



# Non male!

SOFFRIRE NON È NECESSARIO

## Tecniche per alleviare il dolore La pratica della Mindfulness

- La pratica della *mindfulness* è uno **strumento** che può **aiutare** a rendere più **sostenibile il proprio dolore** e a **migliorare la qualità di vita** della persona che soffre.
- L'essenza della *mindfulness* si concretizza nell'assecondare pienamente ciò che sta succedendo in un preciso momento, **mantenere la consapevolezza sul qui-e-ora**.
- La *mindfulness* è uno **stato di piena consapevolezza** - non reattiva - di ciò che sta accadendo nel momento presente. Essere **consapevoli dell'esperienza del dolore** in maniera non reattiva consente di non diventare "prigioniero" del proprio dolore cronico.

• Generalmente la pratica della mindfulness, così come altri interventi non farmacologici, **viene associata a terapie antidolorifiche prescritte dal medico**.

• Il tipo di farmaco da utilizzare (antinfiammatori o oppioidi), **viene deciso dal medico in considerazione di:**

**CARATTERISTICHE DEL PAZIENTE**  
**TIPOLOGIA DEL DOLORE**  
**INTENSITÀ DEL DOLORE**

### PRATICARE LA MINDFULNESS



Per un paziente con dolore cronico l'**ideale sarebbe apprendere la pratica da un professionista sanitario** che sia in grado di motivare e guidare il paziente attraverso la fase di apprendimento e aiutarlo a diventare autonomo.



Una volta appresa la pratica, l'**allenamento** deve prevedere almeno **4/5 sessioni alla settimana**



Ogni seduta deve durare **10-20 minuti**.

### COME SI PRATICA



**Sedersi a terra o su una sedia**, in un luogo in cui non si venga interrotti



**Scansione del corpo:** focalizzazione dell'**attenzione su ogni parte del proprio corpo**, cercando di essere consapevoli e accettare qualunque cosa si percepisca



**Respiro consapevole:** focalizzazione sul proprio respiro, su come si manifesta spontaneamente e osservandolo con deliberata attenzione



**Atteggiamento di "non giudizio": osservazione senza giudizio verso l'attività della mente** e le sensazioni del corpo. Portare l'attenzione ai nostri pensieri e sentimenti senza giudicarli, senza credere che ci sia un "giusto" o "sbagliato" modo di pensare o di sentire in un dato momento



**In questo tempo la mente non sarà sempre sul qui-e-ora, anzi!** L'allenamento consiste proprio nel riportare la mente al momento presente e nell'accettare in maniera non giudicante i pensieri che arrivano e il fatto stesso che la mente tende a divagare.



### Consigli utili

Per allenare la mente alla piena consapevolezza, si può applicare la pratica ad attività quotidiane come mangiare, lavarsi le mani, preparare il pranzo. Man mano che si si allena, la mente diventa sempre più capace di affrontare l'esperienza del dolore in maniera non reattiva e quindi con meno sofferenza.

