



DEPRESSIONE, ANSIA e ATTACCHI DI PANICO TERAPIA SKY: dati clinici e protocollo.

La **depressione** è in crescita esponenziale: si stima che affligga dalle 6 alle 11 persone su cento e colpisce maggiormente le donne tra i 25 ed i 55 anni.

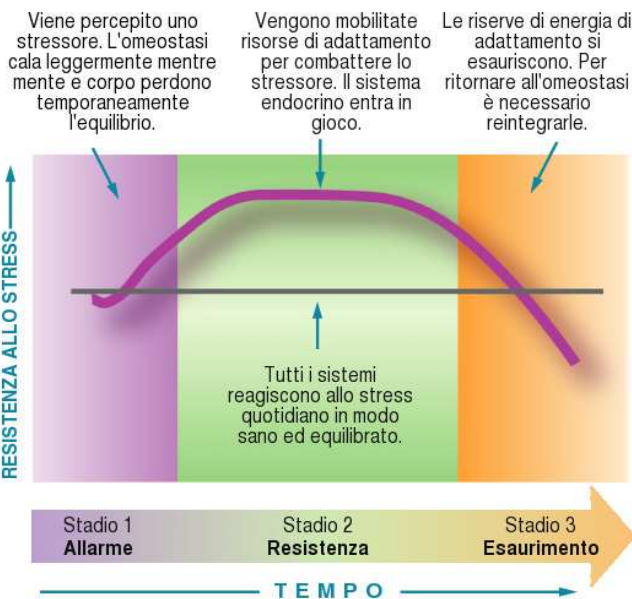
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, **entro il 2020 sarà la seconda patologia più diffusa al mondo dopo i disturbi cardiovascolari.**

I **disturbi da attacchi di panico** colpiscono dall'1.5 al 3,5 % della popolazione e si stanno diffondendo in modo allarmante tra i giovani.

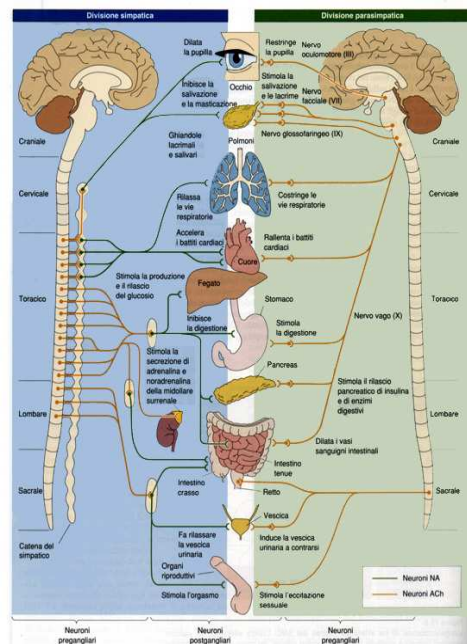
STRESS, CORPO e MENTE

L'instabilità dello scenario socio economico attuale, l'esacerbarsi delle differenze economiche e delle relazioni conflittuali, il veloce cambiamento di modelli e valori inducono nella popolazione alti livelli di **stress** sia individuale che collettivo, ciò favorisce la grande diffusione di malattie dell'area psicosomatica e umorale.

Logoramento dell'organismo dovuto a Stress cronico



SNA e Bilancia Simpatico-Vagale



Quando una situazione, un evento, una relazione vengono percepiti come minacciosi, il nostro organismo risponde attivando la **risposta fisiologica dello stress** che coinvolge le strutture del Sistema Nervoso Autonomo (SNA), in particolare viene stimolata l'attività del Sistema Nervoso Simpatico e inibita quella del Sistema Nervoso Parasimpatico (il complesso dei due Sistemi viene definito Bilancia Simpatico Vagale).

L'attivazione del SNA induce, attraverso attivazione del Sistema Nervoso Simpatico e inibizione del Parasimpatico, una serie di **modificazioni fisiologiche a livello endocrino, viscerale, cardiaco, dall'assetto affettivo/umorale e cognitivo** che, in una situazione di stress è cronico, generano risposte maladattative causando un **danno organico sia fisico che mentale.**

Queste alterazioni fisiopatologiche, **caratterizzate dallo squilibrio della bilancia simpatico-vagale** (figura di in alto a destra), sono causa o concausa delle più diffuse malattie 22° del secolo: disturbi cardio-vascolari, depressione, ansia, attacchi di panico, colon irritabile, dispepsie, tumori.

Ne consegue la fondamentale importanza di tutti gli interventi miranti alla stimolazione del sistema parasimpatico (nervo vago) per riequilibrare la bilancia simpatico-vagale.

LA TERAPIA SKY PER DEPRESSIONE, ANSIA, ATTACCHI DI PANICO

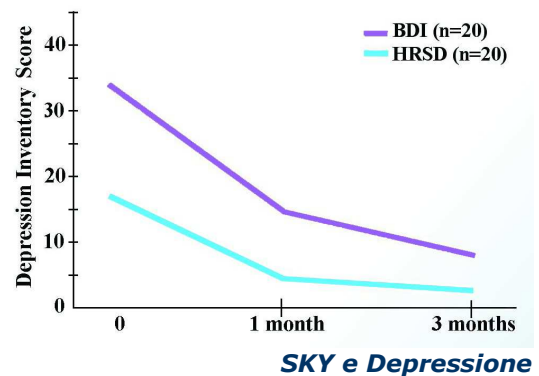
Presso l'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano è stato condotto uno studio pilota in cui la Terapia SKY è stata applicata a pazienti affetti da **distimia, ansia generalizzata, attacchi di panico**. Lo studio ha confermato i risultati già pubblicati in letteratura (riassunto in allegato) ed ha fornito **dati significativi sia dal punto di vista clinico che scientifico**:

I pazienti che hanno partecipato al gruppo terapeutico SKY, testati dopo 10 giorni di trattamento terapeutico e dopo 3 mesi di mantenimento, hanno dimostrato interessanti miglioramenti nei sintomi depressivi, psicotici e nell'assetto cognitivo.

I Risultati ottenuti con lo Studio Pilota presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'A. O. Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano

Riduzione indici Depressione e Psicosi

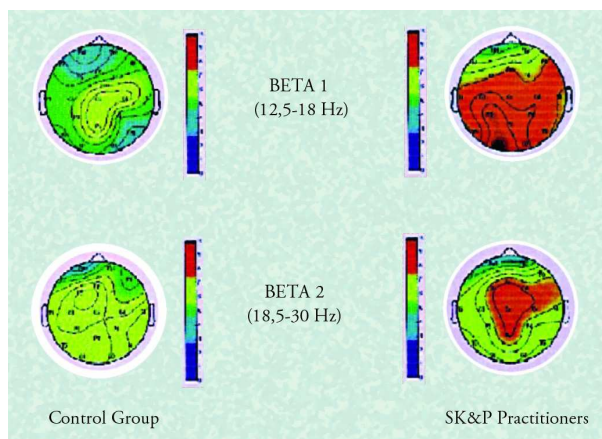
- - **60% dei sintomi depressivi**
- - **40% dei sintomi dell'area psicotica** (senso di colpa, ansia fobica, sintomi ossessivo compulsivi)
- **miglioramento dell'assetto cognitivo**
- **miglioramento del funzionamento sociale nel 100% dei pazienti**



- **Modulazione simpatico-vagale** evidenziata sia nei parametri respiratori che nel miglioramento dell'assetto emozionale/cognitivo. Attraverso avanzati test in grado di correlare l'atto respiratorio con la variazione della frequenza cardiaca (**RSA***** è stata evidenziato una notevole effetto di riduzione dell'attività simpatica e riequilibrio dell'attività para-simpatica.

*** Misurazione del parametro RSA (Respiratory Sinus Arrhythmia): si tratta un test cardiologico avanzato in grado di associare la variazione di frequenza cardiaca con l'atto respiratorio (l'aumento del battito cardiaco di circa 10/20 battiti al minuto durante l'atto inspiratorio è fisiologico), indice dell'equilibrio della bilancia simpatico vagale.

- **Incrementata capacità di concentrazione e più alto livello di attentività.**



L'incrementata **capacità di concentrazione e il più alto livello di attentività** evidenziati nei colloqui clinici eseguiti durante il percorso terapeutico confermano i dati raccolti in altri studi: effettuando l'EEG a pazienti trattati con SKY si è registrato un aumento significativo dell'attività β a livello frontale sinistro, occipitale e delle regioni mediane. In altri studi è emersa nei praticanti di SKY la contemporanea presenza di onde α = **calma vigile**

- **Esperienze soggettive di miglioramenti del quadro psico-somatico riportate dai pazienti:** miglioramento del sonno, risoluzione della sindrome premestruale, capacità di coping di ansia e attacchi di panico, maggiore facilità di "iniziare la giornata", miglioramento delle relazioni

In conclusione: percezione di sé e degli altri meno problematica, maggiore equilibrio emotivo, miglioramento a livello psicosomatico.

PROTOCOLLO SKY NEL DETTAGLIO

- **Fase intensiva:** 5 + 5 incontri di 3 ore nell'arco di due settimane. Danno una esperienza immediata di benessere ed energia, l'esperienza concreta è determinante per costruire la motivazione.
 - Emerge nel paziente la sensazione di potercela fare e la voglia di impegnarsi ed affrontare le sue problematiche con un ruolo da protagonista.
 - Il forte impatto positivo sulle loro condizioni psico-fisiche funge da stimolo ad inserire 30 min di pratica quotidiana.
- **Pratica quotidiana a casa:** elemento essenziale della Terapia SKY. I pazienti ogni giorno conquistano dei nuovi spazi di fiducia e autonomia con le pratiche regolari e con il loro utilizzo nelle condizioni acute di emergenza (attacchi di panico, picco di depressione, ecc.)
- **Incontri settimanali di follow-up:** durata 6 mesi. Questi incontri sono fondamentali per patologie cicliche come la depressione: anche dopo il termine dei 6 mesi il paziente sa che può tornare a frequentare gli incontri quando necessario. In questi incontri cui si attuano:
 - Il rinforzo della scelta e della motivazione ad impegnarsi per superare il disagio e lo scoraggiamento
 - Si entra nel dettaglio dell'applicazione delle tecniche nei vari contesti
 - Si implementa e sostiene il sistema di reciprocal-coaching in cui ogni paziente supporta gli altri membri di un sotto-gruppo nel raggiungimento dei propri obiettivi terapeutici/di nuova vita.

Il protocollo delle tecniche praticate dai pazienti. L'aspetto essenziale del protocollo SKY è la semplicità delle tecniche: richiedono poco tempo e danno risultati tangibili già nei primi giorni. Inoltre vengono insegnate in un contesto e con un approccio laico ed illustrate spiegando con semplicità l'effetto fisiologico.

1 - Sequenze di posture yoga e rilassamento (variano in ogni incontro, facoltative nella pratica autonoma)

2 - Sequenza di pranayama di preparazione alla tecnica SKY:

- Ujjai Pranayama in 3 stadi (addominale, toracico, clavicolare) → ottimizzazione della capacità respiratoria, ossigenazione e stimolazione Sistema Nervoso Parasimpatico, effetto calmante.
- Respirazione a narici alternate → riequilibrio dei due emisferi cerebrali, effetto calmante, azione sul plesso solare.
- Kapalabati → ossigenazione, induce incremento onde β nel cervello (associato a forte senso di chiarezza mentale e presenza quieta), effetto energizzante
- Bastrika: ossigenazione, stimola sistema simpatico e, a termine dei 3 cicli, induce forte rilassamento.

3 - Sudarshan Kriya: alternanza di vari ritmi naturali di respirazione con respiro normale dal naso (non c'è induzione di iperventilazione), seguita da stato spontaneo meditativo e da rilassamento finale.



COME AGISCONO LE TECNICHE SKY?

"Il respiro e la mente sono collegati così come il corpo e la mente. Il respiro riequilibra corpo e mente. Questo è il segreto della vita che abbiamo dimenticato"

Sri Sri Ravi Shankar - 2004

La Scienza Yogica del Respiro è stato uno dei primi "sistemi di salute" che ha riconosciuto il ruolo chiave del respiro, della mente e delle emozioni nel promuovere e mantenere la salute. SKY è una moderna applicazione di questo antico sistema di cura.

Gli studi eseguiti fino ad oggi hanno rilevato il grande potenziale terapeutico di queste tecniche ed hanno sollevato nuove domande sulla fisiologia umana. I passi successivi nello sviluppo di SKY come terapia integrata sono necessariamente studi approfonditi sui meccanismi fisiologici alla base degli effetti documentati e studi clinici coinvolgenti un ampio numero di pazienti.

Gli effetti di SKY sul Sistema Nervoso Centrale:

Le basi fisiologiche dell'effetto di SKY sul Sistema Nervoso centrale sembrano essere:

1. Attraverso i diversi ritmi di respiro del Sudarshan Kriya vengono stimulate fibre di diverso diametro del nervo vago: ne consegue un effetto di fine modulazione di vari centri nervosi
 2. Aumenta la neuroplasticità (stimola la produzione di fattori neuroplastici)
 3. Migliora le connessioni interemisferiche
 4. L'effetto positivo nel trattamento della Sindrome da Stress Post Traumatico è stato spiegato con la possibilità di stimolare l'amigdala ed evocare la memoria emotiva dissociando dal ricordo dell'evento scatenante
- I punti 2 e 3 sembrano essere la base fisiologica del miglioramento dell'assetto cognitivo registrato nei pazienti.

Gli effetti di SKY sulla fisiologia umana in toto:

- **Stress:** riduce il cortisolo ematico ed il lattato, indicatori dello stress.
- **Sistema immunitario:** diversi studi hanno evidenziato un incremento significativo di cellule Natural-Killers nei praticanti di SKY
- **Sistema endocrino:** evidenti gli effetti di riequilibrio di SKY sul Sistema Endocrino
- **Invecchiamento cellulare:** vari studi hanno evidenziato che la pratica di SKY induce un aumento degli enzimi antiossidativi proteggendo le cellule dai radicali liberi che ne causano l'invecchiamento
- **Coping di ansia, stress, frustrazione:** SKY fornisce un supporto determinante nel superare molte abitudini/dipendenze, dall'eccesso di alcool e cibo al fumo che sono spesso dannose strategie di ripiego per affrontare disagio, stress, ansia, frustrazione.

GLI OBIETTIVI del PROGETTO SKY PER DISTURBI AFFETTIVI E DELL'UMORE

Gli obiettivi e le ricadute del progetto si articolano su diversi piani e livelli della società:

Area Clinica:

- Creare un approccio sinergico con le usuali terapie in un'ottica di medicina integrata potenziando l'efficacia terapeutica
- Migliorare la qualità di vita dei pazienti e ridurre durata e dosi della terapia farmacologica

Area Scientifica:

- Eseguire ricerca di base per approfondire la conoscenza dei meccanismi fisiologici alla base dell'efficacia di SKY

Area Socio-Economica

- Ridurre i danni sociali ed economici a cui vanno incontro le famiglie dei pazienti ed il tessuto sociale e produttivo
- Liberare risorse umane e finanziarie dal sistema sanitario per orientarle su altre patologie
- Creare consapevolezza sul reale vissuto di chi soffre di Depressione, Ansia e Attacchi di Panico e combattere pregiudizi ed isolamento.

Ufficio Stampa Azienda Ospedaliera Fatebenefratelli e Oftalmico

STUDIO GALLINI
Comunicazione d'Impresa
Via Vallazze 11
20131 Milano
tel. 02 2367048 r.a.
fax. 02 70633840
www.studiogallini.com

Ufficio Stampa IAHV Italia Onlus

BEATRICE IULINI
Tel 02 26144598
Cell 339 309481
Email bi@iahv-italia.org
www.iahv-italia.org