

# Il fascino della natura supera le dipendenze

Trattare le dipendenze con la natura e le emozioni che essa suscita: i risultati della sperimentazione condotta da un gruppo di biellesi è stata presentata a Milano al Congresso nazionale della Società italiana tossicodipendenze (Sitd).

## La ricerca

Condotta su 29 persone in cura, si è basata sull'uso della psicologia ambientale, usata per la prima volta nel settore delle dipendenze, attraverso filmati riguardanti la natura che hanno già avuto successo con malati di Alzheimer e disabili. Lo psicologo e coordinatore della coope-

rativa Il Punto (con sedi a Bioglio, Biella e Magnano), Daniele Carraro e le ricercatrici Lidia Barazzotto, Manuela Demaria ed Eleonora Boi hanno voluto verificare come il metodo audiovisivo influenzi il recupero delle funzioni emotive in soggetti con dipendenza da sostanze. La regolazione emotiva, infatti, è uno dei capisaldi nel recupero delle dipendenze. L'autrice dei video Experience nature, editi da Alamar life di Roppolo, è Cristina Fino. «È in progetto una App per poter vedere i filmati sulla natura sullo smartphone e rivivere i benefici contro l'ansia e lo stress anche

quando il terapeuta non è raggiungibile - dicono i ricercatori -. Stiamo inoltre pensando di ampliare la sperimentazione anche a persone che non risiedono nelle comunità e a chi ha altri tipi di dipendenze, quali l'alcool e il gioco d'azzardo».

## I risultati

Nel 75% dei 16 pazienti delle comunità ai quali è stata proposta la visione di video sulla natura della durata di 12 minuti per 2 volte alla settimana (2 ore complessive in un mese) è stato rilevato un aumento della capacità di controllo delle emozioni. La stanchezza e la tristezza sono state sostituite dal rilassamento e dalla meraviglia, segno che vedere immagini di una natura familiare e amica funziona. Negli altri 13 pazienti, definiti «di controllo», che non hanno visto i filmati, il miglioramento è stato solo del 23 %.

[F. FO.]