

## Comunicato Stampa

Milano, 7 luglio 2009

# DEPRESSIONE, ATTACCHI DI PANICO, ANSIA GENERALIZZATA E TECNICHE RESPIRATORIE SKY – Sudarshan Kriya® Yoga

I RISULTATI CLINICI DEL PRIMO GRUPPO DI PAZIENTI CHE HA SPERIMENTATO L'INNOVATIVO PROGETTO TERAPEUTICO ALL'A.O. FATEBENEFRAPELLI E OFTALMICO DI MILANO



- **60% di riduzione media degli indici della depressione** secondo i test standard
- **40% di diminuzione media degli indici di psicosi** secondo i test standard
- **significativo miglioramento dell'assetto cognitivo** emerso dai colloqui clinici
- **conferma dell'effetto di stimolazione vagale di SKY** attraverso la comparazione dei dati cardiologici con l'atto respiratorio (RSA)
- **un passo innovativo a livello mondiale nel campo della medicina integrata:** i pazienti possono accedere ai gruppi terapeutici SKY con pagamento del Ticket.

Questo il bilancio dei **primi 6 mesi dell'innovativo progetto terapeutico basato sull'applicazione del metodo SKY (Sudarshan Kriya® Yoga) su pazienti affetti da Depressione, Ansia Generalizzata e Attacchi di Panico** presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'A.O. Fatebenefratelli di Milano. Al momento il progetto prosegue con il secondo gruppo di pazienti avviato lo scorso giugno 2009 con follow-up fino al prossimo dicembre 2009.

*"La moderna scienza sta dimostrando una forte prevalenza di disturbi depressivi in corso di patologie respiratorie. Analogamente l'utilizzo della respirazione si sta dimostrando di significativa importanza per la cura di alcuni disturbi d'ansia e dell'umore."* dichiara il **Dr. Mencacci, Direttore del Dipartimento**. *"Compito di una moderna neuroscienza è ricercare nuove evidenze, ma anche riscoprire in una nuova luce convincenti metodi di cura antichi. In questa ottica il nostro Dipartimento a fianco di cure con evidenze scientifiche quali quella farmacologiche e psicoterapiche, affianca questa pratica antica, i cui benefici sono oggetto di una verifica non solo soggettiva ma anche oggettiva."*

L'effetto terapeutico dello SKY (un insieme di tecniche respiratorie), la cui efficacia è documentata nella letteratura scientifica mondiale ed è ora **approfondita attraverso un serie di analisi strumentali e di laboratorio effettuate presso l'A.O. Fatebenefratelli**, si basa principalmente sul **riequilibrio del sistema nervoso simpatico e parasimpatico con una risposta positiva a livello di tutti i meccanismi dello stress e dei disturbi d'ansia e dell'umore**.

*"La scelta di SKY"* aveva spiegato alla presentazione del progetto la **Dr.ssa Stefania Doria, responsabile scientifico del progetto condotto dall'equipe del direttore Dr. Mencacci**, *"è motivata da alcune caratteristiche di questo insieme di tecniche: sono di facile apprendimento, basate su un sistema di yoga moderno e laico, possono essere praticate autonomamente e con poco investimento di tempo dopo un breve periodo di insegnamento, danno risultati tangibili in breve tempo incoraggiando il paziente ed aumentando la sua autonomia e quindi autostima."*

Il progetto terapeutico, condotto in partnership con **IAHV – Italia - ONLUS**, ONG internazionale a carattere educativo e umanitario attiva in oltre 150 Paesi e depositaria dell'utilizzo della tecnica SKY, si distingue per l'ottica di **Empowerment dei pazienti**. *"Il nostro obiettivo è di accompagnare i pazienti a sentirsi **protagonisti nel percorso terapeutico**, a scoprire le risorse personali che sono la chiave di un autentico recupero della serenità interiore e della qualità di vita."* dichiara il **Dr. Roberto Sanlorenzo, trainer SKY e biologo molecolare**. *"SKY permette a chiunque di imparare a **liberarsi dello stress e dalle tensioni** inevitabilmente generate dal vivere quotidiano ed è facilmente applicabile nella quotidianità, **aiuta a superare traumi e life events che possono lasciare segni emotivi di disagio**"."*

*"Siamo consapevoli della forte crescita delle problematiche legate ai disturbi d'ansia e d'umore – continua il Dr. Sanlorenzo – e della grande richiesta di una terapia che, come SKY, unisca la natura olistica di antichi metodi di cura ad una rigorosa base medica e scientifica. Entro la fine del 2010 contiamo di incontrare la richiesta di almeno 200 pazienti presso il Fatebenefratelli, partiranno progetti simili in altre strutture sanitarie in tutta Italia "*

Tra gli **obiettivi** del progetto:

- l'elaborazione di un modello terapeutico di medicina integrata che dia ampio spazio alla **dimensione preventiva**
- **porre il paziente al centro del percorso terapeutico rendendolo protagonista**
- **migliorare la qualità del paziente aumentandone l'autostima e riducendo gli effetti collaterali delle necessarie cure farmacologiche**
- **diffondere tra i giovani questo approccio terapeutico e preventivo**
- **ridurre i costi sanitari e liberare risorse mediche per patologie più gravi**
- **fornire ai famigliari degli strumenti cognitivi e comportamentali per affrontare al meglio l'esperienza destabilizzante e dispendiosa a cui sono sottoposti**
- **l'approfondimento delle evidenze scientifiche riguardanti i meccanismi biologici dell'efficacia terapeutica di SKY.**

**PROSSIMI GRUPPI TERAPUTICI SKY presso l'A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano:**

- **Serate di presentazione: 7 e 11 settembre 2009, ore 20:30, Sala Biancamaria**
- **Linea info e prenotazioni: 393 978 77 70 – tutti i giorni dalle 14:30 alle 19:00**

## **TERAPIA SKY per DEPRESSIONE, ANSIA e ATTACCHI DI PANICO NEL RESTO D'ITALIA...**

Il progetto, rivolto a chiunque soffra di Depressione, Sindrome da Attacchi di Panico, Ansia Generalizzata, si svolgerà nei prossimi mesi in collaborazione con altre strutture sanitarie in diverse città italiane.

**Per informazioni - IAHV Italia ONLUS: 02 26144598 – [info@iahv-italia.org](mailto:info@iahv-italia.org) – [www.iahv-italia.org](http://www.iahv-italia.org)**

## **SKY... NON SOLO TERAPIA...**

### **PROGRAMMI E SEMINARI APERTI A TUTTI**

SKY può essere imparato ed utilizzato con obiettivi di prevenzione, crescita personale e gestione dello stress. L'Associazione Arte di Vivere diffonde SKY in Italia attraverso programmi e seminari aperti a tutti

**Per informazioni - ARTE DI VIVERE: [info@artedivivere.org](mailto:info@artedivivere.org) - [www.artedivivere.org](http://www.artedivivere.org)**

#### **Ufficio Stampa Azienda Ospedaliera Fatebenefratelli e Oftalmico**

STUDIO GALLINI

Comunicazione d'Impresa

Via Vallazze 11

20131 Milano

tel. 02 2367048 r.a.

fax. 02 70633840

[www.studiogallini.com](http://www.studiogallini.com)

---

#### **Ufficio Stampa IAHV Italia Onlus**

BEATRICE IULINI

Tel 02 26144598

Cell 339 309481

Email [bi@iahv-italia.org](mailto:bi@iahv-italia.org)

[www.iahv-italia.org](http://www.iahv-italia.org)