

Questa relazione analizza i colloqui psicologici condotti su una popolazione di 44 pazienti con un'età media di 40 anni nel corso dell'anno 2024. Sono state erogate 325 ore di colloquio, con quasi 8 ore di colloquio ad personam. L'obiettivo di questo studio è stato esaminare i principali temi, le problematiche emergenti e l'evoluzione del benessere psicologico dei pazienti nel tempo.

### **Metodologia**

I pazienti sono stati seguiti attraverso colloqui settimanali condotti da psicologi qualificati. I dati sono stati raccolti mediante note cliniche dettagliate e feedback valutativi rilasciati dai pazienti stessi alla fine di ogni ciclo. La metodologia ha incluso anche l'analisi qualitativa delle esperienze, che hanno permesso una comprensione più approfondita dei loro vissuti emotivi.

### **Principali Tematiche Emotive emerse:**

- ***Malessere legato all'ambiente di lavoro***

I pazienti hanno spesso riportato un significativo malessere legato all'ambiente di lavoro, caratterizzato spesso da stress cronico, mancanza di riconoscimento e supporto da parte dei superiori, e difficoltà nel gestire carichi di lavoro eccessivi. Questo malessere ha contribuito a un senso di insoddisfazione generale e a una diminuzione della motivazione e della produttività. Il 70% dei pazienti ha manifestato sintomi di ansia e stress legati a fattori lavorativi. Tra i principali stressor identificati vi sono stati il carico di lavoro, le dinamiche aziendali negative, la mancanza di supporto da parte dei superiori e le preoccupazioni finanziarie.

- ***Sintomatologia depressiva con effetti pervasivi su vita privata e vita lavorativa***

La sintomatologia depressiva è emersa come un tema centrale, con effetti pervasivi che influenzano sia la vita privata che quella lavorativa dei pazienti. I sintomi riportati includono umore depresso, perdita di interesse per le attività quotidiane, difficoltà di concentrazione, affaticamento e disturbi del sonno. Questi sintomi spesso portano anche a un deterioramento delle performance lavorative e ad una riduzione della qualità delle relazioni interpersonali. Circa il 50% dei pazienti ha riportato vissuti di depressione, con vari gradi di intensità. Alcuni pazienti hanno identificato eventi traumatici nel loro passato come fattori scatenanti, mentre altri hanno descritto una sensazione persistente di vuoto e mancanza di scopo.

- ***Relazioni Interpersonali e Conflittualità familiare***

La conflittualità familiare è stata un tema ricorrente, con i pazienti che hanno descritto frequenti litigi e incomprensioni con i membri della famiglia. Questi conflitti sono spesso legati a problemi di comunicazione, aspettative non soddisfatte e stress derivante da altre aree della vita, come il lavoro.

La conflittualità familiare ha ulteriormente aggravato la sintomatologia depressiva e le difficoltà relazionali. Problemi relazionali, sia familiari sia sociali, sono stati riportati dal 60% dei partecipanti. Le difficoltà più comuni includevano problemi di comunicazione, conflitti coniugali e isolamento sociale.

I pazienti hanno, inoltre, riportato problemi nel mantenere relazioni stabili e soddisfacenti, con sentimenti di isolamento e alienazione. Queste difficoltà sono state spesso correlate a bassa autostima, ansia sociale e precedenti esperienze negative nelle relazioni.

- ***Ansia***

L'ansia è stata un tema comune tra i pazienti, manifestandosi attraverso preoccupazioni eccessive, tensione muscolare, irrequietezza e attacchi di panico. L'ansia ha avuto un impatto significativo sulla capacità dei pazienti di gestire le attività quotidiane e ha contribuito a peggiorare la sintomatologia depressiva e le difficoltà relazionali.

### **Evoluzione del Benessere Psicologico**

- **Miglioramenti Significativi:** Il 55% dei pazienti ha mostrato miglioramenti significativi nei sintomi di ansia e depressione dopo sei mesi di terapia. Questi pazienti hanno riportato una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e migliori strategie di coping.
- **Stabilità:** Un altro 30% ha mantenuto una stabilità nei loro sintomi senza significativi peggioramenti o miglioramenti. Questi pazienti hanno beneficiato di un supporto continuo che ha impedito un deterioramento del loro stato psicologico.

### **Tecniche Terapeutiche Utilizzate**

- **Psicoterapia Dinamica:** Impiegata nel 70% dei casi, ha aiutato i pazienti a esplorare e comprendere conflitti interni profondi e schemi di comportamento inconsci. Questa terapia è risultata particolarmente utile per coloro che avevano vissuto traumi significativi o avevano problemi relazionali radicati.
- **Mindfulness e Tecniche di Rilassamento:** Utilizzate in combinazione con altre terapie per il 30% dei pazienti, contribuendo a ridurre i livelli di stress e a migliorare il benessere generale. Le tecniche di mindfulness hanno insegnato ai pazienti a rimanere nel momento presente, riducendo la ruminazione e l'ansia anticipatoria.

## **Feedback dei Pazienti**

- **Soddisfazione Generale:** Il 75% dei pazienti ha espresso un alto grado di soddisfazione per il percorso terapeutico seguito, apprezzando l'attenzione personalizzata e il supporto continuo offerto dai terapeuti.

## **Aree di Miglioramento nella Terapia Psicologica: Una Riflessione**

Nel contesto terapeutico, è essenziale considerare attentamente il feedback dei pazienti per migliorare continuamente la qualità del servizio offerto. Recentemente, diversi pazienti hanno suggerito alcuni punti chiave che possono arricchire l'approccio terapeutico e aumentare l'efficacia del trattamento.

- **Integrazione di Tecniche Pratiche per la Gestione Quotidiana dello Stress**

Uno degli aspetti più frequentemente menzionati dai pazienti riguarda la necessità di un'integrazione maggiore di tecniche per la gestione dello stress nella vita quotidiana. Queste tecniche, che possono includere esercizi di respirazione e mindfulness, sono fondamentali per aiutare i pazienti a sviluppare strumenti concreti e applicabili al di fuori delle sessioni di terapia. Implementare queste pratiche non solo durante le sessioni, ma anche attraverso materiali di supporto come e workshop, può fornire un sostegno continuativo e migliorare la capacità dei pazienti di affrontare lo stress quotidiano in maniera autonoma.

- **Richiesta di Sessioni di Gruppo per il Supporto tra Pari e l'aiuto alla coppia**

Infine, numerosi pazienti hanno espresso interesse per la partecipazione a sessioni di gruppo, dove il supporto tra pari può giocare un ruolo significativo. Le sessioni di gruppo non solo forniscono un'opportunità per condividere esperienze e strategie, ma offrono anche un senso di comunità e appartenenza che può essere molto terapeutico. Il supporto tra pari permette ai pazienti di

sentirsi compresi e meno isolati, facilitando il processo di guarigione attraverso la condivisione e la comprensione reciproca. L'introduzione di sessioni di gruppo può quindi essere un'importante integrazione al percorso terapeutico individuale, offrendo uno spazio sicuro e collaborativo dove i pazienti possono crescere insieme. È altresì, emersa la richiesta di spazi di supporto di coppia, in considerazione dell'alto numero di persone che hanno manifestato l'esigenza di aiuto nell'affrontare le difficoltà affettive e familiari.

## **Conclusione**

L'ascolto attento e l'integrazione del feedback dei pazienti sono fondamentali per il miglioramento continuo delle pratiche terapeutiche. Attraverso l'adozione di tecniche per la gestione dello stress, il miglioramento dell'accesso alle risorse di supporto e l'introduzione di sessioni di gruppo, è possibile creare un ambiente terapeutico più completo e di supporto, rispondendo efficacemente ai bisogni espressi dai pazienti. La collaborazione tra terapeuti e pazienti nel processo di miglioramento può portare a risultati significativamente migliori e a una maggiore soddisfazione nel percorso di guarigione.

06 dicembre 2024

Alessandro Fusaro