

Continuum: il corpo ricorda





Mentecorpo

Continuum: il corpo ricorda

1. Premessa	1
2. Generare un impatto positivo	3
3. Risposta all'esperienza e conseguenze a lungo termine	4
4. Basi Scientifiche: Gli effetti del Trauma sulla Salute	7
4.1 Effetti fisiologici del trauma	
4.2 Ricerca sulla Connessione tra Trauma e Cancro	
4.3 Violenza e Malattie Cronico-Degenerative	
4.4 Violenza e Disturbi Psicici	
5. Le attività	12
5.1 Profilo Social	
5.2 Eventi e divulgazione	
5.3 Crowdfunding e Terapie pro-bono	
5.4 Il Docufilm	
6. Partner	15



1. PREMESSA

Un trauma può produrre reazioni emotive e corporee importanti, che non sempre il cervello riesce ad elaborare ma che hanno un impatto importante sulla salute individuale.

Un evento particolarmente importante o anche una situazione stressante che perdura nel tempo possono influenzare lo stato di salute e avere come conseguenza patologie neuropsicofisiologiche, comportamentali - relazionali.

Queste differenti tipologie di trauma possono essere trattate in modo risolutivo, come da evidenze scientifiche, che la nostra ricerca ha messo in evidenza, attraverso il protocollo di lavoro della Terapia Polivagale, tale protocollo comprende metodiche quali: tecniche psicofisiologiche cliniche integrate e psicoterapia breve strategica, PNEI, EMDR, ipnosi verbale e non verbale, TRE, artiterapie e meditazione, il supporto è coadiuvato da pratiche di autocura come

l'esercizio fisico e l'alimentazione sana.

A partire dal lavoro della Dott.ssa Silvia Trucco (Psicologa, Psicofisiologa, Psicoterapeuta e Ipnoterapeuta) e con la collaborazione di aziende partner e professionisti, intendiamo far conoscere alla più ampia fetta di popolazione la correlazione trauma-stress-patologie per innescare un percorso diffuso di guarigione ed evoluzione.



2. GENERARE UN IMPATTO POSITIVO

Per generare un impatto positivo sulla popolazione, intendiamo agire in 3 fasi:

Divulgare le conoscenze e le evidenze scientifiche sulla correlazione trauma-patologia per sensibilizzare le persone che consapevolmente o inconsapevolmente stanno innescando una spirale post-traumatica;

Connettere e connetterci con le persone che subiscono o hanno subito traumi, abusi e stress cronico per generare una rete di supporto sociale;

Agire sulla causa dei disturbi e del trauma per migliorare la salute delle persone e prevenire un'escalation di disturbi che rischiano di diventare un fenomeno sociale drammatico nei prossimi anni.

3. RISPOSTA ALL'ESPERIENZA E CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE

Il trauma non elaborato, comporta una fissazione dal punto di vista emozionale e percettivo di tutte quelle sensazioni corporee inerenti all'evento traumatico che restano intrappolate come memorie cristallizzate all'interno delle reti neurali. Questa dinamica disfunzionale compromette il normale funzionamento psichico ed il benessere della persona. Per trauma intendiamo non soltanto eventi altamente impattanti dal punto di vista emotivo sulla persona ma anche fonti di stress prolungate per brevi o lunghi periodi e costituisce uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi psicologici, in particolare di disturbi d'ansia e di disturbo post-traumatico da stress (PTSD) nonché, favorisce l'esordio di patologie conclamate come quelle tumorali e cronico-degenerative.

La **risposta all'esperienza traumatica** è prima di tutto emotivo-corporea. Nel caso di un trauma psicologico irrisolto si crea nel cervello una stasi neurobiologica che impedisce l'elaborazione delle emozioni e delle sensazioni corporee le quali, permanendo nel cervello oltre la conclusione dell'esperienza, sono pronte a riattivarsi in situazioni simili a quella traumatica.

Lo stress cronico e i traumi come dimostrato scientificamente dalla PNEI (PsicoNeuroEndocrinoImmunologia), influenzano il sistema immunitario in vari modi; portando ad una maggiore possibilità di sviluppare malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso sistemico, la sclerosi multipla, la malattia di Hashimoto e il diabete di tipo 1. Inoltre, lo stress cronico può contribuire allo sviluppo di tumori attraverso meccanismi come la soppressione immunitaria, l'infiammazione cronica e le alterazioni ormonali.

La **Terapia Polivagale** è un approccio terapeutico basato sulla teoria polivagale elaborata dal neuroscienziato Stephen Porges. Questa teoria si concentra sulla funzione del nervo vago e sulla sua influenza sul sistema nervoso autonomo, in particolare su come

il nervo vago possa modulare le risposte di "lotta, fuga e congelamento" in situazioni di stress e minaccia. La terapia polivagale integra questo approccio con pratiche terapeutiche per aiutare le persone a ripristinare l'equilibrio del sistema nervoso e migliorare la regolazione emotiva e somatica.



4. BASI SCIENTIFICHE: GLI EFFETTI DEL TRAUMA SULLA SALUTE

4.1 Effetti fisiologici del trauma

Ruolo del Sistema Nervoso Autonomo:

Il sistema nervoso autonomo regola le risposte automatiche del corpo allo stress e al trauma attraverso due principali branche: il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico.

Sistema Nervoso Simpatico: si attiva durante situazioni di pericolo percepito, stimolando le risposte di “lotta o fuga”.

Sistema Nervoso Parasimpatico: include il ramo ventrovagale (coinvolto nella

sicurezza e nella connessione sociale) e il ramo dorsovagale (coinvolto nelle risposte di mobilitazione).

Risposte Traumatiche e Attivazione Cronica:

Iperattivazione simpatica: esposizione prolungata a traumi può mantenere il corpo in uno stato di allerta costante, causando stress cronico.

Immobilizzazione dorsovagale: traumi estremi possono portare a stati di dissociazione e congelamento, correlati a sensazioni di impotenza e disperazione

Meccanismi di connessione tra trauma e patologie

Infiammazione cronica: il trauma cronico può attivare il rilascio di citochine pro-infiammatorie, contribuendo a uno stato di infiammazione sistemica che è stato associato a malattie autoimmuni e patologie degenerative.

Soppressione immunitaria: lo stress cronico e il trauma possono compromettere la funzione del sistema immunitario, ren-

dendo l'organismo più suscettibile alle infezioni e potenzialmente facilitando lo sviluppo di tumori.

Impatto neuroendocrino: i traumi influenzano l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), alterando la produzione di cortisolo e altri ormoni, che può contribuire allo sviluppo di disturbi psicologici e fisici.

4.2 Ricerca sulla Connessione tra Trauma e Cancro

Studi Epidemiologici: Ricerche indicano che individui con una storia di traumi infantili hanno un rischio maggiore di sviluppare alcune forme di cancro in età adulta. Questo potrebbe essere dovuto a cambiamenti epigenetici indotti dal trauma.

Modifiche Epigenetiche: L'esposizione a traumi può causare modifiche epigenetiche che alterano l'espressione genica, predisponendo gli individui a sviluppare patologie tumorali.

4.3 Violenza e Malattie Cronico-De-generative

Meccanismi di Autoimmunità: L'infiammazione cronica e lo stress post-traumatico possono scatenare reazioni autoimmuni, dove il sistema immunitario attacca i propri tessuti, causando malattie come l'artrite reumatoide e il lupus.

Degenerazione Neurologica: Esposizione prolungata a stress e trauma può contribuire a condizioni neurodegenerative come l'Alzheimer, attraverso processi infiammatori e stress ossidativo.



4.4 Violenza e Disturbi Psichici

Disturbi d'Ansia e Depressione: Il trauma è un fattore di rischio significativo per lo sviluppo di disturbi d'ansia e depressione, con effetti che possono persistere per anni dopo l'evento traumatico.

Disturbi da Uso di Sostanze: Le esperienze traumatiche aumentano la probabilità di abuso di sostanze come metodo di coping, esacerbando i sintomi psicologici.



5. LE ATTIVITÀ

Intendiamo portare avanti diverse iniziative in parallelo per moltiplicarne l'impatto: le elenchiamo qui di seguito.



Le attività

5.1 Profilo Social

Al momento esiste un profilo instagram **@continuum_it** che pubblica tutti gli aggiornamenti sugli eventi e le iniziative in corso.

5.2 Eventi e divulgazione

Intendiamo portare avanti diverse iniziative in parallelo per moltiplicarne l'impatto: le elenchiamo qui di seguito.

5.3 Fundraising e Terapie pro-bono

In futuro, saranno lanciate iniziative di fundraising per favorire l'erogazione di terapie pro bono.

Le attività



5.4 Il Docufilm

Intendiamo realizzare un docufilm per mettere in risalto il Disturbo da Stress Post-Traumatico (PTSD) e il suo trattamento attraverso la Terapia Polivagale, con particolare attenzione ai traumi, lutti, episodi altamente stressanti, come anche traumi derivanti da episodi di violenza domestica e abusi. La Terapia Polivagale è stata oggetto di una recente ricerca scientifica che ha evidenziato come una percentuale molto alta di pazienti con disturbi traumatici, cancro e malattie autoimmuni cronico-degenerative abbia subito abusi.

5.5 Gruppi terapeutici pro bono

Il progetto Continuum intende raccogliere fondi da destinare all'erogazione di Terapie elettive a disposizione dei soggetti che necessitano di tale riabilitazione.

6. PARTNER

Il team Mentecorpo

Valerio Irrera

Pasquale Borriello e il team Arkage,
*agenzia di comunicazione B corp e Società
Benefit*

Carlo Marchisio,
Fotografo e videomaker

Yari Saccotelli,
Regista e documentarista



Le proposte del Centro Mentecorpo sono finalizzate ad ampliare le possibilità della persona di migliorarsi, producendo un cambiamento che si riflette nella relazione con se stesso e con gli altri.

Un ambiente informale e professionale allo stesso tempo, dove si possono apprendere preziosi principi guida nell'ambito della salute. Dove condividere il proprio percorso con altri che come te desiderano crescere.

I professionisti Mentecorpo, divulgano sia metodiche all'avanguardia nell'ambito della ricerca scientifica, che discipline, che tramandano la sapienza dei più antichi sistemi di cura tradizionali. Ed è proprio da questa danza equilibrata fra sapienza ed innovazione, che le iniziative del centro Mentecorpo prendono vita.



Mentecorpo

📍 Via La Spezia 127c - Roma

☎ 3881134160 - 0645431018

✉ info@centromentecorpo.com