

LA TERAPIA DELLA REMINISCENZA IN CASO DI DEPRESSIONE IN PAZIENTI ANZIANI: RASSEGNA SISTEMATICA

*Silvia Principe**, *Anna Rita Colasanti***

Riassunto

In considerazione del fatto che la popolazione italiana è caratterizzata da un progressivo invecchiamento e che la depressione in età senile rappresenti un disturbo molto diffuso ma spesso non riconosciuto e trattato in modo adeguato, si ritiene utile conoscere quali terapie abbiano dato prove di efficacia nel contrastare l'insorgenza di tale patologia, migliorando la qualità di vita dell'anziano. Lo scopo della seguente rassegna sistematica è comprendere se la terapia della reminiscenza migliori il tono dell'umore del paziente geriatrico e ne diminuisca la depressione diventando uno strumento valido per la cura della stessa. La ricerca effettuata attraverso i data base elettronici EBSCO e GOOGLE SCHOLAR, ha preso in considerazione gli articoli pubblicati dal 2000 al 2019 selezionati in base ai seguenti criteri: studi che trattino di terapia della reminiscenza di qualsiasi tipo (strumentale e integrativa); che riportino la depressione come uno dei principali out-come testati; che prendano in considerazione soggetti > di 60 anni senza diagnosi di demenza e con deterioramento cognitivo lieve; che siano in lingua inglese o italiana, di cui sia disponibile il *full text*. La rassegna sembra evidenziare che la terapia della reminiscenza costituisca un'ottima opzione di trattamento in caso di depressione senile che porterebbe ad un consistente alleviamento dei sintomi.

Parole chiave: *terapia della reminiscenza, depressione, anziano, isolamento.*

Abstract

In view of the fact that the Italian population is characterized by a progressive aging and that depression in old age represents a very widespread disorder, but often not recognized and adequately treated, it is considered worthwhile to know which therapies give evidence of effectiveness in contrasting the onset of this pathology, improving the elderly quality of life. The purpose of the following systematic review is to understand if the reminiscence therapy improves the geriatric patient's mood and decreases his depression, becoming an efficient tool for the treatment of this psychopathology. The research carried out through the electronic databases

**Psicologa*

***Docente Università Pontificia Salesiana, Didatta CRP*

EBSCO and GOOGLE SCHOLAR, takes into account the articles from 2000 to 2019 selected by the following criteria: studies dealing with all kind of reminiscence therapy (instrumental and integrative); studies reporting depression as a major tested out-come; studies considering subjects > 60 years of age without a diagnosis of dementia or mild cognitive impairment; articles in English or Italian, article with available full text. The review seems to evidence that reminiscence therapy is an excellent option of treatment in case of senile depression that would lead to substantial symptoms alleviation.

Key words: *reminiscence therapy, depression, elderly, loneliness.*

1. INTRODUZIONE

La realtà italiana degli ultimi anni ha come tratto caratteristico l'invecchiamento. Lo scenario centrale delle previsioni demografiche dell'Istat, con orizzonte ultimo sull'anno 2065, evidenzia non solo che la popolazione italiana ha un passato segnato dall'invecchiamento demografico, ma che quest'ultimo è destinato a persistere in futuro (Istat, 2018). Questo dato fa comprendere quanto sia importante trovare delle modalità di cura in grado di migliorare la qualità di vita del paziente anziano.

Un'attenzione particolare va data al disturbo clinico della depressione che, pur rappresentando la sofferenza psichica più frequente in età senile, spesso viene sottovalutata, trascurata e non diagnosticata (Cristini, Cesa-Bianchi, 2003). Indagini dell'OMS riferiscono che la depressione negli anziani viene diagnosticata nel 40% dei casi e che soltanto nel 50% viene correttamente curata (Giusti & Murdaca, 2008). Si può intuire, quindi, quanto sia difficile agire tempestivamente e quanto, di conseguenza, sia alto il rischio di negare al paziente geriatrico la possibilità di un trattamento efficace (Raisi *et al.*, 2012), tanto che, è auspicabile, opportuno e necessario agire preventivamente, soprattutto nei casi in cui siano presenti condizioni patologiche o contestualmente sfavorevoli (istituzionalizzazione) (Capurso *et al.*, 2007).

Numerosi sono i programmi riabilitativi che vengono svolti in RSA e in altri contesti, con l'obiettivo di migliorare il tono dell'umore, nonché le prestazioni cognitive e funzionali (Piumetti, 2014). Una di queste è la terapia della reminiscenza che rientra tra gli approcci orientati alle emozioni e fonda le sue radici sulla naturale tendenza dell'anziano a rievocare e raccontare il proprio passato. Lo scopo è di rendere il flusso spontaneo dei ricordi più consapevole e deliberato, in modo da ridurre l'isolamento, migliorare l'autostima, mantenere un ruolo sociale, migliorare l'umore e la qualità di vita. Si può applicare sia individualmente sia in gruppo e può svolgersi in modo formale struttu-

rato o informale nell'arco della giornata (Piumetti, 2014). Quindi il ricordo strutturato diventa un mezzo per stimolare le risorse mnestiche, soprattutto quelle autobiografiche e per favorire il recupero di emozioni piacevoli. I ricordi diventano, quindi, il punto di partenza per stimolare la memoria residua e riportare alla mente esperienze positive (De Beni & Borella, 2015).

Butler (1963) fu il primo a rendersi conto che l'anziano ha una naturale tendenza a ricordare, pensò perciò di utilizzare questa propensione come un processo dal quale si possono trarre benefici. L'autore, infatti, riteneva che l'attività della reminiscenza riflettesse l'esigenza di fare un resoconto della propria vita, soprattutto nelle persone di età avanzata. Quindi il raccontare eventi di vita passati costituirebbe un processo mentale cosciente di notevole importanza che consente all'anziano di riposizionare e dare coerenza agli avvenimenti della propria vita.

La recente revisione di Subramaniam e Woods (2012) dimostra come questo tipo di intervento aiuti le persone anziane con demenza in fase iniziale a superare conflitti irrisolti, gestire le perdite e riconoscere e apprezzare le risorse residue presenti. Inerente a questo tipo di tecnica psicosociale, molto apprezzata, anche dai familiari, è la modalità operativa del *life story books*, ossia la compilazione di diari strutturati che sembrano favorire il mantenimento di un ruolo sociale, con ripercussioni positive sull'umore, la cognizione e il benessere (De Beni & Borella, 2015).

2. OBIETTIVI DI RICERCA

Date le seguenti premesse, la presente rassegna ha come scopo quello di verificare l'utilità della terapia della reminiscenza in pazienti geriatrici affetti da depressione. Per raggiungere tale obiettivo sono stati selezionati nove studi in base ai criteri di inclusione e esclusione di seguito riportati e successivamente alla loro analisi sono state tratte alcune conclusioni riguardo agli effetti della terapia sul tono dell'umore, ma anche sulla socializzazione.

3. STRATEGIE DI RICERCA E CRITERI DI INCLUSIONE ED ESCLUSIONE

I motori di ricerca attraverso i quali si è avuto accesso alle Banche Dati sono stati EBSCO e GOOGLE SCHOLAR. Specificamente le Banche Dati utilizzate sono state: *PsycINFO*, *Psychology and Behavioral Sciences Collection*, *Education Source*, [Communication & Mass Media Complete](#) e *Psicothema*.

Per quanto concerne le parole chiave, sono stati individuati tre domini tematici (tra loro combinati con *and*) in modo da circoscrivere i risultati, riguardanti rispettivamente: la depressione, la terapia della reminiscenza l'età geriatrica. Più precisamente per il dominio depressione sono state scelte le

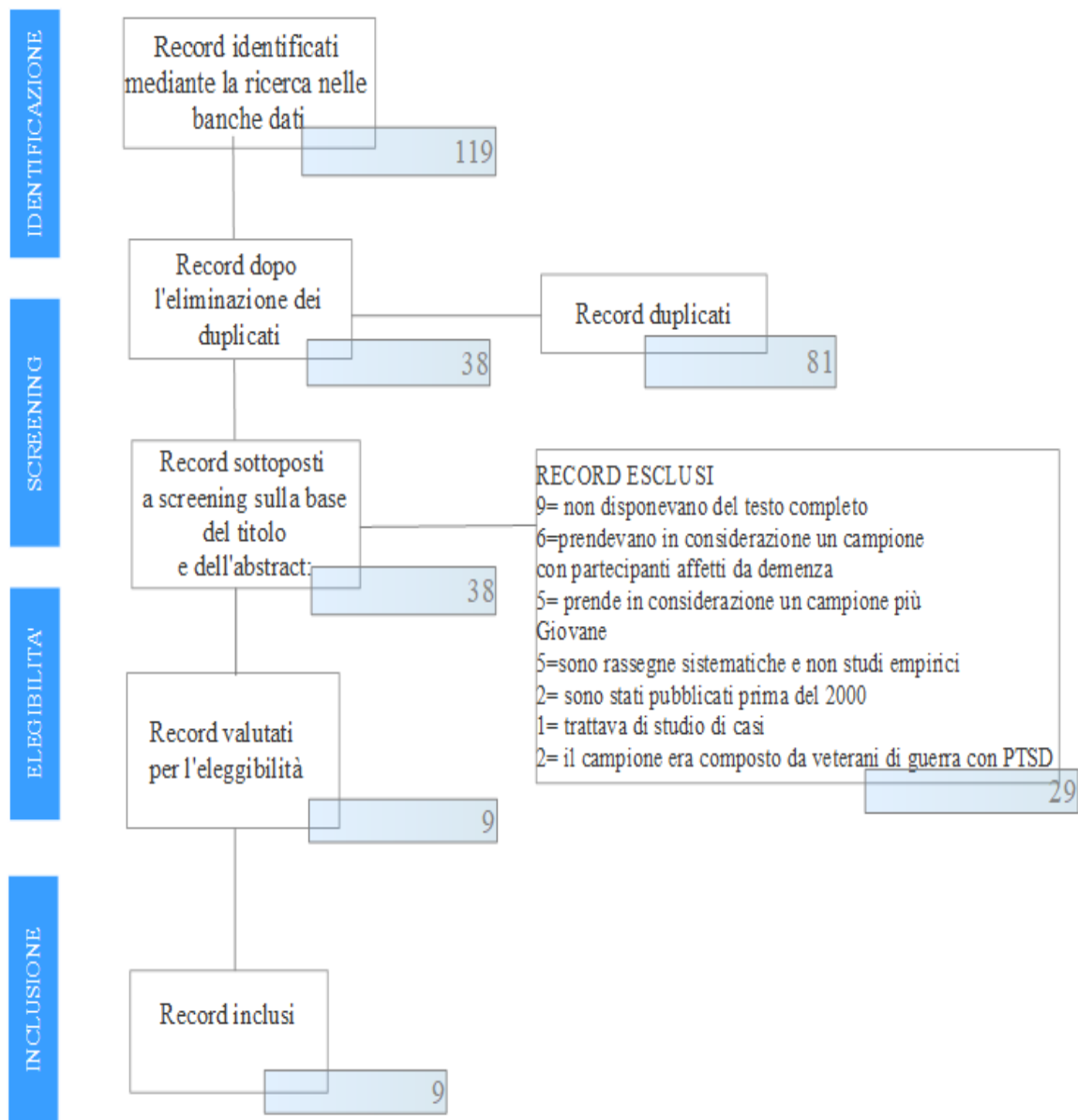
parole: *depression, depressive symptomatology, loneliness, depressive symptoms*; per il dominio terapia della reminiscenza: *reminiscence, reminiscence groupwork, life-review therapy, group reminiscence therapy, reminiscence therapy, life review, reminiscence intervention, integrative reminiscence, narrative therapy*; per il dominio età: *older people, older adults, elders, elderly, elderly adults, elders institutionalized*.

I criteri di inclusione e esclusione con i quali sono stati selezionati gli articoli sono riportati nella tabella che segue:

Tab 1. Criteri di inclusione e di esclusione

Criteri di inclusione	Criteri di esclusione
Articoli che trattano di terapia della reminiscenza di qualsiasi tipo (strumentale e integrativa) Depressione come uno dei principali <i>outcome</i> testati Studi con campioni che prendono in considerazione soggetti > di 60 anni Studi su soggetti senza diagnosi di demenza e con deterioramento cognitivo lieve. Studi condotti dal 2000 al 2019 Articoli in lingua inglese e italiana Articoli di cui è disponibile il <i>full text</i>	Documenti che trattano di altri tipi di terapie che non siano quella della reminiscenza Studi con soggetti < di 60 anni Rassegne sistematiche Studi su soggetti affetti da demenza o altre sindromi (es. Alzheimer, Parkinson) Studi su soggetti con patologie fisiche o disabilità. Studi condotti prima del 2000 Studi di cui è disponibile solo l' <i>abstract</i>

Inserendo le parole chiave precedentemente indicate sono stati individuati 119 articoli che con l'esclusione dei duplicati sono risultati 38. Di questi 29 sono stati eliminati poiché non rientravano nei criteri di inclusione; nello specifico 9 articoli non disponevano del testo completo, 6 studi prendevano in considerazione un campione con partecipanti affetti da demenza, 5 articoli sono rassegne sistematiche e non studi empirici, 5 prendono in considerazione fasce di età differenti, 2 sono stati pubblicati prima del 2000, uno tratta di studio dei casi e 2 riguardavano i veterani di guerra.



4. RISULTATI

Gli studi selezionati al termine dello *screening* in base ai criteri di inclusione e esclusione sono nove. Questi sono stati esaminati in base al tipo di studio, gli obiettivi, il campione, l'intervento, le variabili indagate nell'intervento, gli strumenti utilizzati per misurare l'*outcome* e i risultati ottenuti. In ordine cronologico, partendo dal meno recente al più attuale verranno di seguito riportati i principali punti di ciascuno studio (Tab. 2).

Tab. 2 Elaborazione dei risultati

Fonte	Tipo di studio	Obiettivo	Campione	Intervento	Variabili indagate	Strumenti utilizzati	Risultati
Watt, L. M., & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: intervention strategies and treatment effectiveness. <i>Aging and Mental Health</i> , 4(2), 166–177.	Studio sperimentale con gruppo di controllo.	Verificare gli effetti della terapia della reminiscenza strumentale e integrativa sulla depressione in soggetti anziani depressi	40 anziani con età media di 68 anni	6 sessioni settimanali di 90 min	Depressione e socializzazione	<ul style="list-style-type: none"> - Geriatric Depression Scale (GDS) - Mini-Mental State Examination (MMSE) - Hamilton Rating Scale for Depression (HRSD) - Social Adjustment Scale (SAS) 	Entrambe le terapie di reminiscenza hanno portato a miglioramenti significativi dei sintomi di depressione alla fine dell'intervento e nel follow-up a tre mesi.
Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life Review Therapy Using autobiographical Retrieval Practice for Older Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults With Depressive Symptomatology. <i>Psychology And Aging</i> , 29(2), 272–277.	Studio sperimentale randomizzato con gruppo di controllo	Esaminare l'efficacia del metodo della life review per trattare la depressione in pazienti anziani	43 anziani dai 65 ai 93	Una volta a settimana per 4 settimane	Depressione, soddisfazione di vita.	<ul style="list-style-type: none"> - Center for epidemiological studies depression scale (CES-D) - The Beck Hopelessness Scale (BHI) - Life Satisfaction Index (LSIA) - Autobiographical Memory Test (AMT) 	Abbassamento dei sintomi depressivi, un aumento dei punteggi nella scala della soddisfazione di vita e un miglioramento nel recupero di eventi specifici.
Liu, H., Chao, S., Jin, S., Wu, C., Chu, T.-L., Huang, T.-S., & Clark, M. J. (2006). The Effects of Group Reminiscence Therapy on Depression, Self Esteem, and Life Satisfaction of Elderly Nursing Home Residents. <i>Journal of Nursing Research</i> , 14(1), 36–46.	Studio quasi sperimentale con gruppo di controllo	Descrivere gli effetti della terapia della reminiscenza in gruppo in pazienti anziani	24 anziani	1 ora a settimana per 9 settimane	Depressione, autostima e soddisfazione di vita.	<ul style="list-style-type: none"> - Rosenberg Self- Esteem Survey (RSE) - Geriatric Depression Scale (GDS) - Quality of Life Index (QLI) 	Netto miglioramento nel gruppo sperimentale per tutte e tre le variabili indagate: la depressione, l'autostima e la soddisfazione della vita. Inoltre lo studio indica che i gruppi di terapia della reminiscenza potrebbero migliorare l'interazione sociale degli anziani nelle delle case di cura e diventare gruppi di supporto per i partecipanti.
Shellman, J. M., Mokel, M., & Hewitt, N. (2009). The Effects of Integrative	Studio sperimentale	Valutare l'effetto della terapia della	56 anziani con età media di 72 anni	Sessioni di 45 min. una volta a settimana	Depressione	<ul style="list-style-type: none"> - Center for epidemiological studies 	La terapia della reminiscenza ha un effetto positivo sulla riduzione

Reminiscence on Depressive African Americans. <i>Western Journal of Nursing Research</i> , 20(10), 1-15.	con gruppo di controllo	reminiscenza sulla depressione		per 8 settimane		depression scale (CES-D)	dei sintomi depressivi negli anziani.
Chiang, K., Chu, H., Chang, H., Chung, M., Chen, C., Chiou, H., & Chou, K. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. <i>International Journal of Geriatric Psychiatry</i> , 25, 380-388.	Studio sperimentale randomizzato con gruppo di controllo	Per esaminare gli effetti della terapia reminiscenza sul benessere psicologico, la depressione e la solitudine tra gli anziani istituzionalizzati.	92 anziani dai 65 anni	8 sessioni in 2 mesi	Benessere psicologico, depressione, solitudine.	<ul style="list-style-type: none"> - Center for epidemiological studies depression scale (CES-D) - Symptoms checklist-90-R (SCL-90-R) - Revised University of California Los Angeles loneliness scale (RULS-V3) - Mini-mental state examination (MMSE) 	Significativo effetto positivo a breve termine (follow-up a 3 mesi) sulla depressione, il benessere psicologico e la solitudine rispetto a quelli del gruppo di controllo. Inoltre questo tipo di terapia ha migliorato la socializzazione e suscitato sentimenti di realizzazione nei partecipanti e aiutandoli così a migliorare il tono dell'umore.
Karimi, H., Dolatshahee, B., Momeni, K., Knodabakhshi, A., Rezaei, M., & Kamrani, A. A. (2010). Effectiveness of integrative and instrumental reminiscence therapies on depression symptoms reduction in institutionalized older adults: An empirical study. <i>Aging & Mental Health</i> , 14(7), 881-887.	Studio sperimentale con gruppo di controllo	Esaminare l'efficacia terapeutica della terapia della reminiscenza integrativa e strumentale per il trattamento della depressione negli anziani istituzionalizzati.	39 anziani di età superiore ai 60 anni	Una sessione a settimana di 90 min per 6 settimane	Depressione	<ul style="list-style-type: none"> - Geriatric Depression Scale (GDS) - Mini-Mental State Examination (MMSE) 	La terapia integrativa della reminiscenza ha portato a una riduzione statisticamente significativa dei sintomi di depressione rispetto al gruppo di controllo. Sebbene anche la terapia strumentale ha ridotto i sintomi depressivi, questo miglioramento non è statisticamente significativo rispetto al gruppo di controllo.
Selva, S., Pedro, J., Postigo, L., Miguel, J., Segura, R., Bravo, N., ... Gatz, M. (2012). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression. <i>Psicothema</i> , 24(2), 224-229.	Studio sperimentale randomizzato con gruppo di controllo	Esaminare l'efficacia del metodo della life review per il trattamento della depressione in soggetti anziani.	37 anziani tra i 64 e gli 83 anni	Una volta a settimana per 4 settimane	Sintomi depressivi, soddisfazione di vita, qualità di vita e cognizione.	<ul style="list-style-type: none"> - Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI) - Geriatric Depression Scale (GDS) - Beck Hopelessness Scale (BHI) - Life Satisfaction Index (LSIA) - Quality of Life in Depression Scale (QLSD) 	I risultati hanno indicato una diminuzione della depressione per entrambe le condizioni (gruppo di controllo e gruppo di intervento), senza differenze significative tra i due gruppi.

						- Autobiographical Memory Test (AMT)	
Preschl, B., Maercker, A., Wagner, B., Forstmeier, S., Ban, R. M., Castilla, D., & Botella, C. (2012). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: A randomized controlled trial. <i>Aging and Mental Health</i> , 16(8), 964-974.	Studio sperimentale randomizzato con gruppo di controllo	Indagare l'efficacia della terapia della reminiscenza con uso del computer sulla depressione senile	36 anziani dai 65 anni	Una sessione di 1 ora a settimana per 6 settimane	Depressione, autostima, soddisfazione di vita, benessere psicologico, reminiscenza ossessiva	<ul style="list-style-type: none"> - Beck Depression Inventory (BDI-II) - Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) - Life Satisfaction Index - A (LSIA) - RQ (Mayer et al., 1996) - WHO-Five Well-being Index 	I sintomi depressivi sono diminuiti significativamente nel tempo fino al follow-up di tre mesi nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo. Inoltre, la terapia ha portato ad un aumento del benessere e una diminuzione della reminiscenza ossessiva tra i partecipanti al gruppo di intervento dal pre-trattamento al follow-up.
Meléndez-moral, J. C., Charco-ruiz, L., Mayordomo-rodríguez, T., & Sales-galán, A. (2013). Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults. <i>Psicothema</i> , 25(3), 319-323.	Studio quasi sperimentale randomizzato con gruppo di controllo	Indagare l'utilità dell'intervento della terapia della reminiscenza sui sintomi depressivi, l'autostima, la soddisfazione di vita e il benessere psicologico in un campione di anziani istituzionalizzati	34 anziani dai 65 ai 92 anni	8 sessioni di gruppo di 60 minuti ciascuna	Sintomi depressivi, l'autostima, la soddisfazione di vita e il benessere psicologico	<ul style="list-style-type: none"> - Mini-Mental State Examination (MMSE) - Geriatric Depression Scale short version (GDS) - Rosenberg Self-esteem Scale - Philadelphia Geriatric Center Morale Scale - Ryff scales 	Calo dei sintomi depressivi e un miglioramento dell'autostima, della soddisfazione e del benessere psicologico.

5. LA TERAPIA DELLA REMINISCENZA IN PAZIENTI ANZIANI DEPRESSI: DISCUSSIONE DEI RISULTATI

Lo scopo della rassegna era quello di verificare se la terapia della reminiscenza migliori il tono dell'umore del paziente geriatrico e ne diminuisca la depressione, diventando uno strumento valido per la cura della stessa. Il riassunto degli articoli che segue può, tramite l'analisi di ciascuno studio far comprendere come tale fine sia stato raggiunto. In tutti gli studi ad eccezione di quello di Selva e collaboratori (2012), successivamente alla realizzazione di sessioni di terapia della reminiscenza, si sono registrati miglioramenti nel tono dell'umore accompagnati anche da cambiamenti positivi in termini di aumento dell'autostima e della soddisfazione di vita. Nell'articolo di Lui e colleghi (2006) e in quello di Chiang e collaboratori (2010), inoltre viene sottolineato come questo tipo di terapia offra una buona opportunità di socializzazione, riuscendo così a rompere l'isolamento dell'anziano ampliando la rete sociale, fattore di protezione per eccellenza della depressione, in particolare quella che sorge in tarda età.

Lo studio di Watt e colleghi (2000), è uno studio sperimentale con gruppo di controllo che ha lo scopo di verificare gli effetti della terapia della reminiscenza sia integrativa che strumentale sulla depressione senile. La terapia integrativa e quella strumentale sono entrambe focalizzate sulla narrazione di eventi di vita passata, ma una si concentra sull'accettazione di se stessi e degli altri e sull'integrazione di passato e presente, mentre l'altra usa le esperienze passate per risolvere i problemi presenti. Gli autori hanno realizzato sei sessioni settimanali di 90 minuti e hanno diviso il campione di 40 anziani in tre gruppi: uno di controllo, uno di terapia integrativa e uno di quella strumentale. Le variabili indagate sono quelle della depressione e della socializzazione. I risultati di questo studio hanno dimostrato che sia nel gruppo in cui è stata applicata la terapia della reminiscenza integrativa, sia in quello in cui è stata realizzata quella strumentale c'è stato un miglioramento statisticamente significativo della sintomatologia depressiva sia al termine dell'intervento sia nel *follow-up* dopo tre mesi. Tuttavia per ciò che riguarda la variabile della socializzazione non sono stati rilevati punteggi significativi a differenza degli studi condotti da Lui e colleghi (2006) e Chiang e altri (2010), riportati di seguito, che invece hanno dimostrato l'importanza della socializzazione nel processo terapeutico.

La ricerca di Liu e colleghi (2006) il cui fine è quello di descrivere gli effetti della terapia della reminiscenza in un gruppo di anziani affetti da depressione, ha indagato oltre alla depressione le variabili dell'autostima e della soddisfazione di vita. Il campione è formato da 24 anziani distribuiti equamente in due gruppi: uno di controllo e l'altro sperimentale. L'intervento prevede la realizzazione di 9 sessioni di terapia della reminiscenza una volta a settimana. I risultati hanno mostrato un

netto miglioramento nel gruppo sperimentale per tutte e tre le variabili, tuttavia, solo la variabile dell'autostima ha raggiunto un livello statisticamente significativo di miglioramento. Inoltre, come accennato in precedenza, lo studio indica che la terapia potrebbe migliorare l'interazione sociale degli anziani nelle delle case di cura e che l'atmosfera di supporto che viene a crearsi nel gruppo conferisce un senso di solidarietà e di accettazione. La coesione, infatti, sembra aver contribuito ad accrescere nei partecipanti la sensazione di essere significativi per coloro che li circondano, comprese le famiglie e altri residenti nella struttura.

Chiang e colleghi (2010) hanno realizzato uno studio sperimentale randomizzato con gruppo di controllo per esaminare gli effetti della terapia della reminiscenza sul benessere psicologico, la depressione e la solitudine in anziani residenti in casa di riposo. Il campione è composto da 92 anziani di età superiore ai 65 anni divisi in gruppo sperimentale, sottoposto a 8 sessioni di terapia in 2 mesi, e gruppo di controllo. Al termine dell'intervento e nel *follow-up* dopo tre mesi i risultati ottenuti hanno riscontrato nel gruppo sperimentale un miglioramento statisticamente significativo su tutte le variabili indagate. Anche in questo caso, sembra che la diminuzione di sintomi depressivi sia legata al processo di condivisione in gruppo e di incoraggiamento reciproco, che ha suscitato coesione e propensione alla socializzazione nei soggetti anziani partecipanti.

Anche lo studio di Karimi e altri (2010) come quello di Watt e colleghi (2000) ha lo scopo di esaminare l'utilità terapeutica della terapia della reminiscenza strumentale e integrativa nel trattare la depressione nei pazienti anziani residenti in casa di riposo. In questo caso, infatti gli autori hanno indagato quale dei due tipi di reminiscenza fosse più adatta alla cura della depressione. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi: uno di controllo senza trattamento, uno sottoposto a terapia integrativa e uno a quella strumentale. All'inizio e alla fine dell'intervento, che consiste in una sessione a settimana per sei settimane della durata di 90 minuti, sono stati somministrati la *Geriatric Depression Scale* (GDS) e il *Mini-Mental State Examination* (MMSE). L'analisi dei cambiamenti da pre-test a post-test ha rivelato che la terapia integrativa e quella strumentale hanno portato entrambe a una riduzione dei sintomi di depressione, sebbene solo la prima con risultati statisticamente significativi rispetto al gruppo di controllo.

Nello studio di Serrano e collaboratori (2004) condotto su un campione di 43 anziani, invece, l'intento era quello di analizzare l'efficacia del metodo della *life review* nel trattamento della depressione in tarda età e prevedeva una sessione a settimana per quattro settimane. Le variabili indagate sono la depressione e la soddisfazione di vita. I risultati del post-test mostrano un abbassamento significativo dei sintomi depressivi e un aumento consistente nei punteggi del LSIA (soddisfazione di

vita).

Un altro studio interessante è quello realizzato da Preschl e altri nel 2012 che indaga l'efficacia della terapia della reminiscenza accompagnata dall'utilizzo del computer in anziani depressi. Il campione, composto da 36 soggetti di età superiore ai 65 anni, è diviso in due gruppi: uno sperimentale e uno di controllo. Il primo è stato sottoposto a una sessione di terapia di un'ora a settimana strutturata in due parti con e senza supporto del computer. Gli out-come indagati sono la depressione, l'autostima, la soddisfazione di vita e il benessere psicologico e la reminiscenza ossessiva, misurati nel pre e post intervento e nel *follow-up* dopo tre mesi. I punteggi ottenuti hanno mostrato che i sintomi depressivi nel gruppo di intervento sono diminuiti significativamente nel tempo fino al *follow-up* di tre mesi. Inoltre, la terapia ha portato ad un aumento del benessere e una diminuzione della reminiscenza ossessiva tra i partecipanti al gruppo di intervento dal pre-trattamento al *follow-up*. L'analisi ha inoltre rivelato un significativo ma temporaneo effetto sull'autostima.

Anche Meléndez-Moral e colleghi nel 2013 hanno realizzato uno studio con lo scopo di indagare l'utilità dell'intervento della terapia della reminiscenza sui sintomi depressivi, sull'autostima, la soddisfazione di vita e il benessere psicologico in anziani istituzionalizzati. Come negli studi precedenti la misurazione post intervento ha rilevato punteggi significativi, tra cui il calo dei sintomi depressivi ed il miglioramento dell'autostima, della soddisfazione e del benessere psicologico nel gruppo sperimentale.

Quello realizzato nel 2009 da Shellman et al, è uno studio sperimentale con gruppo di controllo che mira a valutare l'effetto della terapia della reminiscenza sulla depressione nei pazienti anziani. I partecipanti, 56 anziani di età media di 72 anni, sono stati assegnati in modo casuale a tre gruppi: il primo di controllo che, diversamente dai gruppi di controllo fino ad ora riportati, ha ricevuto un intervento di educazione sanitaria, il secondo sperimentale al quale sono stati somministrate per otto settimane sessioni di terapia della reminiscenza di 45 minuti e il terzo, sempre di controllo, che non ha ricevuto alcun trattamento. Gli argomenti trattati durante l'intervento di educazione sanitaria includono la gestione dei farmaci, la prevenzione delle cadute, l'alimentazione, l'esercizio fisico, la gestione dello stress, la gestione della pressione alta e del diabete e un argomento a scelta del partecipante; gli assistenti di ricerca sono stati formati per concentrarsi sull'educazione sanitaria e non incoraggiare la reminiscenza durante le sessioni. Nelle sedute di terapia della reminiscenza, invece, sono state poste domande che facilitavano i ricordi dall'infanzia, alle tradizioni, al lavoro e alla vita familiare. L'unica variabile indagata è quella della depressione misurata tramite il *Center for Epidemiological Studies Depression Scale* (CES-D). Anche in questo studio i risultati dimostrano che la

terapia della reminiscenza ha un effetto positivo sulla riduzione dei sintomi depressivi negli anziani in quanto nel post intervento il punteggio medio del CES-D (sintomi depressivi) per il gruppo di reminiscenza, era significativamente diverso dal gruppo di controllo e il gruppo di educazione sanitaria.

Il solo studio che non ha riportato differenze statisticamente significative tra gruppo sperimentale e di controllo, in termini di miglioramento del tono dell'umore è quello di Selva e collaboratori del 2012. Gli autori hanno realizzato un esperimento il cui intento era quello di esaminare l'efficacia del metodo della terapia della reminiscenza nel trattamento della depressione in pazienti geriatrici, più precisamente, in un campione di 37 anziani clinicamente depressi di età compresa tra i 64 e gli 83 anni. L'intervento ha previsto una seduta di terapia a settimana per quattro settimane. I risultati hanno indicato una diminuzione della depressione per entrambe le condizioni, senza differenze significative tra i due gruppi.

6. CONCLUSIONI

Sulla base dei risultati esposti si possono trarre alcune conclusioni. È però prima necessario specificare alcune limitazioni degli studi analizzati in modo da non replicare le stesse mancanze anche in lavori successivi. Innanzitutto gli studi hanno dei periodi di intervento e dei tempi di *follow-up* relativamente brevi, perciò sarebbe opportuno realizzare studi con programmi più lunghi che valutino anche gli effetti a lungo termine. Inoltre un altro limite da sottolineare è la ristrettezza dei campioni, composti da un numero esiguo di soggetti, per cui è auspicabile che studi successivi siano condotti su un numero maggiore di persone.

Nonostante tali limiti, la rassegna sembra evidenziare che la terapia della reminiscenza sia un'ottima opzione di trattamento in caso di depressione senile in quanto tutti gli studi, ad eccezione di quello realizzato da Selva et al (2012), hanno dimostrato gli effetti benefici di questo tipo di terapia in termini di alleviamento dei sintomi.

Inoltre i vantaggi non riguardano solo il miglioramento dell'umore, ma anche quello dell'autostima, del benessere psicologico e della soddisfazione e qualità di vita. Un altro beneficio sottolineato da alcuni studi precedentemente analizzati è quello legato all'opportunità di socializzazione offerta da questo tipo di terapia, soprattutto quando realizzata in gruppo e/o in residenze per anziani. Infatti, la condivisione e l'espressione di sentimenti favorisce l'interazione sociale fornendo così l'occasione di creare relazioni più strette e coinvolgenti con gli altri membri del gruppo e con gli specialisti.

A seguito di questa riflessione, risulta opportuno realizzare programmi di terapia della reminiscenza soprattutto nelle case di riposo al fine di aiutare gli anziani a socializzare così da migliorare la permanenza nella struttura evitando un peggioramento delle condizioni psicofisiche legate al cambio di residenza.

In conclusione, quindi, quella delle reminiscenza è una terapia che offre notevoli vantaggi per il benessere psicologico dell'anziano e perciò è auspicabile che venga realizzata preventivamente in contesti di cura anche laddove non si siano manifestati sintomi specifici, così da diminuire l'incidenza della depressione o di altre problematiche psicosociali in abito geriatrico. Inoltre è preferibile la realizzazione in gruppo quando è possibile, in modo da offrire opportunità di socializzazione e agire sull'isolamento e la solitudine che a volte accompagnano la terza età.

Riferimenti bibliografici

- Arean, P. A., Perri, M. G., Nezu, A. M., Schein, R. L., Christopher, F., & Joseph, T. X. (1993). Comparative Effectiveness of Social Problem-Solving Therapy and Reminiscence Therapy as Treatments for Depression in Older Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(6), 1003–1010.
- Butler R. N.,(1963) The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry 26*, 65–76.
- Bohlmeijer, E., Kramer, Æ. J., Smit, F., Onrust, S., & Marwijk, H. Van. (2009). The Effects of Integrative Reminiscence on Depressive Symptomatology and Mastery of Older Adults. *Community Mental Health Journal, 45*, 476–484.
- Capurso, A., Capurso, C., Solfrizzi, V., Colacicco, A. M., Intronò, A. D., & Panza, F. (2007). Depressione dell'anziano: una sfida diagnostica e terapeutica. *Recenti Progressi in Medicina, 98*(1), 43–52.
- Carlos, J., Meléndez-moral, J. C., Charco-ruiz, L., Mayordomo-rodríguez, T., & Sales-galán, A. (2013). Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults. *Psicothema, 25*(3), 319–323.
- Chiang, K., Chu, H., Chang, H., Chung, M., Chen, C., Chiou, H., & Chou, K. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 25*, 380–388.
- Chin, A. M. H. (2007). Clinical Effects of Reminiscence Therapy in Older Adults: A Meta-Analysis of Controlled Trials. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 17*(1), 10–22.
- Chueh KH, Chang TY. (2014) Effectiveness of group reminiscence therapy for depressive symptoms in male veterans: 6-month follow-up. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 29*(4), 377–83.
- Copes, A., Empolini, M., Garbo, P., Gasparotto, L., Indiano, A., Policastro, P., ... Veronese, G. (2013). Ruoli e attività specialistiche dello psicologo nell'area anziani. *Ordine Degli Psicologi Del Veneto, Gruppo Di Lavoro Area Anziani Tra Pubblico E Terzo Settore*.
- Daniels, L. R., Boehnlein, J., & McCallion, P. (2015). Aging, Depression, and Wisdom: A Pilot Study of

Life-Review Intervention and PTSD Treatment With Two Groups of Vietnam Veterans. *Aging Military Veterans*, 58(4), 420–436.

- De Assunção Gil, I. M., Dos Santos Costa, P. J., Batista Cordoso, D. F., De Oliveira Parola, V. S., Bobrowicz-Campos, M. E., De Lurdes Ferreira De Almeida, M., & Apóstolo, J. L. A. (2018). The effectiveness of reminiscence in cognition, depressive symptoms, and quality of life in elderly people in the community: a systematic review. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(19), 147–158.
- De Beni, R., & Borella, E. (2015). *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Bologna: Il mulino.
- Giusti, E., & Murdaca, F. (2008). *Psicogerontologia. Interventi psicologici integrati in tarda età*. Roma: Sovera.
- Haight BK, Gibson F, Michel Y.(2006). The Northern Ireland life review/life storybook project for people with dementia. *Alzheimer's Dementia* 2, 56–58.
- Hallford, D. J., & Mallor, D. (2016). Brief reminiscence activities improve state well-being and self-concept in young adults: a randomised controlled experiment. *Memory*, 24(10), 1311–1320.
- Hallford, D. J., & Mellor, D. (2013). Cognitive-reminiscence therapy and usual care for depression in young adults: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14(343).
- Harwood, K. J. (2009). The Effects of an Occupational Therapy Reminiscence Group: A Single Case Study. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 7(4), 43–58.
- Haslam C, Haslam SA, Jetten J *et al.* (2010). The social treatment: the benefits of group interventions in residential care settings. *Psychol. Aging* 25(1), 157–167.
- Housden, S. (2009). The use of reminiscence in the prevention and treatment of depression in older people living in care homes: A literature review, 19(2), 28–45.
- Hsu, Y.-C., & Wang, J.-J. (2009). Physical, Affective, and Behavioral Effects of Group Reminiscence on Depressed Institutionalized Elders in Taiwan. *Nursing Research*, 58(294–299).
- Istat. (2018). Il futuro demografico del paese. Previsioni regionali della popolazione residente al 2065. *Statistiche Report*, 1–30.
- Jones, E. D. (2003). Reminiscence Therapy for Older Women with Depression: Effects of Nursing Intervention Classification in Assisted-Living Long-Term Care. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(7), 26–33.
- Ellen, D. J., Beck-Little, R. (2002) The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults, *Mental Health Nursing*, 23(3), 279-290
- Karimi, H., Dolatshahee, B., Momeni, K., Khodabakhshi, A., Rezaei, M., & Kamrani, A. A. (2010). Effectiveness of integrative and instrumental reminiscence therapies on depression symptoms reduction in institutionalized older adults: An empirical study. *Aging & Mental Health*, 14(7), 881–887.
- Kwon, M., Cho, B., & Lee, J. (2013). Reminiscence Therapy for Dementia – Meta Analysis. *Advanced Science and Technology Letters*, 40, 10–15.
- Korte, J., Bohlmeijer, E. T., Cappeliez, P., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2011). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: a pragmatic randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 1–11.
- Lai C. K. Y., Chi I., Kayser-Jones J. (2004). A randomized controlled trial of a specific reminiscence approach to promote the well-being of nursing home residents with dementia. *International Psychogeriatrics*, 16(1), 33–49.
- Liu, H., Chao, S., Jin, S., Wu, C., Chu, T.-L., Huang, T.-S., & Clark, M. J. (2006). The Effects of Group Reminiscence Therapy on Depression, Self Esteem, and Life Satisfaction of Elderly Nursing Home Residents. *Journal of Nursing Research*, 14(1), 36–46.

- McKee K, Wilson F, Elford H, HinchliJ S, Bolton G, Cheung Chung M, *et al.* (2003) Reminiscence: is living in the past good for wellbeing?. *Nursing & Residential Care*, 5(10), 489-91
- Morgan S., Woods R.T. (2010) Life review with people with dementia in care homes: a preliminary randomized controlled trial. *Pharmacology & Therapeutics*, 1, 43–59.
- Munirah, S., Elias, S., Neville, C., & Scott, T. (2015). The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 36(5), 372–380.
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: a meta-analysis. *Ageing & Mental Health*, 16(5), 541–558.
- Piumetti, P. (2014). *Vivere è un'arte. Manuale di psicologia dell'invecchiamento*. Roma: Effatà Editrice.
- Politis A.M., Vozzella S., Mayer L.S. *et al.* (2004). A randomized, controlled, clinical trial of activity therapy for apathy in patients with dementia residing in long-term care. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(11), 1087–1094.
- Pot, A. M., Bohlmeijer, E. T., Onrust, S., Melenhorst, A., Veerbeek, M., & Vries, W. De. (2010). The impact of life review on depression in older adults: a randomized controlled trial. *International Psychogeriatrics*, 1–10.
- Preschl, B., Maercker, A., Wagner, B., Forstmeier, S., Ban, R. M., Castilla, D., & Botella, C. (2012). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: A randomized controlled trial. *Ageing and Mental Health*, 16(8), 964–974.
- Raisi, S., Lacelli, V., & De Isabella, G. (2012). Depressione nell'anziano. In *Nuove sfide per la salute mentale* (pp. 139–146). Maggioli.
- Selva, S., Pedro, J., Postigo, L., Miguel, J., Segura, R., Bravo, N., Gatz, M. (2012). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression. *Psicothema*, 24(2), 224–229.
- Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults With Depressive Symptomatology. *Psychology And Aging*, 29(2), 272–277.
- Silveira, T., Marina, R., Brás, L., Afonso, M., & Manuel, Ó. (2016). A quasi-experimental study of a reminiscence program focused on autobiographical memory in institutionalized older adults with cognitive impairment. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 66, 2012–2014.
- Shellman, J. M., Mokel, M., & Hewitt, N. (2009). The Effects of Integrative Reminiscence on Depressive African Americans. *Western Journal of Nursing Research*, 20(10), 1–15.
- Song, D., Shen, Q., Xu, T., & Sun, Q. (2014). ScienceDirect Effects of group reminiscence on elderly depression: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(4), 416–422.
- Stinson, C. K., Young, E. A., Kirk, E., & Walker, R. (2010). Use of a structured reminiscence protocol to decrease depression in older women. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(8), 665–673.
- Wang, J. (2004). The comparative effectiveness among institutionalized and non-institutionalized elderly people in Taiwan of reminiscence therapy as a psychological measure. *The Journal of Nursing Research*, 12(3), 237–245.
- Watt, L. M., & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: intervention strategies and treatment effectiveness. *Ageing and Mental Health*, 4(2), 166–177.
- Wenjuan, Z., Guoping, H., Jing, G., Qun, Y., Hui, F., & Clarence K., Z. (2012). The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(3), 440–447.

- Wong, P. T. P., & Watt, L. M. (1991). *What Types of Reminiscence Are Associated With Successful Aging ?*, (2), 272–279.
- Woods, B., & Subramaniam, P. (2012). The impact of individual reminiscence therapy for people with dementia : systematic review. *Expert Reviews*, 5(12), 545–555.