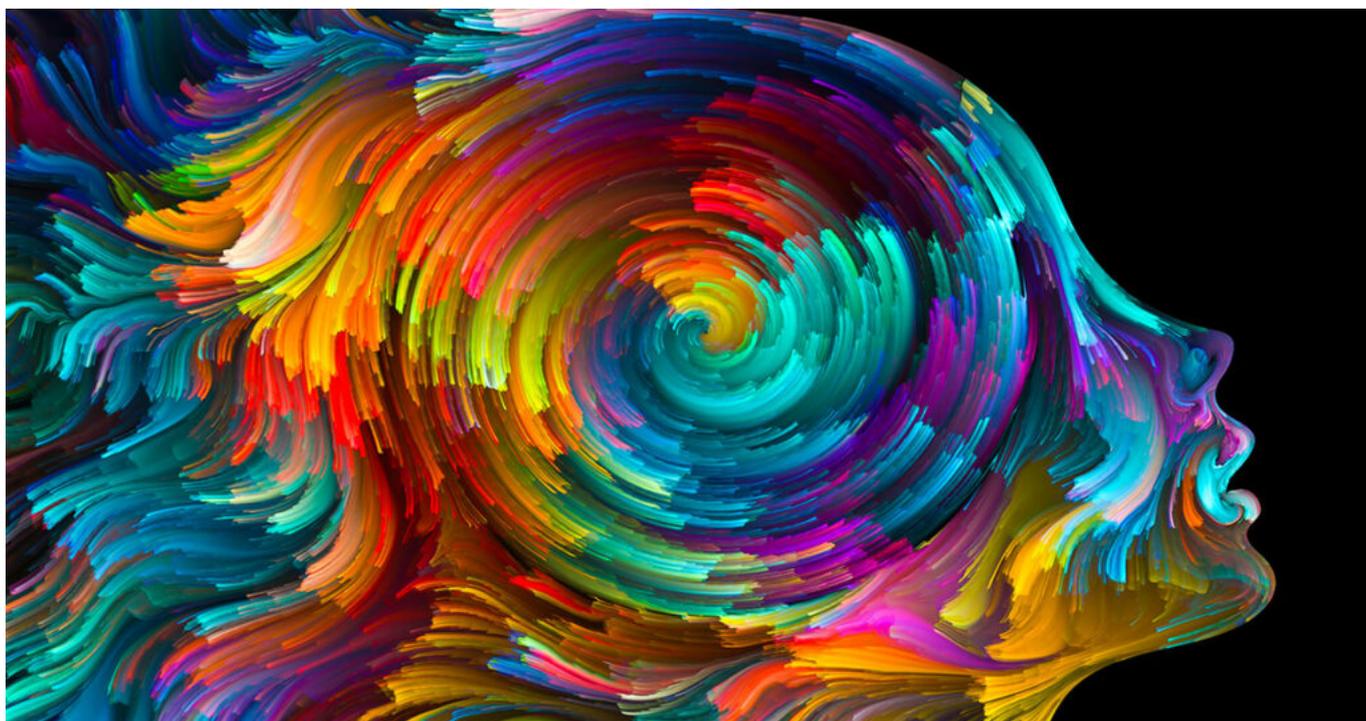


# Terapie digitali, Psichiatria psichedelica e Terapia di Neuromodulazione

scritto da Gian Luca Garetti

*Il fronte psichico*, è un recente libro inchiesta della giornalista Jessica Mariana Masucci, che oltre a metterci di fronte alle inveterate e note carenze della sanità pubblica italiana in tema di salute mentale, apre delle finestre su nuove interessanti possibilità terapeutiche, fruibili però quasi esclusivamente a livello privato, dato il cronico definanziamento dei servizi pubblici di salute mentale italiana, che risale al boicottaggio della cosiddetta legge Basaglia, la 180. Nel 2020 si è speso per la salute mentale il 3% del budget nazionale per la sanità, mentre secondo un lavoro apparso sulle rivista Lancet, la percentuale dovrebbe salire almeno fino al 10% del budget per la salute, scrive la Masucci, secondo la quale però *‘ siamo ancora in tempo per rispondere al diritto che ciascuno ha di migliorare la propria salute mentale, e siamo ancora in tempo per renderci conto del fatto che la nostra mente non è solo un affare privato ma è qualcosa di pubblico: non c'è salute mentale senza società, economia, politica’*.



Sorvoliamo su queste carenze, sulle scandalose disuguaglianze di accesso alle

cure per i disturbi mentali, sulla marginalità e arretratezza con cui è presente la salute mentale nel dibattito politico italiano- non sarà certo il discusso 'bonus psicologo' a cambiare le cose- qui accenniamo brevemente alle terapie digitali, alla psichiatria psichedelica, alla neuro modulazione. Nuovi interessanti strumenti terapeutici, molto diversi l'uno dall'altro, ma anche nuovi appetibili mercati della cura, su cui si sono buttati in tutto il mondo fondi, venture capitalist, aziende.

Sul cellulare si possono scaricare anche gratuitamente Chatbot app, come Woebot, ovvero un'intelligenza artificiale, istruita con nozioni di terapia-cognitivo-comportamentale (uno dei 15 orientamenti psicoterapeutici presenti attualmente in Italia), in cui al posto dello psicoterapeuta umano c'è una tecnologia digitale. Con la stessa combinazione di intelligenza artificiale e terapia cognitivo-comportamentale, esistono negli Stati Uniti terapie digitali autorizzate per trattare il disturbo da abuso di sostanze, la dipendenza da cocaina, da oppiacei, l'insonnia cronica. Per il trattamento della depressione c'è l'app Deprexis, 'un antidepressivo digitale', che offre un percorso di 12 settimane da seguire su computer, smartphone o tablet, molto utilizzato in Svizzera, Stati Uniti, Germania, in quest'ultima è addirittura rimborsato dal sistema sanitario nazionale. Una terapia digitale (Digital Therapeutics, Dtx) che da noi è ben lungi dall'essere presa in considerazione, siamo ancora alle piattaforme di telemedicina, per l'uso di fascicoli sanitari elettronici e alle app per prenotare visite mediche. Per fare diventare rimborsabili dal SSN (Servizio Sanitario Nazionale) le terapie digitali servirebbe una legge ad hoc, ma con la classe politica che abbiamo, minime sono le possibilità. Ci sono anche app per corsi di yoga, o esercizi di mindfulness, fatti per le aziende, che non bastano certo per migliorare la salute mentale sul lavoro, rappresentano well being washing, cioè solo un benessere di facciata, cosmetico, in un paese che non conosce l'abc della tutela delle condizioni di lavoro.

*Come cambiare la tua mente* è il libro del giornalista Michael Pollan, che ha aperto una finestra al grande pubblico, sull'impiego terapeutico dei farmaci psichedelici ( psichedelico: 'che manifesta la mente'), tipo LSD, psilocibina, MDMA(ectasy), ketamina. Farmaci molto studiati per oltre vent'anni, poi stigmatizzati, a partire dal 1965, a causa del loro lato oscuro e cioè dei bad trip, dei crolli psicotici, dei suicidi. A partire dagli anni novanta sono ripartiti una serie di studi, un vero e proprio rinascimento, diventato poi maturità psichedelica, che

ne sta mettendo in luce il potenziale terapeutico, se assunti in un adeguato setting. Sono in corso vari studi clinici in fase avanzata, per il disturbo post traumatico da stress, per la depressione maggiore resistente agli psicofarmaci, per l'anoressia, per le dipendenze, per l'ansia da fine vita. A questo proposito l'Associazione Luca Coscioni, sta tentando di fare inserire dall'AIFA ( Agenzia italiana del farmaco) fra le cure compassionevoli, la psilocibina. Le principali droghe psichedeliche si possono suddividere in 2 famiglie: la prima è quella delle fenetilamine ( mescalina, derivata dal peyote e la MDMA), l'altra è quella delle triptamine (LSD, Ibogaina, psilocibina, DMT).

La DMT, dimetiltriptamina, è una delle due principali componenti dell'infuso amazzonico, denominato ayahuasca, è la parte legata alle visioni, è contenuta nelle foglie di *Psychotria viridis*, l'altra, derivata dalla liana *Banisteriopsis caapi*, fornisce 'gli insegnamenti' e gli Imao (inibitori delle monoaminossidasi), enzimi che inibiscono le mao gastriche per qualche ora permettendo l'assunzione dell'infuso per os. Su questo infuso, reso completamente illegale nel febbraio 2022 in Italia, chiamato 'la televisione della foresta', vi consiglio di leggere l'appassionante libro di Piero Cipriano, che si definisce psichiatra zen anarchico di formazione basagliana, *Ayahuasca e cura del mondo*. Secondo Cipriano bisogna andare avanti, superare il manicomio a cielo aperto rappresentato dagli psicofarmaci, che restringono la coscienza, e imparare a maneggiare le sostanze che possono espanderla, appunto gli psichedelici, per cambiare canale mentale, per cambiare questo mondo, magari imparando dagli sciamani veri, *'non quelli che sciamaneggiano per sbarcare il lunario [...] E' tempo di tentare la cura Ayahuasca [...] Andare oltre Basaglia, adesso [...] Ecco perché a un convegno tempo fa, continuare a sentire basagliani invecchiati [...] Ma non sono stanchi, mi domandavo, ascoltando questa loro palilalia, di ripetere da cinquant'anni la stessa litania? E poi come fanno, mi chiedevo, ad avere come interlocutori questi politici improbabili, spaventati ed inconsistenti che fingono di essere di sinistra [...] A che serve spendere il proprio tempo con queste figurine inutili [sinistra washing], che si spacciano per progressisti ma non lo sono? Basta mi sono detto, basta. Addio compagni.'*

La DMT è anche un allucinogeno endogeno perché è secreto dalla epifisi o ghiandola pineale ( che secerne anche la melatonina). Proprio a questa dimetiltriptamina endogena sarebbero da attribuire condizioni 'psichedeliche spontanee', dalla nascita, alle psicosi, alle esperienze spirituali e di pre-morte. Al

riguardo vi consiglio un altro bel libro, **'DMT La molecola dello spirito'**, di un altro psichiatra: lo statunitense Rick Strassman.

*Yoga* è a parere di molti, il miglior libro del famoso scrittore francese Emmanuel Carrère, un libro autobiografico in cui l'autore fra le altre cose, parla di meditazione-*la meditazione è pisciare quando si piscia e cacare quando si caca*- e della sua depressione, curata dapprima con l'esketamina, la forma levogira della ketamina: *'una terapia psichedelica data a cazzo'* dice Cipriano, seguita da TEC, cioè all'elettroshock. Quelle che oggi si chiamano Terapie di neuromodulazione, sono lontanissime parenti della TEC, da cui si differenziano perché sono dei dispositivi medici del tutto indolori, prive di effetti collaterali, che si sono dimostrate molto efficaci da sole o in combinazione con altre terapie. La terapia di neuromodulazione comprende: TMS (Stimolazione Magnetica Transcranica) in diverse varianti e la Foto-Bio-Modulazione. La FDA (Food and Drug Administration) ha approvato la stimolazione magnetica transcranica (TMS) per la Depressione resistente nel 2008 e per il Disturbo Ossessivo Compulsivo nel 2018. Le terapie di neuromodulazione, sono basate sul principio dell'induzione elettromagnetica che permette di inibire o stimolare l'attività cerebrale di specifiche aree cerebrali. Il campo di applicazione è molto vasto e comprende patologie molto difficili da trattare, come le dipendenze, il gioco d'azzardo, le depressioni resistenti etc. La foto-bio-stimolazione in particolare accelera la riparazione dei tessuti in fase post ictus cerebrale, ha diverse applicazioni fra cui l'ansia, la prevenzione del decadimento cognitivo, l'autismo, l'ADHD (Disturbo da deficit di attenzione e iperattività) e tante altre.

-Jessica Mariana Masucci, *Il fronte psichico, cronache nottetempo*, 2023 Milano-pg.196, euro 17

-Michael Pollan, *Come cambiare la tua mente*, Gli Adelphi, 2019 Milano-pg.474, euro 15

-Piero Cipriano, *Ayahuasca e cura del mondo*, Politi Segnanfreddo edizioni, 2023 Milano-pg. 170, euro 15

-Rick Strassman, *DMT, SPAZIOINTERIORE*, 2019 Città di Castello (PG)-pg.415, euro 18

-Emmanuel Carrère, *Yoga*, Adelphi, 2021 Milano-pg.312, euro 20