

XX Congresso SITAB a Rimini e attività innovative: laboratori di psicodramma e yoga della risata, mostra "Cervelli e stupefacenti", progetto "Pro-fumo di mare"

Maria Caterina Staccioli, Maria Sofia Cattaruzza

Il XX Congresso Nazionale della Società Italiana di Tabaccologia (SITAB) ha trattato importanti temi di *tobacco control* e di pratica clinica e, per la prima volta, ha anche affrontato tematiche completamente nuove dando la possibilità agli operatori presenti di riflettere sul "cambiamento". Il concetto che il fumatore che intende smet-

tere di fumare debba "cambiare il proprio stile di vita" è un concetto fondamentale su cui però si riflette poco. Non si riflette abbastanza neppure sulla salute degli operatori, che per essere efficaci nel sostenere il fumatore nel percorso di cambiamento non devono solo essere aiutati nella supervisione dei casi, ma devono anche essere mo-

tivati e sentirsi sostenuti.

La proposta coraggiosa di questo Congresso SITAB è stata quella di introdurre tecniche poco conosciute e far fare esperienze in ambiti nuovi allo scopo di sollecitare il cambiamento nel modo di approcciarsi al paziente, capire le nuove tendenze ed essere in linea con un mondo che cambia vortico-

XX SITAB Congress in Rimini and innovative activities: psychodrama and laughter yoga workshops, "Cervelli e stupefacenti" exhibition, "Pro-fumo di mare" project

Maria Caterina Staccioli, Maria Sofia Cattaruzza

The 20th National Congress of the Italian Society of Tobaccology (SITAB) addressed important topics in tobacco control and clinical practice and, for the first time, also tackled entirely new themes, offering participants the opportunity to reflect on "change." The concept that a smoker who wants to quit must "change his/her

lifestyle" is a fundamental concept, yet one that is seldom given due consideration. Likewise, not enough attention is paid to the health of healthcare providers themselves, who – if they are to effectively support smokers through the process of change – must not only receive help with case supervision but also feel motivated and

supported. The bold proposal of this SITAB Congress was to introduce not well-known techniques and provide new experiences aimed at encouraging change in the way practitioners engage with patients, understand emerging trends, and keep up with a rapidly evolving world. Thus, the program included interactive workshop ac-

samente. Così sono state inserite nel programma alcune attività laboratoriali interattive quali lo psicodramma e lo yoga della risata pianificate rispettivamente il 17 e il 18 ottobre 2024 che hanno permesso ai partecipanti di conoscere un approccio innovativo per affrontare il tema delle dipendenze. Inoltre, sono state organizzate anche delle attività facoltative nella giornata successiva, sabato 19 ottobre 2024 come la mostra iconografica "Cervelli e stupefacenti" e il progetto "Pro-fumo di mare". La mostra ha permesso di illustrare, attraverso un *excursus* storico, come le sostanze stupefacenti abbiano accompagnato la storia dell'essere umano e influito sulla sua vita. Il progetto "Pro-fumo di mare", nato a Rimini, proponeva una gita in barca a vela che non è stato possibile effettuare a causa delle cattive condizioni meteorologiche, ma di cui vengono qui descritte le finalità. L'esperienza, nata in paral-

activities such as psychodrama and laughter yoga, held respectively on October 17 and 18, 2024. These sessions allowed participants to explore innovative approaches to addressing the topic of addiction. Additionally, optional activities were organized for the following day, Saturday, October 19, 2024, including the iconographic exhibition "Cervelli e stupefacenti" (brains and drugs) and the project "Pro-fumo di mare" (per-fume of sea). The exhibition offered a historical overview illustrating how drugs substances have accompanied and influenced human history and life. The "Pro-fumo di mare" project, launched in Rimini, proposed a sailing trip, which unfortunately could not take place due to poor weather conditions. However, its aims are outlined here. This initiative, developed alongside "Goletta Verde" (green goletta) and involving patients from the "Cento Fiori" Therapeutic Community in Vallecchio,

lelo a quella di "Goletta Verde" con la partecipazione dei pazienti della Comunità terapeutica di Vallecchio – Cooperativa sociale "Cento Fiori", è stata collaudata da anni con i pazienti tabagisti, e rappresenta una proposta concreta di modificare un piacere, quello del fumare, con un altro piacere, come il veleggiare. L'iniziativa utilizzando lo strumento "barca" dove l'equipaggio vive momenti speciali, in piccoli spazi, affrontando il mare, mira a stimolare una riabilitazione fisica, psichica e sociale per uscire dalla monotonia quotidiana e superare l'angoscia di restare senza le "sostanze" (nicotina compresa) che tranquillizzano, lavorando su se stessi e sul confronto con gli altri. L'esperienza dell'uscita in barca a vela permette a ciascun membro dell'equipaggio di sentirsi essenziale e parte di un gruppo dove tutti sono indispensabili, per l'incolumità e il divertimento collettivo!

has been successfully tested for years with smokers. It represents a concrete proposal to replace one pleasure – smoking – with another – sailing. The initiative uses the "sailing boat" as a tool where the crew experiences meaningful moments in small spaces while confronting the sea. It aims to foster physical, psychological, and social rehabilitation, helping participants break away from the monotony of daily life and overcome the anxiety of being without substances (including nicotine) that bring comfort, by working on themselves and through interaction with others. The sailing experience allows each crew member to feel essential and part of a team where everyone is indispensable – for safety and collective enjoyment! The following are brief notes on the objectives and experiences shared through the organized initiatives.

Seguono alcune brevi note sulle finalità e sulle esperienze vissute attraverso le iniziative organizzate.

Il laboratorio "psicodramma" nel trattamento del tabagismo

Lo psicodramma (da *psiche* = anima e *drama* = azione) è una forma di psicoterapia esperienziale elaborata dallo psichiatra Jacob Levi Moreno in cui il gioco di ruolo guidato viene utilizzato per ottenere approfondimenti e lavorare su problemi personali e interpersonali e sulle possibili soluzioni [1-3].

I partecipanti al Congresso hanno esplorato questo contesto elaborando emozioni e vissuti personali in un *setting* collettivo, dove un partecipante ha assunto il ruolo di protagonista e accettato di lavorare su vissuti e conflitti personali con l'aiuto del gruppo. In questo modo il protagonista ha potuto rivivere l'evento, giungendo a una migliore comprensione dello stes-

The "psychodrama" workshop in the treatment of tobacco addiction

Psychodrama (from *psyche* = soul and *drama* = action) is a form of experiential psychotherapy developed by psychiatrist Jacob Levi Moreno, in which guided role-play is used to gain insights and work on personal and interpersonal issues and possible solutions [1-3]. Congress participants explored this method by processing personal emotions and experiences in a group setting, where one participant assumed the role of protagonist and agreed to work through personal experiences and conflicts with the help of the group. In doing so, the protagonist was able to relive the event, gaining a deeper understanding of it and restructuring the complex of emotions, beliefs, and conflicts associated with it. Other group members benefited through identification with the protagonist and reflection on their

so e ristrutturando il complesso di emozioni, credenze e conflitti che si accompagnano a esso. Gli altri membri del gruppo ne hanno beneficiato attraverso l'identificazione con l'altro e il rispecchiamento dell'esperienza vissuta. Lo psicodramma, utilizzato nella formazione per gli operatori che si occupano di promozione della salute, è utile nel contesto delle dipendenze perché aiuta a rielaborare i propri vissuti, aumentando il controllo interno, la motivazione e la prevenzione delle ricadute.

Il laboratorio "yoga della risata" nel trattamento del tabagismo

Lo yoga della risata è nato nel 1995 grazie al medico indiano, dr.



Laboratorio "psicodramma".
"Psychodrama" workshop.

shared experiences. Psychodrama, when used in training for professionals involved in health promotion, is particularly useful in the context of addictions, as it helps reprocess personal experiences, increases internal control and motivation, and supports relapse prevention.

The "laughter yoga" workshop in the treatment of tobacco addiction

Laughter Yoga was created in 1995 by Indian physician Dr. Madan Kataria, based on his in-depth studies on the benefits of laughter within the field of psycho-neuro-endocrine-immunology. It is named this way because it combines laughter exercises, childlike playfulness, and ancient yogic breathing techniques. Recent scientific literature has published several systematic reviews and meta-analyses on laughter-inducing therapies [4,5]; for instance, "simulated" (non-humorous) laughter appears to have a more positive effect on depression and anxiety than "spontaneous" (humorous) laughter. Laughter-inducing therapies are particularly suitable in group settings due to

the dynamics and stimuli they generate. Participants in the 20th SITAB Congress had the opportunity to experience these dynamics and their immediate effects – namely, increased oxygenation and consequent energy. In fact, one of the core concepts of Laughter Yoga is that more laughter equals more oxygen, which is essential for life and a catalyst for the body's biological energy. Laughter helps produce longer exhalations, clearing the lungs of residual air and enriching the blood with oxygen. Laughter Yoga appears to offer neuroendocrine and biophysiological benefits, with positive outcomes on both psychological and relational aspects.

Exhibition "Cervelli e stupefacenti" (Brains and drugs)

At the Luigi Tonini City Museum, the exhibition titled "Cervelli e stupefacenti" was set up, showcasing 150 images that demonstrate how substances – whether legal or illegal – have always accompanied human history through literature, art, music, cinema, and comics. The initiative was promoted by the "Pathological Addictions Service" of the Rimini Local Health Authori-

ty (Municipality of Rimini), and the local police, in collaboration with the "Nuovo Villaggio del Fanciullo" Foundation of Ravenna. The visit, organized for participants of the 20th SITAB Congress, was personally guided by Dr. Edo Polidori, an expert in addiction and prevention. He explained how communication around these topics has changed significantly over time (also in relation to different historical and cultural contexts), and how professionals should approach individuals who use substances with openness and without judgment. In fact, to facilitate and support smokers in their change process, professionals must avoid placing blame, instead accepting that smokers have made poor choices (which is relatively easy to do when young) and committed mistakes. The exhibition, as on previous occasions [6-8], aimed to introduce professionals to a new way of communicating about the world of drugs, one that seeks to overcome stigma and prejudice, promote active listening, and stimulate critical and conscious reflection – tools that can help support smokers on their journey toward change.

Madan Kataria, e ai suoi studi di approfondimento sui benefici della risata nell'ambito della psico-neuroendocrino-immunologia. Prende questo nome perché combina esercizi di risate, giocosità infantile e tecniche antichissime di respirazione dello yoga. La letteratura scientifica ha recentemente pubblicato varie revisioni sistematiche e metanalisi sulle terapie che inducono alla risata [4,5]; la risata "simulata" (non umoristica) sembra per esempio avere un effetto più positivo sulla depressione e sull'ansia rispetto alla risata "spontanea" (umoristica).

L'utilizzo delle terapie che inducono alla risata risulta essere particolarmente adatto nelle terapie di gruppo per le dinamiche e gli stimoli che si creano. I partecipanti al XX Congresso SITAB hanno potuto sperimentare queste dinamiche e i loro effetti immediati, cioè una maggiore ossigenazione e conseguente energia. Infatti, uno dei concetti di base dello Yoga della Risata è che più risate equivalgono a più ossigeno, indispensabile per la vita e catalizzatore per l'energia biologica del corpo umano. Le risate aiutano a fornire espirazioni più lunghe liberando i polmoni da aria residua e arricchendo il sangue di ossigeno. Lo Yoga della Risata sembra apportare benefici neuro-endocrini e bio-fisiologici, con ricadute positive sugli aspetti psicologici e relazionali.

Mostra "Cervelli e stupefacenti"

Presso il Museo della Città "Luigi Tonini", è stata allestita la mostra dal titolo "Cervelli e stupefacenti" con l'esposizione di 150 immagini a testimonianza di come nella letteratura, nell'arte, nella musica, nel cinema e nel fumetto le sostanze, legali o illegali, abbiano sempre accompagnato la storia dell'uomo.

L'iniziativa è stata promossa dal "Servizio dipendenze patologiche" della AUSL di Rimini (Comune di Rimini) e dalla Polizia locale,

in collaborazione con la Fondazione Nuovo Villaggio del Fanciullo di Ravenna.

La visita organizzata per i partecipanti al XX Congresso SITAB è stata guidata personalmente dal dr. Edo Polidori, esperto di tossicodipendenze e prevenzione, che ha illustrato come la comunicazione su questi temi sia profondamente cambiata nel corso del tempo (anche in relazione ai diversi contesti storico-culturali) e come la comunicazione dell'operatore nei confronti della persona che fa uso di sostanze debba essere aperta all'ascolto e non colpevolizzante. Infatti, per facilitare e sostenere il cambiamento dei fumatori, gli operatori non devono colpevolizzare, ma accettare il fatto che i fumatori abbiano compiuto delle scelte sbagliate (il che è relativamente facile quando si è giovani) e commesso degli errori. La mostra, come in altre occasioni [6-8], ha voluto proporre agli operatori una nuova modalità di comunicazione relativa al mondo delle sostanze stupefacenti finalizzata a superare le barriere dello

stigma e dei pregiudizi, volta a sviluppare l'ascolto e stimolare riflessioni critiche e consapevoli che possano essere utili per accompagnare il fumatore nel percorso di cambiamento.

Maria Caterina Staccioli

Coordinatrice SITAB Regione Emilia-Romagna, medico psicoterapeuta specialista in Oncologia Clinica già responsabile del Centro Dipendenze Alcol-Fumo AUSL Rimini

Maria Sofia Cattaruzza

Dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive, La Sapienza Università di Roma, Past President Società Italiana di Tabaccologia (SITAB)

✉ mariasofia.cattaruzza@uniroma1.it

Bibliografia

1. Orkibi H, Feniger-Schaal R. Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: trends and methodological implications. *PLoS One* 2019;14:e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>
2. Jiang L, Alizadeh F, Cui W. Effectiveness of drama-based intervention in improving mental health and well-be-



Mostra "Cervelli e stupefacenti".
Exhibition "Cervelli e stupefacenti".

ing: a systematic review and meta-analysis during the COVID-19 pandemic and post-pandemic period. *Healthcare (Basel)* 2023;11:839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>

3. Uğurlu TT, Oğuzhanoğlu NK, Ateşçi F. Effect of psychodrama group therapy on remission and relapse in opioid dependence. *Noro Psikiyatrs Ars* 2020;57:197-203. <https://doi.org/10.29399/npa.25001>

4. van der Wal CN, Kok RN. Laughter-inducing therapies: systematic re-

view and meta-analysis. *Soc Sci Med* 2019;232:473-88. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>

5. Stivi K, Rosendahl J. Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: a systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. *Complement Ther Clin Pract* 2022;47:101552. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101552>

6. Musei di Rimini. Mostra "Cervelli e stupefacenti" - dal 17al 28 ottobre 2023.

<https://www.museicomunalirimini.it/mostre/mostra-cervelli-stupefacenti-dal-17al-28-ottobre-2023>

7. Icaroplay. Tutta salute – "Cervelli stupefacenti": gli effetti delle droghe sul cervello; venerdì 27 ottobre 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=g-mAQZERCb3E>

8. A-Social Space, uno spazio di relazione digitale. Ai poster l'ardua sentenza. <https://www.a-socialspace.it/series/riva-del-garda-2021/>

HOW TO CITE

Staccioli C, Cattaruzza MS. XX SITAB Congress in Rimini and innovative activities: psychodrama and laughter yoga workshops, "Cervelli e stupefacenti" exhibition, "Pro-fumo di mare" project. *Tabaccologia* 2024; XXII(4):24-28. <https://doi.org/10.53127/tblg-2024-A022>



OPEN ACCESS

L'articolo è *open access* e divulgato sulla base della licenza CCBY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>