

**Dott.ssa Chiara Maiorani**  
**Psicologa Psicoterapeuta**  
Ordine della Lombardia n. 9959  
[chiaramaiorani@pec.it](mailto:chiaramaiorani@pec.it)

## **PROGETTO DBR DI GRUPPO**

### INTRODUZIONE

#### PANDEMIA E STUDENTI

La Pandemia Covid-19 e le leggi restrittive per il contenimento del contagio hanno avuto un impatto significativo sulla salute mentale degli studenti come testimoniato da studi a livello nazionale e internazionale di cui uno condotto presso l'Istituto Pandini-Piazza. Anche i monitoraggi della salute mentale negli studenti hanno confermato indici di ansia, depressione, disturbo del sonno e di conversione somatica significativi.

Nell'A.S. 2021/22 si sono anche registrati un numero di accessi allo sportello psicologico scolastico doppio rispetto al trend degli anni precedenti.

Dunque al fine sostenere l'equilibrio emotivo degli studenti e proteggerli dalle cadute di performance scolastica che spesso si accompagnano ai disturbi mentali è necessario organizzare interventi sul gruppo classe per le classi quinte e per le classi in cui si evidenziano difficoltà a livello emotivo e relazionale.

E' importante utilizzare per il trattamento dei gruppi tecniche basate su evidenze scientifiche.

#### IL DBR

Il Deep Brain Reorienting (DBR) è una tecnica di elaborazione del trauma psichico e dei disturbi dissociativi. Questa terapia è estremamente recente, nasce infatti tra il 2017 e il 2018, grazie a Frank Corrigan, neuroscienziato e psichiatra scozzese di fama internazionale.

È stata sviluppata principalmente per il trattamento dei traumi da attaccamento ma può essere anche applicato per elaborare altre esperienze traumatiche non risolte.

Il metodo DBR ruota attorno ad una specifica sequenza neurofisiologica scoperta da Frank Corrigan. Portando l'attenzione e l'autoconsapevolezza del paziente sulla sequenza dà al cervello profondo (il mesencefalo) la possibilità di riorientarsi e modificare dalle radici le circuitazioni traumatiche non risolte andando a modificare tutti i livelli superiori (sottocorticali e corticali).

Le ipotesi sono state descritte in un articolo pubblicato in Medical Hypotheses da Frank Corrigan e Jessica Christie-Sands (marzo 2020). Frank Corrigan sta collaborando ad un importante progetto di ricerca con la Dr.ssa R. Lanius (docente di psichiatria e direttrice dell'unità di ricerca PTSD presso la Western University of London, Ontario, Canada) utilizzando la fMRI a 7 tesla per indagare il ruolo del mesencefalo e in particolare per osservare l'attivazione mesencefalica (PAG e più specificamente alla sequenza OTAs) in 20 soggetti con PTSD trattati con Deep Brain Reorienting. Gli studi sono attualmente in corso.

La pratica clinica a livello nazionale sta rivelando tutte le potenzialità terapeutica di questa innovativa tecnica e la possibilità attraverso la sequenza OTAS di trattare esperienze di vita avverse e/o traumatiche riducendo al minimo lo stress auto percepito dal paziente durante la seduta.

## I PRIMI PROGETTI

Nell'A.S 2021/22 fra maggio e giugno è stato organizzato un intervento di classe con DBR di gruppo per le classi quinte B e C del Pandini al fine di aiutare gli studenti a gestire l'ansia per l'esame di maturità. E' stato il primo intervento di gruppo organizzato a livello nazionale e probabilmente anche a livello mondiale.

L'intervento è stato accolto positivamente dagli studenti e ha mostrato dei risultati incoraggianti.

Gli indici di ansia, depressione, disturbi del sonno, e sintomi somatici sono stati misurati a Ottobre 2021 (inizio dell'anno) e a giugno in tutte le classi quinte (dopo i 3 incontri di Dbr per le classi quinte B e C). Nel gruppo che ha beneficiato del DBR (classi VB e VC) si è registrata una diminuzione degli indici di ansia, depressione, alterazione del sonno e sintomi somatici. Nel gruppo di controllo invece di è registrato un incremento di tutti gli indici (non è stato possibile comparare i sintomi somatici)

I questionari di soddisfazione hanno rivelato un punteggio di gradimento alto (8,11/10) così come un'efficacia (8, 1/10) e utilità (7.9/10) auto percepite, a fronte di un livello basso di stress (3,8/10) vissuto durante il lavoro in gruppo.

Le verbalizzazioni libere sul questionario di gradimento sono molto positive

- Sono più tranquilla
- Più sicurezza
- Più forza nell'affrontare la cosa che spaventava
- Leggerezza
- Sono più tranquilla e penso positivo
- Gestione dell'ansia
- Acquisizione di libertà del mio pensiero
- Riesco a vedere le cose sotto una luce diverso

Anche l'analisi dei protocolli prima e dopo le sedute mostrano un radicale cambiamento all'idea di affrontare l'esame di maturità.

## OBIETTIVO

Per il nuovo A.S 2022/2023 sarebbe auspicabile proporre il lavoro a tutte le classi quinte. Per un effetto benefico sulla salute mentale e di conseguenza la performance scolastica sarebbe meglio proporre l'intervento (3 incontri) all'inizio dell'anno ed un incontro alla fine dell'anno.

Per potenziare l'effetto sarebbe anche utile insegnare agli studenti tecniche di autogestione dello stress come Mindfulness, che una volta apprese in gruppo possono essere applicate in autonomia.

Il primo incontro di presentazione del progetto e monitoraggio salute mentale può essere proposto tra settembre e ottobre in tutte le quinte, nelle classi che dimostrano interesse vengono programmati 3 incontri a cadenza settimanale.

Alla fine del progetto vengono ri-somministrati i test e i questionari di soddisfazione del lavoro.

## CONCLUSIONI

Con il lavoro presentato si auspica di sostenere gli studenti nel delicato momento di passaggio della fine della scuola. Grazie alle nuove e potenti tecniche psicoterapeutiche amministrabili in gruppo è possibile aiutare gli studenti a migliorare la loro salute mentale e di conseguenza performance scolastica, in un momento storico in cui l'equilibrio psicoemotivo degli adolescenti e la performance scolastica sono stati messi duramente alla prova.