

### **Mindfulness e cure palliative: aree e criteri di intervento**

Valentina Pizzichetti<sup>1</sup>, Antonio Dellagiulia<sup>1</sup>, **Luigi Lombardo**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Istituto di Psicologia - FSE, Università Pontificia Salesiana, Roma

<sup>2</sup>U.O. di Cure Palliative, Fondazione Sanità e Ricerca, Roma.

Rivista italiana di cure palliative 2019; 21: 111-117

#### **Abstract**

Gli interventi di mindfulness hanno offerto prove di efficacia in diverse popolazioni cliniche con benefici sia in termini di salute fisica che mentale, nonostante siano ancora poche le conoscenze e gli studi riguardo gli interventi di mindfulness in cure palliative. Scopo del presente lavoro è quello di esporre una rassegna sistematica comprendente 14 studi che indagano l'efficacia degli interventi di mindfulness in pazienti, caregiver e operatori sociosanitari di cure palliative. I risultati suggeriscono che gli interventi di mindfulness si rivelano utili per ridurre il distress percepito, i sintomi depressivi, di ansia e incrementano il benessere, la qualità di vita e le strategie di coping. Nei caregiver e nei professionisti gli studi indicano anche un decremento dei sintomi di burden e burnout. Questo lavoro rappresenta un punto di partenza per implementare l'applicazione d'interventi mindfulness e per guidare lo sviluppo di future ricerche in merito.