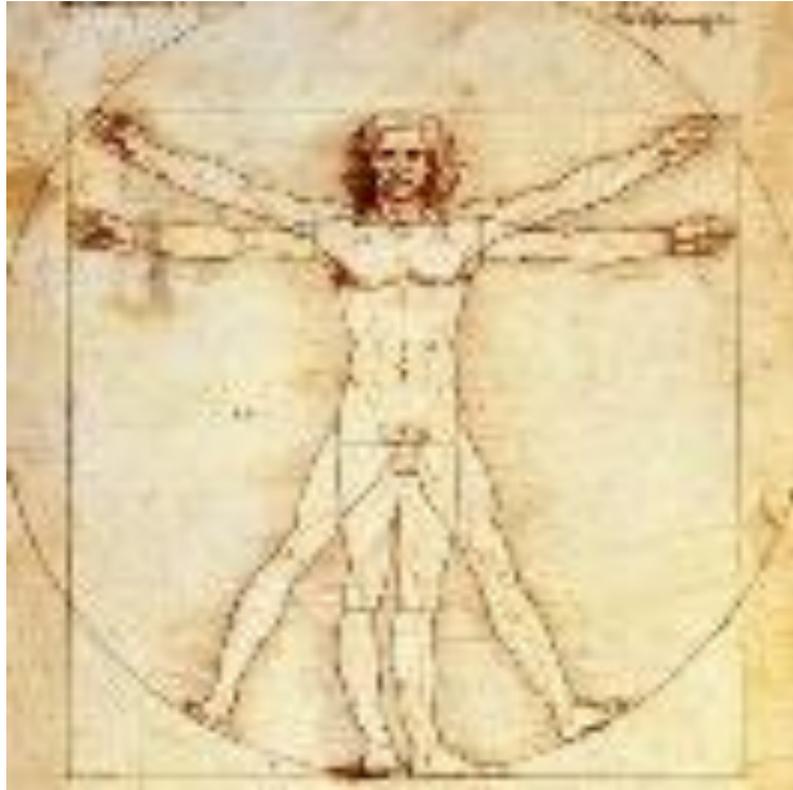


**Ambulatorio per la Prevenzione della Ricaduta**  
**Protocollo M.B.R.P. (*Mindfulness-Based Relapse Prevention MBRP*)**  
**(acronimo di programma di prevenzione della ricaduta)**



**Che cos'è?**

Dal febbraio 2024 è attivo presso la **U.O.C. Servizio per le Dipendenze dell'ASL di Pescara diretta dal Dott. Gerardo Guarino** un **Ambulatorio dedicato alla Prevenzione della Ricaduta**, che utilizza il Protocollo *M.B.R.P. acronimo Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)*, **coordinato dalla dr.ssa Maria Carmela Pedone psicologo-psicoterapeuta.**

Il Protocollo *M.B.R.P. Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)* sviluppato da un gruppo di ricercatori guidati da Sarah Bowen e Alan Marlatt (Bowen, Chawla e Marlatt, 2010, Marlatt, Zgierska, 2009) propone una pratica che consente di prevenire le ricadute nell'uso di sostanze da abuso e nelle dipendenze comportamentali. La pratica della Mindfulness, che è alla base di questo protocollo clinico, prende le mosse dalla pratica meditativa che ha ispirato John Kabat - Zinn alla fine degli anni 70 in America, nel centro medico dell'Università del Massachusetts. La pratica della Mindfulness, attualmente declinata in diversi protocolli clinici validati, ha l'obiettivo di attivare la consapevolezza attraverso l'apprendimento a dirigere l'attenzione esecutiva alle sensazioni, alle emozioni e ai pensieri sperimentati nella mente e nel corpo nella persona; fondanti sono i principi: della psicologia orientale di matrice buddista, della medicina comportamentale, della biologia.

Semplici principi, come i sette pilastri (*Vivere momento per momento*”, J. Kabat – Zinn, Ed. Corbaccio, 2021) permettono di dirigere l'attenzione verso il momento presente, con una modalità particolare e non giudicante, coltivando la cosiddetta curiosità per l'esperienza, la “mente del principiante”, che non attende risultati, accetta ciò che avviene nel qui ed ora, coltivando il non attaccamento.

**In sintesi**

il protocollo MBRP è una opportunità efficace per la prevenzione della ricaduta nella dipendenza e per la riduzione nella sintomatologia associata nei soggetti con disturbi correlati all'uso di sostanze. Pertanto l'equipe ha attivato tale percorso e di darne pubblicità al fine di raggiungere gli utenti del Servizio delle Dipendenze che potrebbero beneficiare dell'iniziativa.

## Come si svolge?

Il protocollo specifico per la prevenzione del rischio di ricaduta nelle dipendenze da sostanze e comportamenti *MBRP* prevede:

- **8 incontri a cadenza settimanale**, della durata di **2 ore ciascuno**, con sessioni di pratica di meditazione laica, discussione di gruppo, attività da svolgere a casa, facilita la persona nell'imparare a riconoscere quegli schemi mentali sottostanti agli automatismi che portano alla ricaduta e sviluppare la consapevolezza che permette di trasformare l'ideazione disfunzionale riuscendo a gestire in modo efficace le situazioni a rischio.

### Al termine degli 8 incontri:

seguiranno **Incontri a cadenza mensile per "allenare e consolidare" la pratica di Mindfulness** e perseguire con gli utenti l'obiettivo principale, ovvero di promuovere l'incentivazione di comportamenti legati ad una risposta consapevole anziché la reattività immediata che può favorire il discontrollo degli impulsi e la ricaduta nell'uso.

La *stabilizzazione dei comportamenti* proattivi di risposta agli stimoli emotivi, consente, negli intenti della pratica di Mindfulness di comprendere e attivarsi per contenere il rischio dell'impulso, procedere ad esercizi che maturano nella persona un approccio legato alla consapevolezza.

### Schema indicativo delle sessioni di M.B.R.P. presso l'ex sede di Alcologia

SESSIONI	CONTENUTI DELLA MINDFULNESS E PRATICHE M.B.R.P.
Sessione 1	Introduzione al programma: aspetti teorici e applicazione della pratica di Mindfulness, struttura del programma da 8 sessioni Sessione 1: body scan, meditazione dell'uvetta
Sessione 2	surf dell'impulso e riflessione sulle onde del craving, meditazione della montagna
Sessione 3	pratica di consapevolezza dell'ascoltare, meditazione sul respiro, spazio di respiro SOBER
Sessione 4	consapevolezza del vedere, meditazione corpo, respiro, suoni pensieri, SOBER nelle situazioni difficili,
Sessione 5	meditazione camminata, SOBER a coppie, movimento consapevole
Sessione 6	meditazione sui pensieri, ruolo dei pensieri nella ricaduta, il ciclo della ricaduta
Sessione 7	il ciclo della ricaduta: attività energizzanti e deprivanti, trigger dove inizia la ricaduta
Sessione 8	importanza delle reti di supporto, meditazione del sasso e dell'amorevole gentilezza

## **Come mi posso iscrivere?**

### **Requisiti per candidarsi al percorso per gli utenti del Servizio Dipendenze ASL Pescara:**

- **essere un utente del Servizio Dipendenze ASL Pescara – sede di Pescara/sede di Tocco da Casauria;**
- **essere in possesso di diagnosi di tossicodipendenza/alcol dipendenza/dipendenza comportamentale;**
- **Avere già completato un trattamento in regime di ricovero o ambulatoriale, tenendo conto delle specifiche esigenze.**

Per procedere ad arruolare gli utenti del Servizio Dipendenze della Asl di Pescara che sono interessati ad intraprendere l'esperienza del protocollo si utilizzano strumenti quali il colloquio clinico per valutare la motivazione e l'ausilio di test psicodiagnostici strutturati quali il FFMQ *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Baer *et al.*, traduzione e validazione italiana a cura di, Didonna F. e Bosio V, 2012), il TAS – 20 Toronto Alexithymia Scale (G.J. Taylor *et al.*, 1992).

Al termine del percorso ciascuno degli utenti partecipanti riceverà un **Attestato di Partecipazione** al percorso MBRP.

## **Dove si svolge il percorso?**

Presso l'ex locale del Servizio di Alcolologia, sito in Via Renato Paolini,

U.O.C. Ser.D. A.S.L. Pescara, Tel.085.425.3492

**Direttore U.O.C. Servizio per le Dipendenze dell'ASL di Pescara Dott. Gerardo Guarino**

**Ambulatorio dedicato alla Prevenzione della Ricaduta**

### **Referenti:**

**Coordinatrice dell'Ambulatorio per la Prevenzione delle Ricadute, Dr.ssa Maria Carmela Pedone, Dirigente Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento sistemico familiare, IP– problematico alcol – correlate, Istruttore Mindfulness, Terapeuta EMDR**

Dr.ssa Paola Dalla Torre, Educatrice Professionale sanitaria

Dr.ssa Di Filippo Roberta Dirigente Psicologa Psicoterapeuta ad orientamento analitico transazionale

Dr.ssa Lucia Di Renzo Dirigente Psicologa, Psicoterapeuta ad orientamento sistemico familiare

Dr.ssa Sara Gaglia C.P.S.Infermiera

