

# Un visore e tanti mondi immaginari per vincere la fobia del jet e la depressione

Rivivere paure o scoprire stimoli piacevoli: quando la realtà virtuale fa bene alla psiche

## PSICHIATRIA

DANIELE BANFI

Il cinema ce li ha mostrati come salotti con una poltrona su cui distendersi. Nella realtà sono stanze con una serie di sedie per poter colloquiare tranquillamente. In futuro, probabilmente, saranno locali ancora più vuoti. Si tratta degli studi medici dove si affrontano le malattie della psiche. A cambiarne l'organizzazione non sarà un architetto, bensì la realtà virtuale: è l'high tech a disposizione di psicologi e psichiatri, destinato a rivoluzionare il trattamento dell'ansia, delle fobie, delle demenze e della depressione. Così ogni paziente potrà rivivere ciò che lo turba in modo da imparare a controllare le proprie reazioni con l'aiuto dello specialista.

«Oggi è possibile a livello virtuale ricreare qualsiasi contesto e viverlo in modo artificiale indossando un vi-

sore - spiega Andrea Fagiolini, professore di Psichiatria e direttore del Dipartimento di salute mentale all'Azienda Ospedaliera Universitaria Senese -. I vantaggi sono due: vivere o rivivere situazioni su cui lavorare con il paziente e farlo controllando l'intensità degli stimoli».

L'applicazione più evidente è nel campo delle malattie che possono beneficiare di un'esposizione regolata a stimoli specifici, come le fobie. L'idea alla base della cura di questi disturbi è il fenomeno della «desensibilizzazione» attraverso l'esposizione controllata alle situazioni che generano la paura stessa. «Attraverso un visore si procede alla creazione di uno scenario e si espone gradualmente il paziente alle situazioni che sono fonti di disagio. Regolandone l'intensità, discutendo con lo specialista e ripetendo lo stimolo (in media le sedute sono tra 10 e 15), l'obiettivo è diventare sempre meno suscettibili, arrivando così a controllare la situazione». Un esempio è l'aracnofobia - la paura

dei ragni -, la fobia sociale o il disagio che si prova a entrare in un aereo. Il tutto in sicurezza, perché virtuale, appunto.

Ma il campo delle fobie e del controllo delle reazioni non è il solo: la «virtual reality» può essere benefica anche grazie all'esposizione a stimoli piacevoli o familiari. Una delle discipline per sperimentare questo approccio è la riabilitazione di chi è affetto da demenza. «In queste persone - continua Fagiolini - gli stimoli sensoriali sono molto importanti. Un anziano che non viene stimolato subisce un decadimento più veloce. Attraverso la realtà virtuale, invece, il processo potrebbe essere rallentato, migliorando la qualità di vita grazie all'esposizione a stimoli piacevoli - come passeggiate al mare o in montagna - ed evocatori di ricordi piacevoli».

La bontà globale dell'approccio è stata confermata da una ricerca sulla «Harvard Review of Psychiatry» e Fagiolini aggiunge che prospettive interessanti riguardano anche la depressione. Spiega lo specialista che, «con il tempo, le sue conseguenze - non uscire di casa e la

perdita dell'iniziativa verso qualunque attività - contribuiscono spesso al mantenimento della depressione stessa. È quindi fondamentale interrompere il circolo vizioso, per esempio attraverso l'esposizione a una serie di esperienze piacevoli, che la riportino, senza troppa fatica, a riassaporare la bellezza di ciò che c'è nella realtà. La virtualità rappresenta un ponte per favorire il ritorno a una vita reale intensa e soddisfacente. Se nessuno si sogna di dire che una passeggiata al mare attraverso gli apparecchi virtuali sia migliore di una reale, i nostri pazienti, in alcuni periodi della loro esistenza, non hanno il lusso di poter scegliere l'opzione più «naturale» e, dunque, sia benvenuta quella virtuale».

Oggi, in Italia, il numero delle persone trattate - rispetto a quelle potenziali - resta basso. Ma si stanno facendo passi avanti e all'avanguardia c'è l'Auxologico di Milano. «La realtà virtuale non sostituirà lo psichiatra, lo psicologo e i loro strumenti di cura ma - conclude Fagiolini - ci aiuterà a raggiungere risultati migliori».

© BY NC ND AL CUNI DIRITTI RISERVATI

## Andrea Fagiolini Psichiatra

**RUOLO:** È PROFESSORE DI PSICHIATRIA ALL'UNIVERSITÀ DI SIENA E DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE NELL'AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA SENESE

