentola a pressione" per ritrovare pace. Metafora	Ha percepito un piacevole senso di leggerezza e tranquillità. L'autoipnosi l'ha aiutata a trovare tranquillità nei momenti di maggior stress e a ridurre gli episodi di cardiopalmo. Dopo la seconda seduta, ha provato un grande senso di liberazione e leggerezza dopo essersi liberata metaforicamente delle "pietre" (preoccupazioni) e della pentola a pressione.
D.T.	Grande rabbia repressa da diversi anni, riversata in particolare verso il compagno. Sensazione di dover controllare e reprimere questa rabbia interna. Dolore persistente a livello sottomammario destro (post-operatorio).	Comprendere l'origine e poter risolvere l'emozione sgradevole di rabbia. Successivamente, lavorare sul dolore sottomammario.	Ha compreso che l'origine della rabbia era la sensazione di non libertà di scelta, e la nuova consapevolezza ha ridotto la rabbia, ritrovando connessione con sé stessa. Dopo la seconda seduta, ha avvertito una piacevole sensazione di analgesia nella zona sottomammaria.
M.T.V.	Personalità dipendente, ansiosa e ipocondriaca. Forte trauma infantile legato alla paura dell'abbandono e di morire. Dolore toracico e sintomi di fibromialgia che fatica ad accettare come somatizzazione.	Riuscire a praticare nuovamente tecniche di rilassamento per trovare tranquillità. Riuscire a camminare di nuovo da sola senza paura. Seconda seduta: gestire meglio il dolore della fibromialgia alle gambe.	Si è accorta di essere nuovamente in grado di praticare tecniche di rilassamento che le danno un senso di benessere. Ha visualizzato la madre defunta, sentendo protezione e ha pianto di gioia. Dopo la seconda seduta, ha percepito piacere nel camminare senza dolore trovando il desiderio di camminare di nuovo anche da sola. Grande senso di benessere (per la prima volta è partita in montagna con delle amiche)
P.R.RM.	Storia di dolore cronico (Morbo di Scheuermann, artrosi cervicale) e burnout. Paura di non riuscire perché si riteneva "priva di immaginazione e fantasia". Risvegli notturni a causa dei dolori.	Lavorare sulla respirazione per avere maggior controllo sul fisico e sui dolori. Tecnica da usare per rilassarsi e riaddormentarsi. Nella seconda seduta: lavorare sui dolori.	Si è meravigliata di essere riuscita ad immaginarsi e a percepire un grande senso di rilassamento e benessere. È riuscita a percepire un lieve senso di analgesia legata alla sensazione di acqua fredda migliorando un po' i dolori. L'autoipnosi l'ha aiutata a migliorare un po' la qualità del sonno.

17. PANORAMICA DEI QUESTIONARI COMPILATI DAL TEAM CURANTE

Tutti i questionari sono visionabili negli allegati dal n.21 al n.26

▪ 10 DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA

Ricordo che i punteggi sono assegnati in base alla seguente scala di gradimento:

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

Domanda (Q)	Indicatore Valutato	Dietista	Fisioterapista	Fisioterapista	Fisioterapista (Gestione Emozioni)	Psicologa	Tecnico di Cardiologia	Valore Medio (per Q)
Q1	Utilità dell'ipnosi in riabilitazione cardiologica.	3	4	4	3	4	4	3.67
Q2	Apprezzamento del corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica.	3	4	4	4	4	4	3.83
Q3	Maggiore attenzione posta sulla comunicazione con il Paziente.	3	3	4	4	3	3	3.33
Q4	Facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica.	3	3	3	4	4	4	3.50
Q5	L'ipnosi ha aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress.	3	3	3	4	3	3	3.17
Q6	L'ipnosi è stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente.	3	3	3	3	3	4	3.17
Q7	L'ipnosi ha fornito un aiuto per migliorare l'aderenza al programma riabilitativo.	3	3	3	3	4	4	3.30
Q8	L'ipnosi ha favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente.	3	3	2	4	4	4	3.30
Q9	La comunicazione ipnotica ha migliorato il rapport con il Paziente.	3	3	3	4	3	3	3.10
Q10	L'aver lavorato sulla comunicazione sia stato arricchente anche per me.	4	4	4	4	4	4	4.00
	Media Totale (per Membro del Team)	3.10	3.40	3.50	3.70	3.60	3.70	

Facendo un'analisi dei risultati ottenuti dalle 10 domande a risposta multipla possiamo osservare che:

1. La domanda con il punteggio medio più alto e dove tutto il Team curante è stato omogeneo è stata **Q10** (tutti hanno dato il punteggio 4), ritenendosi "molto d'accordo" sul fatto che **l'aver lavorato sulla comunicazione ipnotica** sia stato un lavoro **arricchente e stimolante**

- (Q4) anche per loro permettendogli di avere una **maggior attenzione nella comunicazione** con il Paziente (Q2).
2. Tutto il Team clinico è stato uniforme d'accordo (dando un punteggio di 3 o 4) alle domande **Q6 e Q7** ritenendo che l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica è stata utile per **migliorare la qualità di vita e l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo**. L'hanno ritenuta meno utile per migliorare complessivamente lo stile di vita (**Q8**).

▪ 3 DOMANDE A RISPOSTA APERTA

Le risposte aperte del Team curante (Q11, Q12, Q13) offrono una prospettiva qualitativa essenziale sul gradimento professionale e sulle sfide percepite nell'applicazione dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica in ambito riabilitativo cardiologico.

- Valutazione della **Q11**: aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?
 - un forte **arricchimento professionale e formativo** avendo offerto strumenti pratici e una rinnovata enfasi sulla qualità della comunicazione, elemento chiave per l'autoefficacia e l'aderenza del paziente. Ottima riflessione e possibilità di rivalutazione dell'importanza della comunicazione, scelta consapevole delle frasi/termini da usare o non usare
 - riconoscere ancor più l'importanza della profonda **relazione terapeutica**
 - possibilità di ritagliarsi un momento di **introspezione personale e professionale**
- Valutazione della Q12: aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?
 - iniziale difficoltà ad utilizzare la comunicazione ipnotica in modo fluido ed efficace a causa dell'**inesperienza**
 - **tempo a disposizione**, troppo limitato
 - eventuali resistenze o **paura** da parte del Paziente
- Valutazione della **Q13**: Suggestimenti e/o critiche costruttive?
 - necessità di **consolidamento e approfondimento**
 - **implementare l'esperienza tra gli operatori del team e i pazienti** considerando l'ipnosi un ottimo canale di contenimento/trattamento del paziente
 - necessità di un **ambiente più silenzioso e idoneo** per rendere l'esperienza ancora più piacevole

18. CONCLUSIONI

▪ VERSO UN PARADIGMA TRASFORMATIVO NELLA RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

Le **Malattie Cardiovascolari (CVD)** continuano a rappresentare una delle principali sfide globali per la morbilità e la mortalità. Nonostante l'alta efficacia dei programmi di riabilitazione ambulatoriale e di teleriabilitazione cardiologica, l'aderenza dei pazienti a tali percorsi rimane insufficiente, ostacolata da una complessa rete di fattori centrati sul paziente, sugli operatori sanitari, sui farmaci e sul sistema sanitario stesso.

Il presente studio pilota si è posto come obiettivo fondamentale quello di **valutare il gradimento** (accettazione) dell'integrazione dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica all'interno dei programmi di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale (CUOREMA) e digitale

(PIVOTSALUS) con lo scopo di migliorare la presa a carico dei Pazienti. I risultati ottenuti convalidano pienamente la **fattibilità clinica eccellente** e l'alto grado di accettazione di questo approccio integrato da parte dei Pazienti.

Il successo di questo studio pilota risiede nella profonda conferma del modello teorico su cui si fonda: l'integrazione tra **Medicina Psicosomatica, Salutogenesi e Ipnosi Medica** convalidando l'importanza di un approccio centrato sulla persona. I punti che sono emersi sono:

1. **L'importanza ineguagliabile del Rapport:** emerge come il vero "farmaco più efficace" è dato dalla **relazione terapeutica**. La domanda che ha ricevuto il punteggio massimo (4.00) da tutti i pazienti è stata la Q3, confermando che si sono sentiti "accolti ed ascoltati" durante la seduta di ipnosi. Questo risultato non solo sottolinea la centralità del *rapporto* — definito nel modello granoniano come una relazione maieutica, dinamica e bidirezionale — ma è anche un potente indicatore del rafforzamento del **Sense of Coherence (SOC)**, in particolare la sua componente di **gestibilità e significatività**.
2. **Efficacia sintomatica e psico-emotiva:** i Pazienti hanno espresso un **altissimo gradimento** per la sensazione di rilassamento e benessere che perdura nel tempo.
3. I Pazienti hanno tutti riconosciuto all'ipnosi medica l'enorme capacità di offrire un valido aiuto nella **gestione di ansia, stress, rabbia, relazioni personali e vissuti traumatici**.
4. **Ipnosi nei programmi di riabilitazione cardiovascolare:** tutti i pazienti sono stati concordi nel ritenere utile l'inserimento dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica nel percorso riabilitativo
5. **Utilità nel controllo del dolore:** i Pazienti che avevano come obiettivo del "contratto terapeutico" la gestione del dolore sono stati d'accordo nel riconoscere all'ipnosi medica la capacità di **ridurre e/o eliminare** i dolori cronici e/o la fibromialgia
6. **L'ipnosi come catalizzatore del cambiamento:** l'ipnosi non si è limitata ad offrire un aiuto nel ritrovare una piacevole sensazione di benessere e serenità temporanea ma **duratura nel tempo** e questo ha dato un aiuto nel **migliorare la qualità di vita** e nel supportare la **motivazione al cambiamento dello stile di vita** anche se alcuni Pazienti non sono riusciti a essere costanti nell'autoipnosi.
7. **Miglioramento dei sintomi psicosomatici:** a livello clinico individuale, l'applicazione delle tecniche ipnotiche ha portato a risultati concreti, come migliorare la gestione **del cardiopalmo** e dell'**insonnia**
8. **L'Empowerment del Team Curante:** l'introduzione della comunicazione ipnotica non ha avuto un impatto solo sui Pazienti, ma ha generato un **arricchimento professionale** all'interno del Team multidisciplinare. Hanno ritenuto utile e stimolante approcciarsi alla comunicazione ipnotica.
9. **Utilità della comunicazione ipnotica in riabilitazione:** anche il Team ha riconosciuto l'utilità della **comunicazione** all'interno dei programmi riabilitativi per agire e migliorare il rapporto di fiducia, l'aderenza del Paziente e miglioramento dei sintomi e problemi psicologici come stress e ansia che hanno un forte impatto sulla salute cardiovascolare e sulla qualità di vita.

▪ **VERSO PROSPETTIVE FUTURE: DAL GRADIMENTO AL MANTENIMENTO A LUNGO TERMINE**

Sebbene il gradimento sia stato altissimo il numero di Pazienti arruolati è ridotto quindi sarà necessario continuare a raccogliere utili feedback da parte dei Pazienti e strutturare uno studio clinico per ottenere delle risposte che abbiano un potere statistico.

Nonostante il numero limitato di Pazienti e il coinvolgimento di un solo Team curante possiamo fare una prima analisi su cosa bisognerebbe migliorare per riuscire ad ottenere dei benefici maggiori e duraturi nel tempo:

1. Il principale limite riscontrato è la difficoltà dei pazienti con pattern comportamentali radicati (es. incostanza e/o tono deflesso) nel mantenere la pratica autonoma (autoipnosi) nel tempo. Per migliorare questo aspetto potrebbe essere utile affiancare le sedute di ipnosi medica con alcune sedute di psicoterapia e/o incontri psicoeducazionali per lavorare in sinergia su tali comportamenti limitanti.
2. Soprattutto per i Pazienti che presentano problematiche psicologiche croniche o complesse potrebbero non essere sufficienti due sedute di ipnosi medica e potrebbe essere utile offrire un supporto per migliorare l'esperienza dell'autoipnosi (ad esempio registrazione della seduta)
3. Potrebbe essere utile l'ottimizzazione del Setting per offrire un'esperienza più profonda
4. Poiché lo studio mira all'integrazione dell'ipnosi medica anche all'interno dei programmi digitali (PivotSalus) sarà utile provare ad effettuare anche delle sedute di ipnosi medica online (tecnica non sperimentata durante questo studio pilota in quanto i Pazienti arruolati hanno preferito effettuare gli incontri in presenza avendo il vantaggio di abitare vicini all'ambulatorio).
5. Sarebbe utile anche valutare la possibilità di offrire regolarmente dei supporti digitali come ad esempio registrazioni audio e/o promemoria strutturati per contrastare l'inerzia e facilitare l'autoipnosi.

In sintesi, lo Studio Pilota ha posto un primo mattone per pensare all'introduzione dell'ipnosi medica e della comunicazione ipnotica all'interno dei programmi di riabilitazione cardiologica ambulatoriali e digitali. Abbiamo dimostrato che l'ipnosi medica può essere un complemento essenziale, ben accettato ed efficace nell'aiutare i Pazienti a migliorare la propria qualità di vita e supportarli nel ridurre alcuni fattori di rischio cardiovascolari. I passi successivi dovranno concentrarsi sul passaggio dal suo utilizzo non solo nella fase post-acuta ma anche a lungo termine, ottimizzando il protocollo per favorire l'utilizzo costante dell'autoipnosi nel tempo per non perderne i benefici.



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO,
SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO
DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA
AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

Questionario di Gradimento per i Pazienti

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

La/le sedute di ipnosi sono state effettuate in ambulatorio o online?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

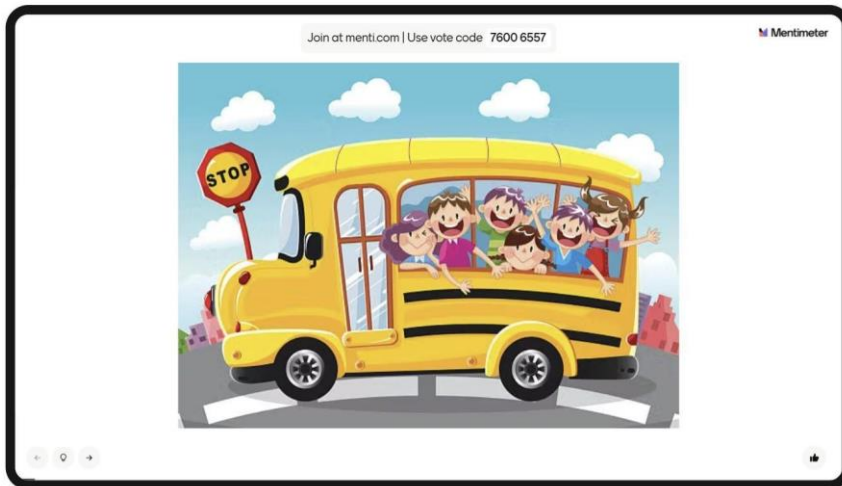
EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?
11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?
13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?

Your screen



Participant's screen



LE PAROLE SONO FINESTRE OPPURE MURI

Marshall B. Rosenberg

Join at menti.com | Use vote code 3482 6004

Mentimeter

Che significato date alle parole?



6/7

Come definireste la REALTA'?

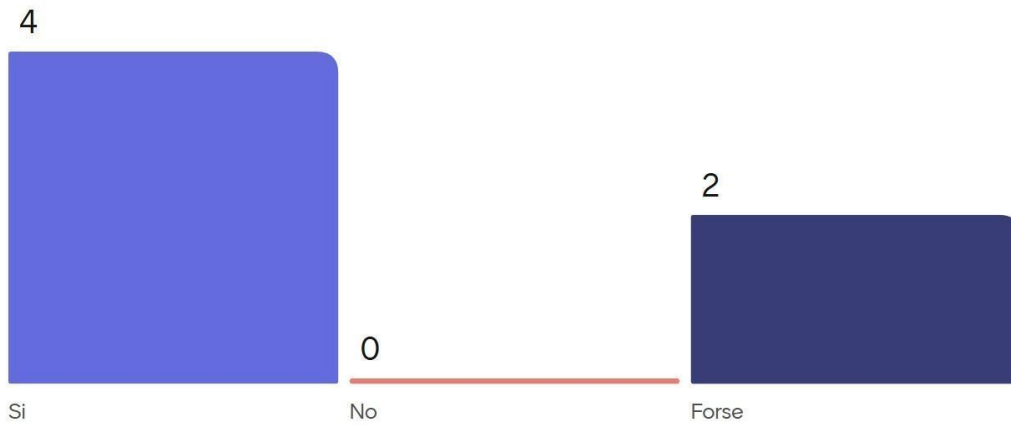


LA REALTA' E' ESPERIENZA



Tutti hanno visualizzato la loro cucina, il frigo, il limone fresco, hanno tagliato una fetta e percepito al tatto la buccia ruvida, il profumo, l'amaro/aspro in bocca, il senso di freschezza. Solo una persona ha visualizzato il limone senza riuscire a tagliarlo o a percepire gli altri sensi in quanto ha focalizzato un limone marcio (il limone che aveva preso dal frigo pochi giorni prima).

Quindi la nostra realtà può essere modificata?



6/7

Come possiamo modificare la realtà - vissuto?



6/7

IPNOSI MEDICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Cos'è per voi l'ipnosi?



E' una condizione **fisiologica ma particolare** che permette l'uso consapevole dell'**energia trasformatrice** attivata mediante la **riduzione della critica** e l'**accoglienza dell'obiettivo**, grazie alla **relazione operatore - soggetto** e la **focalizzazione** delle energie mentali su una **sola idea**, tanto da divenire così potente, da realizzarsi **plasticamente**.



MONOIDEISMO PLASTICO

La possibilità creativa che ha una **idea**
rappresentata **mentalmente**,
in modo **esclusivo**,
di **realizzarsi nell'organismo** con modificazioni:
percettive, emozionali, muscolari, nervose,
viscerali, endocrine ed immunitarie.

RAPPORT - RELAZIONE

Join at menti.com | Use vote code 3482 6004

Mentimeter

Cosa vuol dire per voi RAPPORT?



6/7

Il **rapport ipnotico** è la particolare relazione maieutica, dinamica, bidirezionale ed empatica che si instaura nel **"qui e ora"** tra operatore e soggetto, addivenendo a una sincronia interazionale sia psichica sia somatica.

Join at menti.com | Use vote code 3482 6004

Mentimeter

A cosa serve creare un buon rapport?

A word cloud of responses to the question 'A cosa serve creare un buon rapport?'. The words are arranged in a roughly circular pattern. The most prominent words are 'fiducia' (trust) and 'sintonia' (synchrony), both in large blue font. Other words include 'andare nella stessa direz' (going in the same direction), 'benessere della persona' (well-being of the person), 'benssere operatore' (operator well-being), 'serenità' (serenity), 'legame' (bond), 'crescere' (grow), 'condivisione' (sharing), 'guarire' (heal), 'facilità' (ease), 'compliance maggiore' (greater compliance), 'efficacia trattamento' (treatment efficacy), 'efficacia dell'intervento' (intervention efficacy), 'entrare in sintonia' (entering into synchrony), and 'terapia efficace' (effective therapy).

6/7

RIDUCE LA CRITICA
AUMENTA LA FIDUCIA

CONTRATTO TERAPEUTICO

YES SET

Join at menti.com | Use vote code 3482 6004

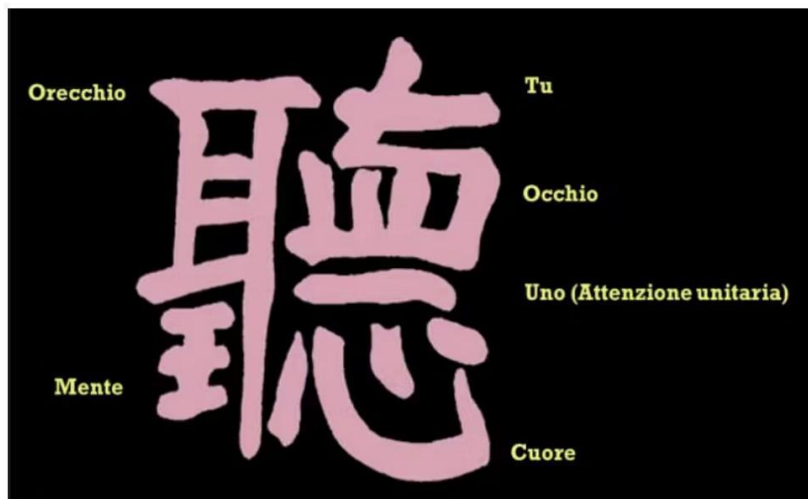
Mentimeter



Ascoltiamo solo con l'udito?

Join at menti.com | Use vote code 3482 6004

Mentimeter



L'ascolto attivo è Osservazione

- Ciò che dice l'altro (**Verbale**)
- Come lo dice (**Paraverbale**)
- Come si presenta e si muove (**Non Verbale**)
- Ciò che non dice (**Interdetto**)

La comunicazione ipnotica è l'abilità di utilizzare in modo consapevole i meccanismi neurolinguistici che agiscono creando immagini mentali che riverberano nel corpo modificandolo

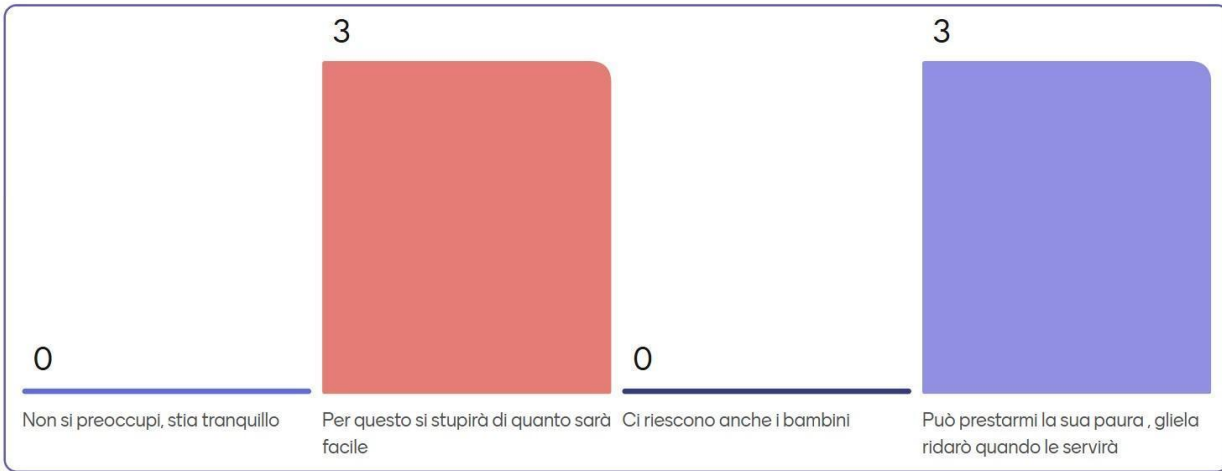
SCEGLIERE PAROLE IN GRADO DI:

ACCOGLIERE

TRASFORMARE

RISTRUTTURARE IN POSITIVO

Se un Paziente vi dice di avere paura ...

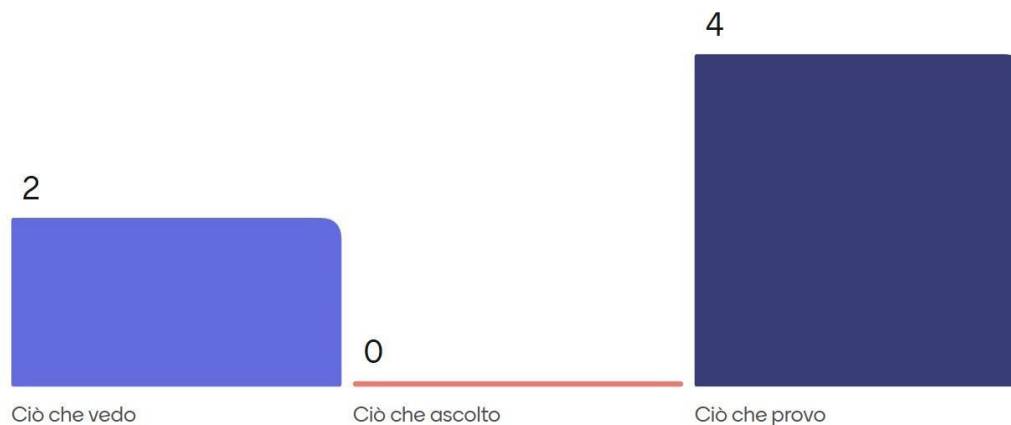


6/7

VIE DI COMINCAZIONE



Cosa descrivereste o cosa percepite per primo?



PAROLE DEL SISTEMA VISIVO

guardare, vedere, colore, quadro, chiarire,
impressione, limpido, fosco, nascosto,
splendore, luminoso, apparentemente,
palesemente,

PAROLE DEL SISTEMA AUDITIVO

sentire, ascoltare, divulgare, amplificare,
discorrere, rumore, ritmo, scandire, armonico,
sviolinata, melodioso, verbalmente

PAROLE DEL SISTEMA CENESTESICO

tastare, afferrare, modellare, scaldare,
concreto, spessore, brivido, avvolgente,
teneramente, gustoso, profumato, essenza,
morbidezza

Join at menti.com | Use vote code 3482 6004

Mentimeter

A cosa può servire capire la via preferenziale del Paziente?

raggiungere l'obiettivo instaurare un buon rapporto
successo terapeutico
modificare le sue credenze migliorare il rapporto
terapia efficace relazione
quale canale usare buon rapporto efficacia ipnosi
acquisire fiducia fiducia migliorare il rapporto
arrivare all'obiettivo
efficacia del trattamento
modulare il linguaggio
essere più efficace

6/7

Ricordarsi di conoscere le loro abitudini ...

Ha degli hobby?

Cosa fa quando si vuole rilassare?

Qual è il luogo dove si sente al sicuro?





**STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO,
SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO
DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA
AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)**

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE:

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapporto con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?
12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?
13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?
Per la prima volta ho sentito di aver messo un pò di pace nel rapporto tra me e mio figlio e sono riuscita a sentire un pò meno l'enorme ansia che da sempre mi blocca

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?
Nessuno

13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?
Devo riuscire a praticare con più costanza l'autoipnosi

Allegato n.4

Questionario B.T.F.



Pivotal Salus

STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTALSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
 Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
 2 = poco d'accordo
 3 = d'accordo
 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?
 Sono anni che mi sento sfinita e che non riesco a dedicarmi a me stessa, per la prima volta ho sentito di riuscire a caricare le mie batterie ed energie e dare un senso di benessere al mio corpo malato e sofferente

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Nessuno

13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?
 Riuscire ad essere più costante con l'autoipnosi e ritengo utile pensare a delle sedute regolari per riuscire a approfondire l'effetto



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Il rilassamento profondo e intuizioni e o risposte positive a qualche preoccupazione

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?

nessuno



13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?

sarebbe sicuramente positivo proseguire a con un ciclo più lungo di sedute e avere maggiore benessere continuo e potere fare ancora con più sicurezza, gli esercizi anche a casa.



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?
Dopo anni sono riuscita a sentirmi più ottimista e leggera, gli episodi di ansia e agitazione sono stati meno frequenti e di durata inferiore.

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?
Nessuno

13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?
Credo sia importante fare altre sedute per riuscire a risolvere altri aspetti



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?
ANCHE SE A CASA FACCIO PIÙ FACILE CHE IN STUDIO CON "L'ALLENAMENTO" STO RIUSCENDO A IMPARARE A RILASSARMI, TUTTO A MIO BENEFICIO
11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?
NESSUNO
13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?
No

Allegato n.8



PivotSalus

STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
 Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
 2 = poco d'accordo
 3 = d'accordo
 4 = molto d'accordo

Questionario M.T.V.

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica? *Per me è stato la presenza in un'alta qualità di vita e migliorare la vita presente. Aiuta a liberare dai brutti pensieri e tornare nel presente, nel qui ed ora con maggiore benevolenza e vita serena.*

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?
NO

13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?
Mi piacerebbe se ci fosse il letto simile allo studio dello psicanalista quando la fibromialgia scatta più comoda. Sarebbe bello abbiano anche la cronoterapia per scegliere la luce dell'ambiente.



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico <i>Ragioni: rumori esterni fatti durante la prima volta - l'italiano per me è una lingua straniera</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- 7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita
(ancora troppo poco tempo e allenamento per arrivare al "massimo")
- 8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita
(penso che il mio stile di vita era già abbastanza positivo)
- 10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori
(troppo presto per poter vedere una grande differenza rispetto a prima)
- 9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione

COMMENTI APERTI

- 10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?
 + Aver imparato una tecnica di rilassamento relativamente facile/semplice;
 + La combinazione con tecniche respiratorie e di rilassamento dal fisioterapeuta è stata molto utile e piacevole.
- 11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?
 -
- 13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?
 - Scegliere un posto dove non ci sono rumori esterni (p.es. motore di furgone) più forti della voce dell'ipnoterapeuta.
 - Consolidare di più l'ancoraggio potrebbe essere utile.



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?

La possibilità di rilassarmi ed entrare in connessione con me stessa

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Nessuna

13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?

Nessuna



PivotSalus

STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER I PAZIENTI

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica integrate nel percorso di prevenzione e riabilitazione cardiologica

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero (le sue risposte sono anonime).

LA/LE SEDUTE DI IPNOSI SONO STATE EFFETTUATE IN AMBULATORIO O ONLINE?

- Ambulatorio
- Online

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ho trovato utile l'inserimento dell'ipnosi medica nel mio percorso di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. L'ipnosi mi ha trasmesso una sensazione di rilassamento e/o benessere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Mi sono sentito/a accolto/a ed ascoltato/a durante la seduta di ipnosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile comprendere e seguire le indicazioni del medico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ho continuato a praticare l'autoipnosi mediante l'ancoraggio a me fornito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia gestione dello stress e/o ansia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la mia qualità di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia fornito un valido aiuto per migliorare la mia motivazione al cambiamento dello stile di vita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'ipnosi medica mi abbia dato sollievo sui miei dolori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che l'ipnosi medica sia stato un valido supporto per gestire al meglio il mio programma di prevenzione e riabilitazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

10. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo ed utile dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Il rilassamento che si ottiene con l'ipnosi è assolutamente positivo. Ho la sensazione che questa sensazione permanga anche nelle ore successive.

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con l'ipnosi medica?

Nessun aspetto negativo. Per quanto mi riguarda devo solo imparare a non controllare la sensazione di imbarazzo iniziale e lasciarla andare seguendo le indicazioni della Dottoressa.

13. Ha dei suggerimenti e/o critiche costruttive?

/

—○ A. A. ○—

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 67 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Malattia coronarica diffusa trivasale non critica
- Dislipidemia
- Tabagismo
- Stress emotivo

CONTRATTO TERAPEUTICO

Sposata con 2 figli. Il rapporto con il marito è sempre stato terribile in quanto era un uomo narcisista e cattivo. Morto diversi anni fa e da quel momento ha dovuto re-inventarsi anche a livello lavorativo. Si occupa di organizzare viaggi per gruppi. Ha un bellissimo rapporto con la figlia con cui sono molto complici e di supporto reciproco. Non ha invece più rapporti con il figlio che da quando si è fidanzato si è allontanato sia da lei che dalla sorella chiudendo tutti i rapporti con loro. Solo qualche messaggio o telefonata ma che causano sempre solo tanto dolore perché molto freddi e cattivi. Lo ritiene molto simile al padre sia con loro che con la propria compagna. Questo ha creato in lei una grande rabbia. Continua ad avere il desiderio di sentirlo ma poi quando hanno un contatto prova solo un senso di tristezza, frustrazione, rabbia e malessere che la fa sentire imprigionata in questo rapporto senza via di uscita e in cui non riesce a trovare una nuova dimensione. Vive nel terrore di non riuscire a mantenersi economicamente anche se è consapevole di essere sempre riuscita a gestire bene tutto. Il suo desiderio è di riuscire a lavorare su questa sua emozione di rabbia verso questo rapporto con il figlio e anche alleggerire la costante paura verso il futuro che le impedisce anche di dormire bene e vive sempre con questa sensazione di ansia e rimuginio di pensieri pessimisti.

Seduta del 27.07.2025

Ho fatto focalizzare l'attenzione sul corpo, sulla percezione dello stesso, del contatto con il lettino. Abbiamo focalizzato l'attenzione sulle mani che le aveva incrociate ed appoggiate sull'addome. Percepire il contatto delle dita, sui punti di contatto e non contatto, sulla pesantezza delle mani sull'addome. Ho fatto poi focalizzare l'attenzione sul respiro, l'aria che entra ed esce, ad ogni inspirazione l'aria e l'ossigeno entrano e con loro energia e tranquillità che sono in grado di rilassare la muscolatura che diventa sempre più pesante e immobile mentre ad ogni espirazione l'aria esce portando via tutto ciò di cui non abbiamo bisogno. Ad ogni respirazione il corpo è sempre più rilassato e pesante (ratifica alzando le mani) e allo stesso modo anche la mente e i pensieri si alleggeriscono e trovano pace e serenità. Ho fatto focalizzare l'attenzione sulle mani incrociate sull'addome che hanno la capacità di fungere da corazza che impedisce a tutti i pensieri, emozioni, ricordi che non vogliamo di non arrivare alla tua mente e al tuo cuore mentre lasciano entrare solo tutto ciò che regala pensieri ed emozioni di amore, serenità, protezione, calma, forza e capacità. Da quel momento aveva l'enorme capacità di lasciar andare tutto ciò che del presente e del passato non serviva più, nulla poteva disturbarla mentre ad ogni respiro poteva percepire sempre più forte e profondamente la sua enorme capacità e forza, il bellissimo senso di benessere e calma, amore e protezione. Ho consegnato l'ancoraggio (incroci delle sue mani sulla pancia) e con 3 respiri profondi poteva tornare nel qui ed ora portando con se questa bellissima emozione...

Confronto successivo

E' riuscita a focalizzarsi sia sul corpo che sulle sensazioni suggerite. Inizialmente vedeva diversi colori che si alternavano davanti a lei avvolgendola e man mano questi colori si sono trasformati in una bellissima luce luminosa e rassicurante. Ha percepito un senso di forza, sicurezza e tranquillità.

Seduta del 04.08.2025

Mi ha raccontato di aver praticato l'autoipnosi soprattutto quando si sveglia la notte e inizia ad avvertire l'ansia e arrivano i suoi pensieri di paura verso il futuro e praticando la tecnica riusciva a rilassarsi e riprendere più facilmente il sonno. Dal giorno dell'ipnosi ha avvertito un maggior senso di pace verso se stessa e il suo rapporto con il figlio, soprattutto è riuscita a non cercarlo consapevole che ogni volta che lo fa dopo prova solo sofferenza e rabbia. E' consapevole che non può fare nulla se lui non vuole cambiare e quindi può solo proteggere se stessa e non farsi avvolgere dal senso di rabbia e senso di colpa. E' riuscita a fare un viaggio di lavoro ma soprattutto di piacere e questa volta si è concessa davvero di rilassarsi e di godersi il momento, anche la figlia al suo ritorno a casa le ha detto di averla visita diversa e più serena.

Il suo desiderio per questa seduta è quello di lavorare ancora sul senso di calma e capacità per riuscire a ridurre ancora di più gli episodi di ansia e paura verso il futuro.

Partendo dall'ancoraggio ho accompagnato la Paziente a percepire il contatto del corpo con il suo letto e il suo cuscino, percepire la morbidezza del cuscino e l'accoglienza del letto che la sorregge dolcemente. Dove respiro dopo respiro più lasciarsi andare e avvertire come i muscoli si concedono quella piacevole sensazione di non dover fare nulla se non rilassarsi profondamente diventando sempre più pesanti... ratifica alzando il braccio... Respiro dopo respiro allo stesso modo anche i pensieri e le emozioni diventano liberi e leggeri nulla viene richiesto solo lasciar andare tutto liberamente e serenamente...

Ad ogni respiro il corpo è sempre più rilassato e sprofondato nel letto che lo sorregge morbidamente con dolcezza e tutto diventa sempre più calmo e tranquillo e il senso di protezione e benessere è sempre più profondo e radicato con la consapevolezza che tutto scorre in piena armonia...il cuore batte regolarmente, il respiro scorre liberamente, i muscoli si rilassando e i pensieri trovano calma e pace... e quando questa sensazione di benessere raggiunge ogni cellula del corpo con 3 respiri profondi si può tornare nel qui ed ora portando con se questa enorme capacità e serenità...

Confronto successivo

Mi ha riferito che l'emozione e la sensazione di benessere è stata fortissima molto di più della prima volta. E' riuscita a rilassarsi e seguire la mia voce lasciandosi abbandonare godendo di quella bellissima sensazione di rilassamento e protezione. Ha sentito il corpo pesante e rilassato e la mente alleggerirsi da pensieri e paure. E la sensazione è presente tutt'ora...ha visto il miglioramento dopo la prima seduta che si è rispecchiata nella capacità di concedersi di vivere e fare scelte per il proprio benessere come quel viaggio e oggi questa sensazione è diventata ancora più intensa e si impegnerà e praticare regolarmente perché si rende conto che può cambiare la sua vita. Si sente soddisfatta di quello che è riuscita a fare e fiduciosa andrà sempre meglio.

B. T. F.

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 66 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Dislipidemia
- Cardiopalmo
- Ipertensione arteriosa su base emotiva
- Dispnea

ANAMNESI PERSONALE E PSICOLOGICA

Donna di 66 anni. Seguita da una psichiatra e da una psicologa dal 2022 in modo irregolare. Si svolgono due colloqui psicologici di inquadramento della situazione e si inizia un percorso di ipnosi medica finalizzata a "curare il proprio corpo" che manifesta il suo dolore e la sua sofferenza psichica e le sue difficoltà di adattamento/fronteggiamento della sua attuale situazione personale e familiare. Si apre da subito nei colloqui iniziando a raccontare la propria storia di vita molto ricca e caratterizzata da diversi eventi sfavorevoli fin dalla nascita (figlia di una relazione extraconiugale della madre, confessata quando aveva 34 anni). Pesava 1.900 kg alla nascita e per un mese non ha avuto contatti con la madre che le portava il proprio latte tutti i giorni in clinica. Le suore che l'hanno accudita avevano manifestato alla madre dubbi sulla sua sopravvivenza e la sua sanità. All'età di 16 anni il fidanzatino è deceduto in un incidente e lei si è sentita persa. Ha avuto due figli, un maschio e una femmina alla quale hanno diagnosticato schizofrenia paranoide con un esordio depressivo al liceo e uno scompenso psicotico nel 2013 a seguito dell'assunzione di sostanze allucinogene. La figlia ha tentato piu' volte il suicidio da allora ed è stata ricoverata piu' volte in clinica. Nel 2013 ha anche perso un fratello dopo 20 anni di Parkinson. Nel 2017 è deceduta la madre alla quale era molto affezionata e nel 2018 ha scoperto la relazione extra coniugale del marito. Racconta di aver perso 17 kg in quel periodo. Nel 2017 le aree di vita piu' importanti (famiglia di origine, famiglia sua e lavoro) sono state fortemente colpite destabilizzandola per 3 anni. Ha affrontato anche diverse problematiche fisiche. Attualmente sente un forte senso di solitudine, senso di inutilità. Sembra presente un problema di accettazione dell'attuale fase di vita. Percepisce stanchezza emotiva e meno gioia legata ai figli che sono sempre stati la sua fonte di felicità. Donna molto intelligente ha seguito diversi percorsi terapeutici/formativi (corso reiki e corso di coaching sistemico costruttivista). Ci poniamo l'obiettivo di focalizzare l'attenzione sul qui e ora e sui pensieri disfunzionali che in questo momento la stanno caratterizzando.

Seduta del 18.07.2025

Il suo desiderio è quello di rilassare la mente e i pensieri e dare un po' di leggerezza al suo corpo perché continua a stare male ed è consapevole che il suo corpo subisce tutte i pensieri e paure mentali e la pesantezza della sua vita e adesso richiede la sua attenzione per riuscire a trovare nuovamente un po' di tranquillità e momenti per se stessa.

Ho accompagnato la Paziente nel focalizzare l'attenzione sul suo corpo, percepire il contatto del suo corpo con la poltrona e il pavimento, percepire quali parti del corpo sono maggiormente a contatto con la poltrona e quali completamente staccati... percepire il suo amato gatto sulle sue gambe, il suo peso, il suo calore, il suo respiro e il suo amore. Percepire come il respiro del gatto ed il suo piano piano si sintonizzano e la calma e serenità del suo gatto si infonde nel suo corpo aiutandola a rendere calmo e armonico il respiro... e ad ogni respiro il corpo può rilassarsi profondamente...ad ogni respiro puoi avvertire il corpo che si lascia andare sulla poltrona diventando sempre più pesante (ratifica sollevando la mano)... e allo stesso modo puoi percepire come l'amore e la serenità del tuo gatto diventa la tua e tutto trova il giusto equilibrio... il cuore batte calmo e regolare, i muscoli sono completamente rilassati, il respiro calmo e armonico e ad ogni espirazione puoi liberarti di tutto ciò di cui non ti serve e trattenere con te solo ricordi, pensieri ed emozioni che caricano il tuo corpo e la tua mente di energia positiva, serenità, sicurezza e benessere. Ho consegnato l'ancoraggio e... quando avrai rigenerato ogni tua cellula e donato armonia e leggerezza al tuo cuore e ai tuoi pensieri puoi fare 3 respiri profondi e tornare nel qui ed ora portando con te questo senso di profondo benessere...

Confronto successivo

Mi ha riferito che dopo un iniziale difficoltà nel liberarsi dai suoi pensieri intrusivi è riuscita a focalizzarsi sulla mia voce e a percepire un profondo senso di benessere. È riuscita a percepire il suo amato gatto e a sentire il loro collegamento profondo e pieno di amore e come questo poteva donare calma e tranquillità anche a lei e al suo corpo. Ha percepito la sensazione di rilassamento muscolare. Era soddisfatta di essere riuscita a collegarsi con se stessa e dedicarsi del tempo per il suo benessere e ha sentito il suo corpo rigenerato e alleggerito. Proverà a praticare anche a casa.

Seduta del 08.09.2025

Mi ha riferito di aver provato a praticare anche a casa e di essere riuscita in alcune occasioni a percepire un grande beneficio. In questo periodo però ha dovuto affrontare un altro tentato suicidio della figlia (ha provato a sdraiarsi sui binari del treno), un nuovo ricovero e cambio di terapia ma ha provato a praticare ed è riuscita in alcune occasioni a trovare un po' di ristoro e si è meravigliata anche di come altre cose stanno iniziando a cambiare in particolar modo il rapporto con l'ex marito che adesso è più presente anche con i figli.

Desidera lavorare ancora sul senso di benessere e sull'accettazione degli anni che passano (fa molta fatica ad accettare la vecchiaia soprattutto perché non ha la fortuna di poter vivere la gioia e l'allegria dei nipoti che ti fanno sentire ancora utile e giovane perché entrambi i suoi figli non diventeranno mai genitori, sente quel senso di benessere quando è in compagnia del suo gatto ma non sempre è con lei).

Siamo partiti dall'ancoraggio e l'ho accompagnata sul suo divano preferito in compagnia del suo amato gatto. Ho focalizzato l'attenzione sul suo sguardo amorevole e attento, sul loro respiro armonico e sull'energia del suo gatto che si unisce alla sua in un legame pieno di amore, serenità e protezione. Ad ogni respiro questo legame è sempre più profondo così come il rilassamento del suo corpo e la leggerezza dei suoi pensieri. Ho accompagnato la Paziente a immaginare come percepisce l'amore e la calma che le trasmette il suo gatto anche quando non è appoggiato sul suo corpo e questo perché il legame che li unisce è speciale e indissolubile come un filo di seta forte e resistente che unisce i loro cuori, sufficientemente lungo da raggiungerla ovunque lei si trovi...

Quando questo senso di legame indissolubile e profondo le avrebbe trasmesso la giusta energia, rilassando il suo corpo e donando pace, gioia e serenità al suo cuore e ai suoi pensieri poteva fare 3 respiri profondi per poi tornare nel qui ed ora portando con se questa bellissima sensazione di benessere...

Confronto successivo

Mi ha riferito di essere riuscita a seguire la mia voce e ha percepito molto bene il suo gatto e il profondo legame e che li unisce e che può percepire in qualsiasi momento e ovunque si trova... com'è riuscita a percepirla in questo momento nel mio ufficio potrà percepirla quando ne avrà bisogno anche se non sarà a casa con lei. Questo le ha dato un profondo senso di tranquillità e le permette di non sentirsi mai sola. Il senso di benessere anche a livello fisico è molto intenso percependo minor stanchezza e tensione. È molto soddisfatta di quello che è riuscita a fare ed è fiduciosa di poterci riuscire anche da sola...

D. T.

ANAMNESI CLINICA**SESSO:** donna

ETA': 70 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- sostituzione valvolare mitralica (minitoracotomia) complicata da linfocele inguinale e persistenza di dolore sottomammario destro
- chiusura PFO

ANAMNESI PERSONALE E PSICOLOGICA

Donna di 69 anni, vive con il compagno, è divorziata e ha un figlio che vive a Zurigo. La paziente riferisce di aver subito diversi interventi chirurgici nella vita (minori quali asportazione tonsille, emorroidi e piu' significativi come isterectomia, legamenti). Riferisce inoltre asma cronica, è stata ricoverata 3 settimane alla Clinica Moncucco per polmonite bilaterale da Covid. Madre deceduta a 88 anni per tumore, padre a 68 anni per mesotelioma polmonare da amianto, un fratello è deceduto a 35 anni per leucemia, un secondo fratello soffre di aritmie e la sorella di ipertensione. Riferisce inoltre una reazione depressiva a seguito di importanti problematiche con l'ex marito ora risolta. Riferisce problemi di concentrazione dopo il Covid.

Rispetto ai fattori di rischio cardiovascolare, riferisce di non aver mai fumato; di assumere alcol solo nelle occasioni particolari; di mangiare pochi carboidrati (no pasta di grano duro poichè le causa gonfiore alla pancia e diarrea), di avere alcune intolleranze alimentari (pensa di alimentarsi correttamente poichè ha seguito degli studi a riguardo); di pesare 75 kg e di soffrire di ritenzione idrica; di passeggiare tutti i giorni con i suoi 3 cani; di avere la pressione instabile e di soffrire di giramenti di testa; di essersi stressata molto per la gestione di 3 cuccioli di cane che alla nascita ha dovuto alimentare ogni 2 ore (2/3 sono deceduti); di dormire abbastanza bene. Riferisce di essere molto attiva, fa volontariato per i Samaritani e con gli anziani, appassionata di montagna e di condurre una vita semplice.

Da diversi anni ha sempre la sensazione di avere una grande rabbia repressa che riversa in particolar modo verso il suo compagno.

Ha sempre lavorato come operatrice nel settore olistico e ha lavorato molto anche su se stessa e le sue emozioni ma non è mai riuscita a capire l'origine e risolvere questa rabbia che la limita nelle sue relazioni ma soprattutto non la fa sentire serena e in pace perché vive costantemente con la sensazione di dover controllare e reprimere questa rabbia interna.

Inoltre da quando è in pensione ha smesso anche di lavorare su sé stessa e sulle sue emozioni e questo lo vive come una grande perdita ma non riesce più a trovare una connessione con sé stessa.

Seduta del 23.07.2025

Ho accompagnato la Paziente in una camminata lungo un bellissimo sentiero di montagna, passo dopo passo, ammirando la natura si arriva sulla cima della montagna dove si può godere di un magnifico panorama.

Ci siamo poi concentrati sulla respirazione in quel posto magico immerso nella natura, pensando all'inspirazione che porta ossigeno, nutrimento, calma e lucidità mentale e all'espiazione che porta via lontano tutto ciò di cui si vuole liberare definitivamente e di cui non si ha bisogno.

Ad ogni respirazione il corpo si rilassa diventando più pesante... ratifica con il sollevamento delle mani... e ad ogni respiro diventa sempre più facile focalizzarsi sulla musicalità di quel posto, la sua energia, la sua infinita calma ed armonia... in quel posto dove il panorama è aperto e libero anche il nostro sguardo e la nostra mente è libera di lasciarsi andare, di trovare armonia e lucidità, chiarezza e pace... trovando armonia nelle proprie emozioni...

Ad ogni respiro è sempre più profondo il senso di libertà, armonia e benessere...

Dopo aver dato l'ancoraggio abbiamo ripercorso il sentiero tornando nel qui ed ora dopo 3 respiri profondi portando con sé quel nuovo senso di benessere...

Confronto successivo

Ha visualizzato molto bene il paesaggio e tutte le sensazioni di benessere e libertà, ha percepito la pesantezza del corpo che era completamente rilassato ed abbandonato. Quando la sensazione era massima le immagini del verde si sono sostituite con luci di colori differenti che l'avvolgevano donandole un grande senso di leggerezza e benessere e quando è ritornata nel qui ed ora per la prima volta ha percepito chiaramente l'origine della rabbia, legata alla sua sensazione di non libertà, di non libertà di poter scegliere per il bene di un'armonia con gli altri e il suo compagno.

Abbiamo lavorato su questa nuova consapevolezza focalizzandoci sul cosa vuol dire per lei essere libera... cercando di farla riflettere che anche quando scegliere di fare qualcosa che rende felice il suo compagno o qualcun altro... quella scelta è stata fatta da lei in piena libertà... non è stato un obbligo esterno ma una scelta sua e personale... libertà di scelta... e che può sostituire la rabbia con la consapevolezza delle proprie scelte... e sulla capacità di saper scegliere in armonia anche sé stessa e il suo benessere... questa nuova visualizzazione le ha dato un'enorme sensazione di libertà e ha avvertito di nuovo una connessione con sé stessa e le sue emozioni alleggerendo quella sensazione di rabbia che la accompagnava da molti anni.

Seduta del 31.07.2025

Ci siamo prima confrontate su com'erano andati i giorni successivi alla prima seduta e se era riuscita a praticare l'autoipnosi. Mi ha riferito di aver avvertito un'enorme riduzione della rabbia e del senso di malessere che l'accompagnava da diversi anni. Di aver sedimentato ulteriormente la convinzione che scegliere vuol dire essere liberi di poterlo fare e quindi anche quando fa una scelta legata al voler rendere felice qualcun altro è stata comunque una sua scelta fatta in piena libertà. E' riuscita a praticare l'autoipnosi trovando grande beneficio e ha deciso di ritagliarsi di nuovo del tempo per se e per ciò che le fa bene. Si sentiva di nuovo serena e connessa con se stessa. Ha avvertito un legame con l'elemento acqua. Ha espresso il desiderio di poter lavorare sul dolore sottomammario (già indagato clinicamente).

Siamo partite dal suo ancoraggio (dito indice e pollice della mano sinistra uniti) e da lì l'ho accompagnata nuovamente in quel sentiero nel verde, immerso nel bosco dove però cambiando direzione ha scoperto un bellissimo ruscello con acqua limpida e fresca. Si è avvicinata ammirando quell'acqua limpida e che scorre liberamente e senza restrizioni. Ho accompagnato questa parte della seduta con il bastone della pioggia. Si è tolta le scarpe per bagnare i piedi nell'acqua. Ha immerso le mani nell'acqua percependo come quell'acqua fredda donava alle sue mani una sensazione di analgesia e quel bellissimo potere poteva adesso essere trasferito in qualsiasi parte del corpo ne avesse avuto bisogno. Ho chiesto alla Paziente se aveva raggiunto a pieno quella sensazione e ho ratificato dando un pizzicotto sul dorso della mano.

Ho invitato ad appoggiare la mano nella zona sottomammaria focalizzando come quella piacevole sensazione di freddo, analgesia e anestesia veniva adesso trasferito anche in quella zona.

Ho chiesto alla Paziente se percepiva adesso quel senso di benessere e analgesia anche in quella zona e di avvisarmi muovendo un dito della mano quando la sensazione fosse stata piena e massima.

A quel punto ho inviato la paziente a uscire dal ruscello continuando a godere del suo rumore, della vista di quell'acqua limpida e fresca, del paesaggio circostante ritrovando la normale temperatura corporea e portando con sé quella bellissima sensazione di benessere mentre rientrava verso casa.

A questo punto le ho chiesto di fare 3 respiri profondi, ad ogni respiro questa sensazione di benessere era sempre più profonda e al termine del 3 respiro poteva riaprire gli occhi e tornare nel qui ed ora portando con sé questa piacevole sensazione che avrebbe potuto ritrovare in qualsiasi momento ne avesse avuto bisogno semplicemente con il proprio ancoraggio.

Confronto successivo

Ha avvertito a pieno tutte le sensazioni suggerite avendo apprezzato moltissimo il contatto con l'acqua. Ha avvertito nella zona sottomammaria e nella zona circostante la piacevole sensazione di freddo, di anestesia e analgesia che ha eliminato quella sensazione di dolore. Ha notato che durante tutta la seduta non ha avuto bisogno di tossire come le accadeva regolarmente dall'intervento e per la prima volta non avvertiva nessun dolore. Al termine della seduta ha avvertito la necessità di sgranchire il corpo e soprattutto la parte superiore (e lo ha fatto) e nell'allungare tutto il corpo, espandendo l'intera gabbia toracica ha avvertito finalmente un bellissimo senso di benessere e distensione, libertà e finalmente nessun dolore. Questa nuova esperienza le ha dato un senso di benessere profondo.

Allegato n. 15

Relazione F.E.

F. E.

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 71 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- tachicardia parossistica sopraventricolare
- dislipidemia
- sedentarietà
- dispnea da minimo sforzo e astenia

ANAMNESI PERSONALE E PSICOLOGICA

Donna di 71 anni, sposata vive in campagna viaggiando tra Roma e Svizzera. Medico oftalmologo in pensione dallo scorso anno. Si descrive come una persona timida e riservata ma caparbia, con sani valori personali, studiosa, dedita e appassionata del proprio lavoro, generosa, con un forte senso del dovere, indipendente fino all'inizio della relazione con il marito e i primi problemi cardiaci. La situazione è peggiorata con la diagnosi al marito di un cancro alla prostata con metastasi. Sintomi presenti: ansia generalizzata e tristezza. Assume Xanax 0,25 mg al bisogno. Obiettivo terapeutico: ritrovare un equilibrio psico-fisico elaborando il cambiamento in atto e focalizzando l'attenzione sulle risorse presenti. Durante i colloqui la paziente è molto collaborativa e loquace. Si è accorta di avere bisogno di sentire che qualcuno si occupi di lei, a differenza di ciò che hanno sempre pensato gli altri. Racconta di una fase depressiva che definisce lieve all'età di 17 anni circa, nel triennio del liceo. Studiava e praticava sport. Intorno ai 50 anni, a seguito della malattia e del decesso di una collega, ha avuto un secondo periodo di depressione. In questa occasione si è rivolta ad una terapeuta (1 v. a sett. per 3 mesi) che l'ha dimessa dicendole che non aveva più

bisogno di lei ma di prestare attenzione alla propria rigidità mentale. Dal 2019 si è appoggiata al marito, ha sentito il bisogno che qualcuno che si occupasse di lei, lo studio e i libri non erano più il suo rifugio. Lui è molto pratico e impulsivo, lei calma e mentale. Parla della storia dei propri problemi cardiaci che l'hanno portata ad un riposo forzato e ad un rallentamento dei ritmi di vita. Focalizziamo l'attenzione sulle risorse personali. Sembra identificarsi con la propria malattia e con la condizione attuale di pensionata. Riferisce uno stato di agitazione e incertezza dovuto a sensazioni fisiche negative. Quando i dolori sono pervasivi e invalidanti, non riesce a fare altro che occuparsene, il resto passa in secondo piano, si blocca in attesa che il dolore le passi. Nella parte iniziale dei colloqui tende a concentrarsi sui disturbi fisici, poi parla dello stato psichico ed emotivo passando in modo logico e coerente dal passato al presente e viceversa. Soddisfatta della prima seduta di ipnosi, il giorno dopo ha avuto la sensazione che i pensieri fossero più positivi "in fondo le cose non vanno poi così male". Trasferirsi dalla Svizzera all'Italia è faticoso per lei. Parla della madre che ammira ma nello stesso tempo "critica". Si sente incapace, vorrebbe fare di più per aiutarla e cambiare la situazione ma la madre non glielo permette, si sente sempre ingaggiata quando la sente. Cerchiamo di risalire all'origine di questa percezione. Racconta di quando era bambina, delle prime esperienze da sola, delle credenze nate dalle stesse ("io sola davanti alla vita"). Racconta della diagnosi della malattia della madre, di come l'ha vissuta e del senso di impotenza che ne è nato. Alcune questioni le genera fastidio da sempre e le attivano un continuo rimuginio. Porta in seduta una di queste situazioni: è in difficoltà nell'interazione con persone, tendenzialmente donne, molto diverse da lei (arroganti, invadenti, che non si dispiacciono e non si scusano mai). Sente di non riuscire a proteggersi e a difendersi da questa tipologia di persone. Si riconosce un'ipersensibilità verso queste persone. Individuiamo due strategie di fronteggiamento del rimuginio rabbioso che questa tipologia di persone le genera: mettere in discussione i pensieri rendendoli meno impattanti o lasciarli scorrere come se fossero rumori di sottofondo di cui non doversi occupare. Al termine dei colloqui si sente meglio, ride tanto in seduta grazie ad alcuni ricordi.

Seduta del 18.07.2025

Si rende conto di vivere spesso con l'emozione della compassione verso se stessa, la poca capacità di adattarsi ad alcune persone e nell'avvertire il forte senso di dovere verso gli altri in particolar modo il marito e la madre perde di vista i suoi bisogni. Generalmente è sempre troppo "controllata" perché non si permette mai di lasciarsi andare e fare delle scelte solo perché rendono felice lei. Lo ha fatto solo una volta nella vita quando si è lasciata trasportare dall'amore verso un uomo sposato e lo ha vissuto sempre con un enorme senso di colpa e di vergogna. Vorrebbe riuscire a lavorare sulle sue emozioni e concedersi di avere dello spazio anche per se e per i suoi bisogni senza sentirsi in colpa e senza sentire di togliere tempo e spazio agli altri.

Ho invitato la Paziente a focalizzare la sua attenzione sul suo corpo, sul contatto del suo corpo con la poltroncina, cercando di donare al suo corpo la posizione più comoda e rilassante... percepire il fluire dei suoi pensieri lasciandoli scorrere senza giudizio e critica, percepire l'aria che entra ed esce dal suo naso, percepire se ci sono parti del suo corpo più rilassate ed altre più tese, percepire il peso dei suoi piedi sul pavimento... l'ho invitata a focalizzarsi solo sui suoi piedi che sentono il contatto con le scarpe e percepiscono tramite la suola delle scarpe il contatto con il pavimento... punto di appoggio stabile e fermo... allo stesso modo adesso può percepire come man mano che il corpo si rilassa aumenta il peso dei piedi sul pavimento diventando piacevolmente impossibile spostarli grazie a questo contatto forte e sicuro con il pavimento e la terra (ratifica provando ad alzare una gamba).

Man mano che il rilassamento diventa sempre più profondo e che percepisce il legame con il suolo che trasmette un bellissimo senso di fermezza, sicurezza e grande supporto mentre allo stesso tempo puoi lasciar andare i tuoi pensieri ovunque il tuo cuore e i tuoi desideri vogliono viaggiare... puoi finalmente abbandonarti al piacere di soddisfare i tuoi desideri e bisogni conservando attimo dopo attimo la bellissima sensazione di sicurezza data dal contatto fermo con il suolo... respiro dopo respiro puoi concederti di ascoltare i tuoi bisogno e scoprire il piacere di dedicare del tempo per te stessa, ascoltare i tuoi desideri e scoprire nuove passioni e nuovi hobby che sapranno donarti un grande senso di benessere, calma e serenità. Ho dato l'ancoraggio e quando questa sensazione sarebbe stata pienamente soddisfatta e appagante poteva percepire il benessere trasmesso dalle emozioni a tutto il suo corpo che adesso poteva sentirsi leggero e rilassato e poteva pian piano muovere nuovamente i piedi e camminare portando con se questa bellissima sensazione... l'ho invitata adesso a fare 3 respiri profondi e tornare nel qui ed ora...

Confronto successivo

Era fortemente stupita di essere riuscita a lasciarsi trasportare dalla mia voce e percepire la bellissima sensazione di sicurezza associata alla libertà di poter soddisfare le sue emozioni, i suoi bisogni e desideri. Questo senso di leggerezza le ha dato la possibilità di sentirsi più tranquilla e in pace con se stessa percependo che tutto sommato aveva tante cose belle nella sua vita e che nulla le impediva di assecondare anche i suoi bisogni. Proverà a ritagliarsi del tempo per se stessa e a trovare un giusto compromesso tra ciò che fa per gli altri e ciò che vuole fare per se stessa.

Seduta del 16.09.2025

Mi ha raccontato di aver provato a praticare l'autoipnosi, ha avuto difficoltà a farlo ritagliandosi dei momenti di tranquillità, in un luogo calmo e da sola ma l'ha praticata prevalentemente di notte quando ha i suoi risvegli e l'ha aiutata a ritrovare più facilmente la calma e quindi riuscire a riprendere più facilmente il sonno. Generalmente si rende conto che dopo il primo incontro è riuscita a sentirsi più tranquilla e i momenti di ansia/agitazione sono stati meno intensi e di minore durata. Vorrebbe riuscire ad riuscire a trovare riprovare l'ancoraggio e trovare il modo di provare un senso di calma e tranquillità in modo rapido anche se non si trova da sola.

Ho invitato la Paziente a partire dall'ancoraggio e lasciarsi abbandonare alla bellissima sensazione di stabilità, sicurezza e profondo benessere. Nulla di tutto ciò che ti circonda può disturbare la tua tranquillità e la tua enorme capacità di rilassarti. Quando questa sensazione sarà profonda l'ho invitata a concentrarsi sul respiro... ad ogni inspirazione questa sensazione sarà sempre più profonda mentre ad ogni espirazione può lasciar andare tutto ciò che non le serve e tutte le emozioni non utili. Respiro dopo respiro sarà sempre più profondo il senso di rilassamento, tranquillità e vitalità... respiro dopo respiro i tuoi pensieri e desideri sono sempre più chiari e vividi e cresce sempre di più il desiderio di vivere giorno dopo giorno con gioia, calma e benessere profondo. Poi l'ho invitata a tornare nel qui ed ora con 3 respiri profondi....

Confronto successivo

Mi ha riferito che rispetto alla volta precedente è riuscita subito a percepire un profondo senso di benessere, molto più rapidamente anche delle volte che ha provato da sola a casa. Ha apprezzato molto il sentirsi capace di vivere quel senso di benessere e tranquillità senza lasciarsi disturbare da ciò che la circonda quindi ha capito che può riuscirci anche senza aspettare il momento ideale.

M. A.

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 64 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Malattia coronarica bivasale non critica
- Dislipidemia
- Ipertensione arteriosa
- Tabagismo attivo
- Abuso alcolico
- Fibrillazione atriale parossistica
- Impostante stress emotivo

ANAMNESI PERSONALE E PSICOLOGICA

Donna di 64 anni, sposata, ha due figli che vivono fuori casa. In occasione del percorso di riabilitazione cardiovascolare è emerso un tono dell'umore leggermente deflesso e la presenza di quote ansiose, un sonno irregolare caratterizzato da risvegli notturni. Nega ideazione a.c. attuale e pregressa. Nega consumo di sostanze psicoattive. Tende ad assumere comportamenti compulsivi e ad essere impulsiva e reattiva nell'interazione con gli altri. Dal punto di vista cognitivo le funzioni appaiono conservate. Riporta sintomi depressivi dal 2019 quando il marito, che ha sempre lavorato in Svizzera interna, è tornato in Ticino e la figlia è uscita di casa. E' poi subentrata la pandemia, il marito è andato in pensione, anche il figlio è uscito di casa, la madre è deceduta e il fratello e la cognata, con i quali non ha un buon rapporto, si sono trasferiti vicino a lei. La paziente si è sentita oppressa da questi eventi e ha sviluppato sintomi depressivi, in particolare pianto e labilità emotiva. Nega familiarità psichiatrica. Assume Temesta al bisogno (mezza compressa un paio di volte all'anno).

La paziente appare molto giudicante nei confronti di se stessa, per esempio considera il fumo e l'alcol dei vizi di cui si vergogna e di cui vorrebbe liberarsi. Riferisce alcuni fattori stressanti (la salute del marito, la situazione personale della figlia, il cane anziano che teme di perdere) e si mostra in contatto con il proprio mondo emotivo ma fatica a gestirlo in modo funzionale da circa 4 anni. A livello socio-familiare, la paziente riferisce di abitare con il marito (separati in casa). Non ha preoccupazioni sul piano economico ma la presenza del fratello e della cognata nell'edificio in cui abitano, la disturba molto.

Risorse personali appaiono essere principalmente costituite dalla propria determinazione, dall'essere molto attiva e dalla propria generosità. Si considera, infatti, una brava persona dedita agli altri che si carica dei problemi altrui. Si infastidisce quando le persone chiedono aiuto o si confidano ma non accettano i suoi consigli.

COLLOQUIO E CONTRATTO TERAPEUTICO

Nei primi 2 mesi di riabilitazione abbiamo lavorato sulla sedentarietà → segue il programma di allenamento con regolarità anche in autonomia → perdita di peso, riduzione della pressione arteriosa con riduzione anche della terapia farmacologica specifica. Nei primi 2 mesi di riabilitazione abbiamo lavorato sulla riduzione dell'abitudine tabagica → per 1 mese è riuscita a non fumare ma dopo un periodo di forte stress emotivo ha ripreso riscendo però a ridurre il numero di sigarette/die. Attualmente ha acquisito la consapevolezza che fuma e abusa con la quantità di alcol come meccanismo di conforto alla situazione emotiva familiare e alle

situazioni di forte stress emotivo/rabbia infatti ha preso consapevolezza che quando riesce ad essere più serena come quando si prende cura del nipote non ha l'esigenza di fumare e/o bere. Prova molta rabbia verso se stessa perché si rende conto di quanto gli fa male fumare ed eccedere con l'alcol e di non riuscire in questo a raggiungere l'obiettivo desiderato in modo continuativo. Abbiamo cercato di identificare cosa veramente le toglie il desiderio del fumo e dell'alcol indipendentemente dalla forza di volontà e ha compreso che è fare ciò che le piace e che le reca un senso di benessere e serenità e quindi di soddisfazione personale. Ha identificato così che ciò che desidera è gestire meglio le sue emozioni e imparare a attenuare gli attacchi di rabbia verso se stessa ma anche verso gli altri per aumentare il senso di benessere.

Seduta del 27.06.2025

Ho accompagnato la paziente nel posto dove ha sperimentato i momenti di massima serenità e senso di protezione quando era piccola... un piccolo ponte di legno su di un fiume (la casa dove viveva da bambina). Focalizzandoci sulla respirazione abbiamo immaginato di assorbire l'energia magica di quel posto, l'ossigeno che rigenera, l'armonia di quel bosco, la sensazione di accoglienza e serenità e ad ogni espirazione liberarsi di tutto ciò di cui non abbiamo bisogno. Ad ogni respiro i muscoli si rilassano ed abbandonano sempre di più perché quel senso di pace, protezione e serenità non richiede nessuna nostra azione... Ad ogni respiro il senso di pace ed accoglienza amorevole di quel posto si trasforma nel desiderio di accogliere se stessi senza giudizio e critica ma con l'amore incondizionato che ci offre ma natura. Terminato con l'ancoraggio e il ritorno al qui e ora

Confronto successivo

Mi ha riferito di aver visualizzato molto bene quel posto e di aver rivissuto le emozioni che provava quando era piccola in quel posto e man mano che mi raccontava le emozioni provate ha iniziato a piangere ma di gioia, un'emozione così intensa che non provava da moltissimi anni... Ha sentito chiaramente il forte desiderio di voler essere di nuovo felice e soprattutto di volersi di nuovo bene. Vuole trovare nuovamente degli spazi per se stessa per riscoprire le sue passioni e nuovi hobby.

Seduta del 05.09.2025

Mi ha riferito di aver praticato l'autoipnosi riuscendo a percepire il senso di calma e tranquillità ma non sempre con la stessa intensità. Ha provato ad accompagnarla con della musica rilassante e mi ha chiesto se questa volta potevamo registrare la seduta per poter riascoltare anche a casa la mia voce. Ha trovato di nuovo la voglia di andare oltre e provare a fare ciò che le piace cercando di non aver sempre paura che possa succedere qualcosa di non piacevole. E' riuscita ad andare in viaggio con il figlio e la sua famiglia accettando l'idea di allontanarsi da casa, dal suo cane e dal marito senza sentirsi in colpa ed è andato tutto benissimo (mi ha mandato delle bellissime foto dei quei giorni per farmi vedere com'era sereno il suo sorriso) ed è stata di nuovo fiera di se stessa.

Questa volta ho accompagnato la paziente a sperimentare un posto nuovo e non conosciuto per stimolare ulteriormente il suo desiderio di novità abbinandole a sensazioni piacevoli. L'ho accompagnata in un bosco con alberi alti e secolari dove potersi sedere comodamente appoggiandosi su quello che cattura lo sguardo. Dopo aver percepito il contatto con la terra, il tronco cercando di sentirsi respiro dopo respiro un tutt'uno con quella natura... respiro dopo respiro il corpo si rilassa e diventa sempre più duro e potente come quel grande albero si sente così maestoso e forte da non temere nessuna pioggia o vento ma allo stesso tempo ha dei rami alti e rigogliosi capaci di spiccare verso il cielo per godere di una vista magnifica e dell'ebbrezza del vento che pulisce l'aria da ogni impurità. Ad ogni respiro questa sensazione di forza, capacità, fermezza, armonia e leggerezza diventa sempre più presente e forte trasmettendo grande calma e serenità, sicurezza e gioia.....per poi tornare nel qui ed ora con l'ancoraggio.....

Confronto successivo

È riuscita perfettamente a visualizzare gli alberi e il prato dove si è seduta anche se a volte il pensiero si alleggeriva focalizzandosi solo nella bellissima sensazione di benessere, forza e tranquillità e tutto attorno a lei spariva per poi ritornare con alcuni particolari nuovi. Ha sentito un grande senso di tranquillità ma anche di grande capacità. Era arrivata in studio, come spesso le capita agitata e nervosa ma a fine seduta si sente tranquilla ma anche forte e capace. Dopo questa seconda seduta si sente ancora più fiduciosa e desiderosa di colmare il suo vuoto con la voglia di dedicarsi a ciò che le piace e a nuove esperienze consapevoli che più questa sensazione sarà presente nella sua vita quotidiana meno avrà l'esigenza di cadere nelle vecchie abitudini.

M. T. V.

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 65 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Malattia coronarica monovasale non critica
- Dislipidemia
- Sedentarietà
- Frequente extrasistolia sopraventricolare e ventricolare
- Lieve prolasso della valvola mitralica
- Insufficienza valvolare tricuspidalica di grado moderato
- Fibromialgia
- Sedentarietà
- Impostante stress emotivo

ANAMNESI PERSONALE E PSICOLOGICA

Donna di 65 anni, vive da sola. Dai colloqui emerge una personalità dipendente con tratti ansiosi e ipocondriaci, comportamenti evitanti. Appare molto magra, il viso molto espressivo, è segnato dal tempo, si muove un po' a scatti, in modo poco fluido. Nel primo colloquio la carica emotiva era molto elevata, ha fatto fatica a parlare del motivo che l'ha portata alla consulenza. Riferisce difficoltà di gestione del dolore nella zona toracica anteriore e posteriore ("forte dolore come corrente elettrica che tormenta, continuo") che non sente solo quando dorme. Pz fibromialgica dal 2016, ha sofferto di tachicardia e attacchi di panico, presenta osteoporosi, insufficienza cardiaca a due valvole, intervento a due vertebre della schiena a gennaio 2024. Da febbraio 2024 presenta questo forte dolore/fastidio al torace, da quando è deceduto il compagno di una vicina di casa schiacciato da un trattore. Fatica a pensare e accettare che sia una somatizzazione ma non ci sono evidenze di un'origine organica del dolore. Si sente "esaurita". Verbalizza difficoltà di separazione, si definisce abbandonica. La paziente sembra mettere in atto alcuni comportamenti per richiedere attenzioni.

La sua psichiatra ha conosciuto la paziente a seguito di una reazione ansioso depressiva dovuta alla separazione dal compagno, allora la pz lavorava ma a seguito di quanto accaduto non è più stata in grado di farlo ed è entrata in AI, ora è in AVS. Dai colloqui con la psichiatra è emersa una relazione disfunzionale sia con l'ex compagno (svalutante) e i genitori. I dolori che riporta la paziente sono sempre stati presenti e a momenti si acutizzano. Concordiamo che vi sia una componente fisica che viene amplificata da quella psichica. La consulenza psicologica è stata di 10 sedute con l'obiettivo di migliorare la regolazione delle emozioni e distinguere le sensazioni fisiche dal dolore acuto e cronico, nonché dalle emozioni. Alla stessa sono state affiancate le sedute di ipnosi medica.

CONTRATTO TERAPEUTICO

Da tantissimi anni ha importanti problemi a livello psicologico e emotivo, vive nel terrore che le possa succedere qualcosa e di morire. Ha perso la sua famiglia quando era ancora piccola e questo le ha causato un forte trauma e paura dell'abbandono. Ha continuamente bisogno di richiedere attenzione e non riesce a fare quasi nulla se è da sola. Ha paura di creare nuovi legami per paura di perderli ma anche di morire ed essere lei ad abbandonare qualcuno. Vive così anche il suo amore verso gli animali, adora i gatti del quartiere che vanno sempre da lei ma non vuole che si affezionino a lei perché se muore poi chi si prenderà cura di loro? Ha fatto diversi percorsi psicoterapici ma regolarmente ritorna nel suo pensiero ricorrente e nel suo essere ipocondriaca. Non accetta nessun aiuto farmacologico. Ha smesso anche di praticare meditazione ed esercizi di rilassamento che in passato le avevano dato grande sollievo in quanto non si sente più in grado di connettersi con la parte più profonda di se e di concentrarsi su un unico pensiero o su qualcosa. Il suo desiderio è riuscire a praticare nuovamente

delle tecniche di rilassamento per aiutarla a trovare almeno in qualche momento della giornata un po' di tranquillità. Riuscire a camminare di nuovo da sola senza paura.

Seduta del 27.02.2025

Ho accompagnato la Paziente nel suo luogo sicuro... camminare lungo una strada ampia, pianeggiante... passo dopo passo lo sguardo si può perdere ed ammirare il panorama, i negozi, le panchine, gli alberi e... passo dopo passo può percepire com'è bello camminare, poter ammirare e scoprire posti nuovi, ascoltare i rumori esterni e respirare l'energia e l'ossigeno di quel posto con i suoi bellissimi alberi e prati. Quando le gambe si stancano ci si può sedere in una delle tante panchine, sotto gli alberi, vicino a dei bellissimi fiori, colorati e profumati. Una volta seduta può percepire come i muscoli finalmente si possono rilassare e distendere. Ci siamo concentrati sul respiro in grado di rilassare ancora più profondamente il suo corpo donandole un grande senso di benessere e tranquillità e ad ogni espirazione abbandonare tutto ciò di cui non si ha più bisogno (la paziente, come sempre, fa estrema fatica a rimanere ferma, si muove sempre per combattere il senso di fastidio e dolore corporeo mentre adesso finalmente è ferma, rilassata e il viso sorridente). Ad ogni respiro può percepire la bellezza della natura, i suoi profumi e rumori, l'armonia e la tranquillità. Abbiamo poi percorso la strada del ritorno e passo dopo passo il senso di benessere, calma, sicurezza e rilassamento è sempre più profondo. Dopo aver dato l'ancoraggio dopo 3 respiri profondi l'ho accompagnata a tornare nel qui ed ora...

Confronto successivo

Mi ha riferito di aver percepito la strada sotto i suoi piedi, era grande e bianca. Prima era una strada di paese con vetrine, negozi, bar e vi erano delle persone e poi era una strada più periferica e tranquilla dove si è seduta sulla panchina. Ha percepito un piacevole senso di benessere e rilassamento muscolare e per la prima volta dopo tanto tempo si è accorta di essere ancora in grado di rilassarsi. Sulla strada del ritorno ha visto sua mamma che camminava dietro di lei come faceva quando era bambina, le sembrava soddisfatta e tranquilla. Era la prima volta che la vedeva dopo la sua morte, le ha trasmesso un grande senso di tranquillità e di protezione, ha capito che le è comunque sempre vicina e che non deve avere paura... è scoppiata a piangere ma era un pianto di gioia. Ha sentito finalmente un senso di tranquillità che le ha dato la sicurezza di poter di nuovo meditare e trovare un dialogo con sé stessa. Ha sentito di essere di nuovo in grado di rilassarsi e di prendersi dei momenti per trovare un po' di benessere.

Seduta del 14.03.2025

Mi ha riferito che dopo tantissimo tempo in queste settimane non ha sentito la necessità di andare dal suo medico curante perché si è sentita meglio. Ha ripreso a fare degli esercizi di rilassamento e ha praticato l'autoipnosi trovando giovamento. E' riuscita ad andare in montagna qualche giorno con delle amiche ed era da moltissimo tempo che non si allontanava da casa perché ha sempre avuto paura che le potesse succedere qualcosa. Si è meravigliata di esserci riuscita ed è stata bene. E' riuscita anche a camminare molto in montagna senza percepire i dolori della fibromialgia.

Questa volta il suo desiderio è stato di poter riuscire a gestire meglio il dolore della fibromialgia soprattutto a livello delle gambe che non riescono mai a stare ferme.

L'ho accompagnata di nuovo nel suo luogo sicuro e abbiamo proseguito la nostra camminata sino ad arrivare davanti ad un ruscello dove abbiamo tolto le scarpe, abbiamo immerso i piedi e le gambe nell'acqua focalizzando l'attenzione sulla piacevole sensazione di freddo che è in grado di togliere ogni dolore... ratifica con un pizzicotto (ho accompagnato questo momento con il bastone della pioggia). Abbiamo focalizzato l'attenzione sulla respirazione e ad ogni respiro questa sensazione di benessere, calma, analgesia diventa sempre più profonda... Uscendo dall'acqua la circolazione ridona tepore al corpo e alle gambe pur mantenendo quella bellissima sensazione di leggerezza e di benessere.

Poi l'ho accompagnata sulla strada del ritorno, focalizzando l'attenzione sulle gambe che adesso sono leggere e rilassate, sulla bellissima sensazione di benessere e tranquillità e ricordando l'ancoraggio siamo tornate nel qui ed ora dopo 3 respiri profondi...

Confronto successivo

Mi ha riferito di aver percepito l'acqua fredda sulle gambe che prima dava un senso di "pizzicore" ma che dopo ha attenuato lentamente il suo dolore e il suo senso di pesantezza. Sulla strada del ritorno ha percepito il piacere di camminare senza sentire dolore e stanchezza e il senso di tranquillità e di capacità di poter camminare anche da sola senza paura di sentirsi male.

P. R. RM.

ANAMNESI CLINICA**SESSO: donna**

ETA': 68

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Malattia coronarica monovasale
- Dislipidemia
- Ipertensione arteriosa

ANAMNESI PERSONALE E PSICOLOGICA

Donna di 68 anni, vive da sola con i suoi due cani ai quali è molto affezionata. Nata e vissuta a Berna, si è trasferita in Ticino dal 2020. Divorziata da molto tempo, ha due figli che erano molto piccoli quando la coppia si è separata. La maggiore vive in Svizzera interna ed hanno un buon rapporto mentre il minore vive a Lugano ma hanno interrotto i rapporti per gravi motivi dal 2021. Racconta che il figlio aveva atteggiamenti maltrattanti nei confronti della propria compagna e la paziente ha preso le distanze da lui dopo un acceso confronto sull'argomento, occasione in cui le ha mosso gravi accuse secondo lei inesistenti, tanto da farle pensare che sia affetto da schizofrenia paranoide paranoico. La pz sembra aver trovato oggi un proprio benessere psicologico nonostante le difficoltà incontrate nella vita (marito maltrattante (?), ha cresciuto i figli da sola). E' consapevole della problematica cardiaca che l'ha condotta in riabilitazione. Ricorda durante il colloquio che da bambina, quando correva durante l'ora di ginnastica arrivava a "perdere i sensi" (?) e le avevano dato l'esonero alla corsa senza però cercare una causa del problema. Riferisce inoltre problemi dell'apparato scheletrico sin dall'infanzia (morbo di Scheuermann) e grave artrosi cervicale (2 impianto cervicali). Ha avuto un burn out lavorativo come insegnante, ha poi cambiato lavoro con soddisfazione ritrovando equilibrio. Pratica meditazione.

CONTRATTO TERAPEUTICO

Il desiderio della Paziente è quello di lavorare sulla respirazione in modo più consapevole ed utilizzarlo per riuscire ad avere maggior controllo sul suo fisico e sui suoi dolori avendo anche una tecnica da usare quando si sveglia di notte per i dolori per riuscire a rilassarsi di nuovo e riaddormentarsi più facilmente

Seduta del 17.07.2025

Avendo una grande paura di non riuscire perché completamente priva di immaginazione e fantasia mi ha chiesto di partire da qualcosa di semplice, concreto e mirato solo al rilassamento per riuscire a dormire meglio.

Ho accompagnato la paziente a percepire il suo corpo, sdraiato sul suo letto, accanto ai suoi animali... percepire il contatto del corpo con il cuscino e il letto. Percepire il contatto con i suoi animali che sono in grado di trasmettere ad tutto il suo corpo il loro amore, protezione e calma. Abbiamo focalizzato l'attenzione sulla respirazione e ad ogni inspirazione il corpo si ossigena ricaricandosi di energia e calma e ad ogni espirazione il corpo si libera finalmente di tutto ciò che non serve.... ad ogni respiro percepire come l'aria che entra portando energia e tranquillità permette al suo corpo di rilassarsi percependo il rilassamento, la distensione e l'abbandono di ogni parte del corpo partendo dai piedi sino alla testa che finalmente si sente tranquilla e calma...in fine ho indicato l'ancoraggio l'ho riaccompagnata nel qui ed ora....

Confronto successivo

Si è meravigliata di essere riuscita a immaginarsi nel suo letto con i suoi animali, di aver percepito come ogni muscolo si è rilassato profondamente sentendo il corpo tranquillo e percependo un grande senso di benessere. Era enormemente soddisfatta di essere riuscita a rilassarsi così profondamente e di percepire anche in quel momento un senso di distensione e alleggerimento dei dolori. Inizialmente è stata distratta dai rumori che si sentivano fuori dalla finestra ma dopo è riuscita a rilassarsi concentrandosi solo sulla mia voce. Non vede l'ora di praticarla anche da sola.

Seduta del 23.07.2025

Mi ha riferito di aver praticato l'autoipnosi e che l'ha aiutata a riposare meglio e ne era molto contenta. Avendo acquisito più fiducia nelle sue capacità questa volta desidera lavorare sui dolori.

Ho accompagnato la Paziente grazie all'ancoraggio in quella bellissima sensazione di benessere e l'ho accompagnata ad immaginarsi mentre cammina in una bellissima collina con un prato verde e colorato sino ad arrivare ad un bellissimo ruscello di acqua cristallina. Sedendosi sul ciglio del ruscello ha immerso le mani dentro quella bellissima acqua pulita e fredda percependo come man mano che le mani diventano fredde diventano anche piacevolmente insensibili al dolore (ho ratificato con un pizzicotto) e adesso quella bellissima capacità poteva trasferirla in qualsiasi parte del suo corpo appoggiando semplicemente e sue mani...ha appoggiato le sue mani sulle spalle...respiro dopo respiro la piacevole sensazione di anestesia viene trasferita alle spalle donando benessere a rilassamento...e quando finalmente la sensazione di benessere sarebbe stata estrema poteva percepire distendersi al sole per lasciarsi riscaldare dolcemente e con calma mantenendo con se quella bellissima sensazione di benessere privo di tutto ciò che ormai non serve e non esiste....per poi tornare dolcemente con 3 respiri profondi nel qui ed ora...

Confronto successivo

Ha impiegato un po' di tempo per aver voglia di raccontare e poi mi ha detto che stranamente è riuscita a visualizzare l'acqua, il freddo e come era in grado di alleggerire molto il dolore e la tensione fisica. Era meravigliata della sensazione di benessere che permane anche dopo. E' soddisfatta di se e del lavoro fatto e non vede l'ora di praticarlo nella quotidianità.

Allegato n. 19

Relazione R.B.

—○ R. B. ○—

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 61 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Ipertensione arteriosa
- Dislipidemia
- Obesità
- Sedentarietà
- Pregresso tabagismo
- Familiarità per cardiopatia ischemica

CONTRATTO TERAPEUTICO

Sin da ragazza non è mai stata capace di essere costante e soprattutto negli ultimi anni ha perso completamente la capacità e il desiderio di prendersi cura di se. Pur rendendosi conto che la salute sta peggiorando e che dovrebbe cambiare il suo stile di vita ed essere finalmente costante nell'attività fisica e nella dieta ogni volta che inizia un percorso si arrende dopo poco tempo. Pur sapendo che sarebbe importante cambiare le sue abitudini non riesce a percepire a pieno il desiderio di mettere in pratica il cambiamento e continua a trovare delle scuse per mollare anche se è stanca di subire i limiti del suo fisico: stanchezza, dispnea, tachicardia. Non sentendosi mai veramente bene prova anche un senso di ansia e nervosismo avendo anche una difficile gestione delle proprie emozioni.

Seduta del 06.05.2025

Ho accompagnato la Paziente nel suo luogo sicuro, camminando in un bellissimo sentiero di montagna, ombreggiato e fresco dove poter godere della pace che si respira in quel posto, dei piacevoli rumori della natura e del fresco. Passo dopo passo si raggiunge uno scorcio dove potersi comodamente sedere su una piccola panchina di legno e ammirare un panorama bellissimo.

Ho suggerito di focalizzare l'attenzione sul proprio corpo che si rilassa sulla panchina, percepire il contatto dei piedi sulla terra dell'aria che entra ed esce dalle narici. Ad ogni respiro il corpo si rilassa sempre di più diventando più pesante (ratifica sollevando il braccio). Allo stesso modo posso percepire il movimento del torace che accoglie l'aria che entra e che porta energia e nutrimento, ossigeno e freschezza e ad ogni espirazione percepire come il corpo si libera di tutto ciò di cui non ha bisogno. Respiro dopo respiro il corpo si rilassa, i pensieri trovano pace e tranquillità. Quando le batterie del corpo saranno pienamente ricaricate l'ho invitata a riprendere il cammino per percepire il piacere di camminare, di sentire i benefici di quel movimento che dona energia e benessere intenso. Passo dopo passo si può percepire il benessere che si prova nel fare dell'attività fisica che dona energia, ossigena i polmoni e alleggerisce i pensieri. Passo dopo passo il senso di benessere diventa sempre più profondo.

Adesso che il senso di benessere è profondo, che abbiamo ricaricato il corpo e alleggerito la mente, adesso che abbiamo potuto apprezzare il benessere che si prova nel camminare e prendersi cura del proprio corpo possiamo riprendere la via del ritorno apprezzando sino alla fine la magia di quel posto. Dopo aver dato l'ancoraggio ho invitato la Paziente a fare 3 respiri profondi, ad ogni respiro questa sensazione di benessere diventa sempre più forte e al termine del terzo respiro tornare nel qui ed ora...

Confronto successivo

Mi ha riferito di essere riuscita a visualizzare molto bene il paesaggio e tutte le sensazioni di benessere e libertà, ha percepito la pesantezza del corpo che era completamente rilassato ed abbandonato. Quando la sensazione era massima visualizzava solo tante luci di colori differenti che l'avvolgevano donandole un grande senso di leggerezza e benessere e quando è ritornata nel qui ed ora per la prima volta ha percepito chiaramente quando ci si può sentire bene dedicandosi del tempo per se stessi e per delle attività che fanno bene al proprio corpo e alla propria mente. Il senso di ansia e nervoso che avvertiva prima si è alleggerito notevolmente.

Seduta del 03.06.2025

Mi ha riferito di aver provato poche volte a praticare l'autoipnosi, quando ci ha provato è riuscita ad avvertire calma e tranquillità e abbassare il suo senso di frustrazione e nervoso ma non è riuscita ad essere costante così come non è riuscita a praticare nessun tipo di attività fisica e/o camminata. E' ancora più consapevole di quanto le farebbe bene ma poi non riesce a mettere in pratica.

Ha voluto lavorare ancora sulle emozioni di benessere associandole alla cura di se stessa. Sono partita dall'ancoraggio accompagnando nuovamente la Paziente nel suo posto sicuro dove questa volta l'ho invitata a sedersi per terra appoggiando la schiena sul tronco di un grande e bellissimo albero. L'ho accompagnata a percepire il contatto delle gambe sulla terra e della schiena e della testa sull'albero... a percepire le mani che si appoggiano sulla terra e il prato e a percepire la diversa consistenza e durezza... percepire l'energia e la forza della natura che grazie al contatto diventa parte di lei... man mano che il contatto diventa sempre più chiaro il suo corpo si appropria di quell'energia diventando sempre più forte, solido, resistente (ratifica muovendo le braccia). E così come il corpo diventa sempre più forte e capace allo stesso modo la mente diventa sempre più lucida e tranquilla, capace di capire ed ascoltare i bisogni del proprio corpo e trovare un'armonia unica e magnifica tra pensieri, emozioni e corpo. Quando questa sensazione sarà sempre più forte ed intensa l'ho invitata ad alzarsi e riprendere il cammino del ritorno percependo il senso di benessere e leggerezza, di armonia e amore. Quando questa sensazione era davvero profonda e forte l'ho invitata a fare 3 respiri profondi e tornare nel qui ed ora...

Confronto successivo

Mi ha riferito di aver percepito ancora di più della prima volta la sensazione di benessere e forza. Ha avvertito anche un bellissimo senso di benessere a livello fisico e mentale. Vuole provare a praticare con più regolarità e provare a partire con una camminata anche breve ma da fare tutti i giorni.

T. A.

ANAMNESI CLINICA

SESSO: donna

ETA': 47 anni

DIAGNOSI CARDIOLOGICA:

- Dislipidemia
- Sedentarietà
- Frequente extrasistolia sopraventricolare e ventricolare da sforzo (coroTAC e cineRMN negative)
- Impostante stress emotivo
- Importante familiarità per cardiopatia ischemica

COLLOQUIO E CONTRATTO TERAPEUTICO

Sposata con due figlie. Lavora come aiuto medico presso un medico di famiglia. Da tantissimi anni ha importanti problemi familiari con il papà con il quale sia lei che la sorella comunica solo tramite avvocato e sono ormai in causa. Nonostante ha la consapevolezza della cattiveria, del narcisismo e dell'egoismo del padre che ha riversato anche verso sua mamma lei si è sempre sentita responsabile verso suo padre e si è sempre sentita di doversi prendere cura della sua salute. Tutto quello che è successo in questi anni negli ultimi anni ha avuto un impatto negativo anche sulla sua famiglia e in particolare sulla figlia piccola che ha iniziato ad avere attacchi di panico e che adesso è seguita da una psicologa. Ha iniziato a distaccarsi dal padre e a prendere le distanze anche emotivamente ma tutta questa situazione la fa vivere perennemente in ansia, nervosa e da troppo tempo non si prende cura di se avendo iniziato ad avere episodi di tachicardia e ansia ed è diventata del tutto sedentaria.

Nel primo mese di teleriabilitazione è riuscita a seguire costantemente il programma di allenamento trovando grandissimo giovamento a livello fisico, riduzione degli episodi di cardiopalmo e maggior resistenza agli sforzi. Questo le ha fatto tornare la voglia di prendersi di nuovo cura di se stessa. Vorrebbe riuscire a stare meglio anche dal punto di vista emotivo.

Seduta del 27.06.2025

Ho accompagnato la Paziente nel suo logo sicuro, nella casa dei genitori dove amava stare con sua mamma. Le ho chiesto di andare nella stanza dove c'era la sua poltroncina preferita e di sedersi percependo il contatto del suo corpo con la poltroncina, percependo il tessuto, la morbidezza o resistenza dei materiali. Focalizzare lo sguardo sugli oggetti della stanza che le trasmettono bei ricordi, un bellissimo senso di protezione e di amore, di allegria e serenità. Ci siamo poi focalizzati sul battito del cuore, calmo e regolare... sul movimento del torace ad ogni respiro... e sul corpo che ad ogni respiro si rilassa sempre di più diventando sempre più leggero e calmo (ratifica sollevando il braccio che è rimasto sollevato). Ad ogni respiro il tuo corpo e la tua mente diventano sempre più leggeri e il senso di calma e protezione sempre più intenso. Battito dopo battito le emozioni trovano la giusta armonia tornando a percepire la spensieratezza e l'allegria di quando da piccola entravi in questa casa e ritrovavi l'accoglienza e l'amore del nido domestico. Il cuore batte tranquillamente e ritmico e il respiro fluisce in armonia donando leggerezza e liberando i tuoi pensieri e la tua anima di tutto ciò di cui non hai bisogno e conservando solo le emozioni, i ricordi, i pensieri che donano pace e serenità. Allo stesso modo il tuo corpo si ricarica di amore e benessere, energia e forza per riuscire a scoprire la gioia di occuparti di te, del tuo corpo, delle tue passioni e della tua vita. Battito dopo battito l'amore riempie il tuo cuore e la pace avvolge la tua mente mentre il tuo corpo ritrova la giusta armonia e il desiderio di riprendere un nuovo cammino. Quando questa sensazione di benessere e armonia sarà

diventata profonda e intensa ti chiedo di alzarti dalla poltroncina, uscire dalla casa di famiglia e camminare nel giardino verso la tua casa. Ho dato l'ancoraggio e chiesto di portare con se la leggerezza, la serenità, la forza e il benessere riscoperto e di fare 3 respiri profondi per poi tornare nel qui ed ora...

Confronto successivo

Mi ha riferito di aver fatto fatica a lasciarsi andare da subito ma che quando ha iniziato a seguire la mia voce e il mio racconto è riuscita a visualizzarsi nella sua cameretta di quando era piccola, vedere gli oggetti e a percepire un piacevole senso di leggerezza e tranquillità. Si è accorta di come il corpo si è rilassato in pochissimo tempo e di come quella bellissima sensazione è presente anche in questo momento. Avrebbe voluto che quel momento non finisse mai ma adesso è consapevole di poter ritrovare quel benessere ogni volta che ne avrà bisogno.

Seduta del 02.09.2025

Mi ha riferito di non aver praticato l'autoipnosi tutti i giorni ma di averla fatta nei momenti di maggior stress e agitazione e l'ha aiutata a trovare subito un senso di tranquillità. Ha provato ad usarla anche quando, durante un forte stress ha iniziato ad avvertire il suo cardiopalmo e le è servita molto. Sta vivendo però dei giorni di forte stress emotivo per la figlia che oltre agli attacchi di panico ha un compagno che le crea molto stress e la allontana dalla famiglia e dallo studio. Si sente perennemente come in una pentola a pressione pronta ad esplodere in qualsiasi momento. Mi ha chiesto di lavorare su questa bruttissima sensazione per riuscire a ritrovare un po' di pace. Dopo un primo momento di focalizzazione sul proprio corpo e respiro per riuscire a rilassarsi l'ho accompagnata nel focalizzare la pentola a pressione... mi ha riferito che è grande, con i manici neri in plastica dura, la focalizza sulla bocca dello stomaco e un po' sul torace e la valvola di sfogo della pressione si trova sulla testa... al suo interno ci sono tutte le sue preoccupazioni e paure che immagina come delle pietre pesanti... L'ho invitata a focalizzare il vapore che esce dalla testa e che man mano che esce rimuove la pressione all'interno della pentola e man mano che il vapore esce porta via con se la pressione dei pensieri all'interno della sua testa, del suo corpo, del suo stomaco e del suo cuore alleggerendo il suo corpo... e man mano che il vapore finisce la pentola inizia a raffreddarsi e possiamo finalmente aprire il coperchio e visualizzare le pietre per decidere come liberarcene... l'ho accompagnata in un grande prato verde e abbiamo camminato sino a quando è arrivata vicino ad un burrone molto profondo e lì ha iniziato a lanciare lontano una pietra dopo l'altra sentendo il rumore che faceva quando cadeva e si frantumava e alla fine ha lanciato anche la pentola a pressione che si è deformata e rotta. Adesso che si è liberata delle pietre (preoccupazioni e paure) e della pentola puoi sentire il senso di leggerezza e liberazione. Mentre cammini nuovamente verso casa puoi percepire quanto è bello camminare leggeri e senza pietre che appesantiscono e rallentano il tuo cammino e il tuo passo... Puoi percepire la leggerezza, il senso di libertà, la tranquillità e il benessere di camminare di nuovo portando con te solo ciò che ti rende felice e serena. Dopo aver ricordato l'ancoraggio l'ho invitata a fare 3 respiri profondi e tornare nel qui ed ora con questa nuova leggerezza e la consapevolezza che adesso non avendo più la pentola a pressione può buttare via nel dirupo ogni nuovo pensiero che non serve senza più accumularli e senza più portarli con se...

Confronto successivo

È riuscita perfettamente a visualizzare tutto e a percepire il grande sollievo che si prova nel buttare via ogni pietra e nel liberarsi della pentola a pressione. Ha percepito un grande senso di liberazione e di leggerezza. Emozione piacevole di grande benessere che potrà rivivere con il suo ancoraggio e questo la fa sentire più tranquilla e forte.

Allegato n. 21



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO,
SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO
DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA
AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE: DIETISTA

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

Questionario Dietista

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapporto con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

ERA PER ME LA PRIMA VOLTA CHE APPUNTOVO IL TEMA - POSITIVO PER IL RAPPORTO E LA GESTIONE DEL PATIENTS

12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

NON C'E' STATO

13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE: FISIOTERAPISTA

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapporto con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

HO TROVATO PIU' STIMOLANTE LA POSSIBILITA' DI UTILIZZARE UN TIPO DI COMUNICAZIONE NUOVA.

12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

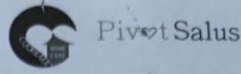
CAUSA L'INESPERIENZA, L'INIZIALE DIFFICOLTA' AD UTILIZZARE LA COMUNICAZIONE IPNOTICA IN MODO FLUIDO ED EFFICACE

13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?

NESSUN SUGGERIMENTO OTRA L'ESPERIENZA ACQUISITA NEL TEMPO

Allegato n. 23

Questionario Fisioterapista 2



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE
Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE:

FISIOTERAPISTA

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapporto con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

RIVALUTARE L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE, SPECIALMENTE CON PAZIENTI COMPLESSI/FRAGILI CHE TROVIAMO NEL NOSTRO AMBITO

12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

N.D.P, SAREBBE INTERESSANTE ALLARGARE IL NR DEI PARTECIPANTI PER AVERE ANCORA PIU' SPONTI DI RIFLESSIONE

13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?

VEDI SOPRA



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE:

FISIOTERAPIA GESTIONE EMOZIONI

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapport con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

Riconoscere ancor più l'importanza della profonda relazione terapeutica -

12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

L'eventuale resistenza o paure del parte del pz -

13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?

E' bello pensare a piccoli gruppi così che possano beneficiarne, con una condivisione successiva -



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE:

PSICOLOGA

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapporto con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

Ritagliarsi un momento di introspezione prestando attenzione ad aspetti talvolta di "soffondo" con una modalità diversa dall'altitudine.

12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

Il tempo a disposizione, troppo limitato.

13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?

Implementare e sperimentare tra gli operatori del team e i pazienti. Io condivido un ottimo canale di comunicazione/trattamento del paziente.



STUDIO PILOTA SUL GRADIMENTO, DA PARTE DEI PAZIENTI E DEL TEAM CLINICO, SULL'UTILIZZO DELL'IPNOSI MEDICA E DELLA COMUNICAZIONE IPNOTICA ALL'INTERNO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA AMBULATORIALE (CUOREMA) E DIGITALE (PIVOTSALUS)

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO PER IL TEAM CURANTE

Valutazione dell'esperienza con l'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica con i Pazienti seguiti nel programma di prevenzione e riabilitazione cardiologica ambulatoriale e/o digitale.

Istruzioni: Le chiediamo di rispondere alle seguenti domande in modo sincero.

QUAL'E' IL TUO RUOLO ALL'INTERNO DEL TEAM CURANTE:

TECNICO DI CARDIOLOGIA

LEGGENDA PER LE RISPOSTE

- 1 = per niente d'accordo
- 2 = poco d'accordo
- 3 = d'accordo
- 4 = molto d'accordo

GRADIMENTO GENERALE

	1	2	3	4
1. Ritengo utile l'utilizzo dell'ipnosi medica e comunicazione ipnotica in ambito preventivo e riabilitativo cardiologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Come professionista sanitario ho apprezzato il corso introduttivo sulla comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Ho iniziato a porre maggior attenzione sulla comunicazione con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi è sembrato facile e stimolante utilizzare la comunicazione ipnotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

EFFETTI PERCEPITI

	1	2	3	4
5. Ritengo che l'ipnosi medica abbia aiutato i Pazienti a gestire meglio ansia/stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ritengo che l'ipnosi medica sia stata un valido aiuto per migliorare la qualità di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Ritengo che l'ipnosi medica abbia fornito un aiuto per migliorare l'aderenza del Paziente al programma riabilitativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Ritengo che l'ipnosi medica abbia favorito piccoli cambiamenti nello stile di vita del Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Ritengo che la comunicazione ipnotica abbia migliorato il tuo rapporto con il Paziente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ritengo che l'aver lavorato sulla comunicazione e l'aver iniziato ad avvicinarmi alla comunicazione ipnotica sia stato arricchente anche per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMMENTI APERTI

11. Qual è stato, se presente, l'aspetto maggiormente positivo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

Maggiore consapevolezza dei termini/frasi da usare/non usare

12. Qual è stato, se presente, l'aspetto negativo dell'esperienza con la comunicazione ipnotica?

Nessuno

13. Hai suggerimenti o critiche costruttive per migliorare l'utilizzo dell'ipnosi medica e la comunicazione ipnotica all'interno del programma di riabilitazione cardiologica?

Un ambiente più silenzioso e "idoneo" renderebbe l'esperienza ancora più piacevole

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:

1. Kornelia K. – EUROASPIRE IV: A European Society of Cardiology survey on the lifestyle, risk factor and therapeutic management of coronary patients from 24 European countries. *European Journal of Preventive Cardiology*, Volume 23, Issue 6, 1 April 2016, Pages 636–648. <https://doi.org/10.1177/2047487315569401>
2. Piepoli M. F. – 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts): Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *European Journal of Preventive Cardiology*, Volume 23, Numero 11, 1 luglio 2016, Pagine NP1–NP96, <https://doi.org/10.1177/2047487316653709>
3. Pedretti R. – How to optimize the adherence to a guideline-directed medical therapy in the secondary prevention of cardiovascular diseases: a clinical consensus statement from the European Association of Preventive Cardiology. *European Journal of Preventive Cardiology*, Volume 30, Issue 2, February 2023, Pages 149–166, <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac204>
4. McDonagh S. – Home-based versus centre-based cardiac rehabilitation. *Cochrane Heart Group*. 27 ottobre 2023;2023(10):CD007130. doi: [10.1002/14651858.CD007130.pub5](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007130.pub5)
5. Gibson I. – Factors influencing implementation of digital cardiac rehabilitation: A qualitative analysis of health workers perspectives. *National Library of Medicine*. 2024 Jul 26;7:50. [Version 1] doi: <https://hrbopenresearch.org/articles/7-50/v1>
6. Antonovsky, A. – *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass. (1979).
7. Antonovsky, A. – *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass. (1987).
8. Mead N. – Patient-centredness: a conceptual framework and review of the empirical literature. *Social Science & Medicine* Volume 51, Issue 7, 1 October 2000, Pages 1087–1110. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953600000988?via%3Dihub>
9. Balint, M. – The doctor, his patient and the illness. *Lancet* 1955 Apr 2;268(6866):683–8. doi: [10.1016/s0140-6736\(55\)91061-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(55)91061-8). *Social Science & Medicine*, 61(7), 1516–1528. [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736\(55\)91061-8](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736(55)91061-8)
10. Grassi, L. – Psychosocial screening and assessment in oncology and palliative care settings. *Frontiers in Psychology*, published 07 January 2015. https://www.researchgate.net/publication/270157857_Psychosocial_screening_and_assessment_in_oncology_and_palliative_care_settings

11. Hammond C. – Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. Expert Review of Neurotherapeutics. Volume 10, 2010 - Issue 2 <https://scihub.st/10.1586/ern.09.140>
12. Leo D. G. – Close your eyes and relax": the role of hypnosis in reducing anxiety, and its implications for the prevention of cardiovascular diseases. Frontiers in Psychology. 2024 5 luglio;15:1411835. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39035095/>
13. Batra A. – Hypnotherapy compared to cognitive-behavioral therapy for smoking cessation in a randomized controlled trial. Frontiers in Psychology. 27 febbraio 2024;15:1330362. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1330362/full>
14. Barnies J. – Hypnotherapy for smoking cessation. National Library of Medicine – Cochrane Library. 14 giugno 2019. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001008.pub3/full>
15. Erşan E. – The Effect of Hypnotherapy for Obesity. Altern Ther Health Med. 2023 Mar;29(2):258-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34097651/>
16. Pellegrini M. – The Use of Self-Help Strategies in Obesity Treatment. A Narrative Review Focused on Hypnosis and Mindfulness. Springer Nature Link. 21 May 2021. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-021-00443-z.pdf>