

superiore a tre mesi. Il periodo medio di presa in carico è stato di due mesi. Il trattamento congiunto ha prodotto risultati più duraturi.

Conclusioni

È chiaro che il Progetto Liaison ha prodotto un incremento dei fumatori afferiti e trattati dai CTT nel periodo di tempo considerato. Tutta-

via, a distanza di tre anni dal termine dello studio permane una maggiore affluenza di pazienti, che giungono autonomamente agli Ambulatori rispetto agli anni precedenti. Anche i medici curanti e gli specialisti, avendo riconosciuto l'utilità di un Ambulatorio centrale per il trattamento del tabagismo, hanno sviluppato la consuetudine all'in-

vio dei fumatori. È possibile concludere che i due obiettivi iniziali, quali cardine per l'attivazione del Progetto Liaison, sono stati ampiamente soddisfatti. I nuovi ambulatori tabagismo, posti in sede centrale e fuori dai servizi per le dipendenze, non solo sono stati più visibili all'utenza e ai colleghi ma anche più facilmente accessibili

La psicoterapia ipnotica nel trattamento del tabagismo. Un nuovo approccio

Francesco Tarantino

Dirigente Centro Antifumo di Copertino, Asl Lecce. Psicologo Psicoterapeuta

Introduzione

In questo lavoro si mette in evidenza l'importanza dell'ipnosi nella cura del tabagismo con un nuovo metodo, denominato Psicoterapia Ipnotica Antifumo Breve (PIAB), i cui primi risultati sono stati recentemente presentati. Questo metodo in realtà deriva da un altro mio approccio pubblicato nel 2013, chiamato Training Ipnotico Antifumo (TIA), il quale pur rivelandosi utile nella terapia della dipendenza nicotina, richiede, in pratica, tempi più lunghi. La PIAB invece è più breve del TIA ed utilizza un'originale prospettiva fenomenologico-esistenziale.

Materiali e metodi

Il campione, composto da 108 tabagisti adulti, è suddiviso in tre gruppi, ciascuno costituito da 18 femmine e 18 maschi con analoghe caratteristiche. Il primo gruppo comprende i pazienti trattati con la PIAB, il secondo quelli trattati con consulenza ("5A" e "5R") e strategie cognitivo-comportamentali, il terzo rappresenta il gruppo di controllo. La PIAB si svolge in media in 10-20 giorni, con 6 sedute (ipnotiche) a distanza ravvicinata. La prima è basata sulla valutazione del paziente e la preparazione dell'intervento ipnotico. La secon-

da, distanziata da 3-7 giorni dalla prima, è eseguita con 10-12 ore di assenza di fumo. Al termine di questa sessione viene insegnato il training autoipnotico. Seguono, dopo 24 ore, altre 4 sedute consecutive, una al giorno. Infine, la sesta seduta, separata da 3-7 giorni, ha come scopo il rinforzo dei risultati.

Risultati

I risultati migliori si sono avuti nel gruppo sperimentale, trattato appunto con la PIAB, in cui è previsto l'intervento psicoterapeutico ipnotico. I successi dei pazienti, nella misura del 36,3%, riguardo alla cessazione del fumo in tale gruppo sperimentale, sono superiori di oltre il doppio rispetto a quelli del secondo gruppo (16,6%), trattati con counseling e strategie cognitivo-comportamentali. Gli insuccessi del gruppo di controllo, esattamente del 97,3% dei casi, dimostrano invece la difficoltà o impossibilità a smettere di fumare senza un aiuto terapeutico specifico.

I dati statistici inoltre sono stati integrati con l'esposizione sintetica di due casi clinici, trattati positivamente con la PIAB, al fine di rendere maggiormente comprensibile il trattamento ipnotico nelle sue varie fasi.

Conclusioni

Con il presente studio si è messo in risalto che l'ipnosi, in quanto facilita le comunicazioni mente-corpo, è uno strumento psicoterapeutico importante nel tabagismo soprattutto se basato su procedure codificate e standardizzate come il metodo PIAB. I risultati di questa ricerca evidenziano come la psicoterapia ipnotica nella prospettiva fenomenologica, attraverso lo stato di coscienza modificato (trance), sia in grado di cambiare l'apprendimento incentivo abnorme (craving) che struttura la dipendenza nicotina. In tal modo è possibile la cessazione del fumo di tabacco con l'estinzione dei condizionamenti comportamentali e del relativo disagio esistenziale. Si auspica pertanto che i risultati di questo lavoro possano stimolare altre ricerche sul ruolo della psicoterapia ipnotica nel trattamento del tabagismo.