

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

(a cura di Michela Monaci e Jacopo Tracchegiani)

FOCUS DEL TRIMESTRE:

EFFICACIA DELLO SKILLS TRAINING DBT PER ADULTI

QUANTI STUDI SULLA DBT SKILLS TRAINING SONO USCITI TRA IL 2020 E IL 2022?

Le evidenze sull'efficacia dello skills training "da solo" sono ancora scarse ma, nonostante questo, negli ultimi anni si sono moltiplicate le esperienze di applicazioni cliniche, dando così un'importante spinta propulsiva alla ricerca.

Al fine di indagare quanti studi si siano focalizzati sulla valutazione della DBT Skills Training (DBT-ST) sono stati consultati quattro differenti motori di ricerca (PubMed, Scopus, Web of Science, PsycArticles e PsycInfo); tra questi è stato scelto il database PUBMED che risulta il più comprensivo e riporta tutti gli studi di interesse. Dalla ricerca effettuata, dal 2020 ad oggi, emergono 78 risultati relativi alla DBT-ST (digitando "*DBT Skills Training*" in "*All fields*"), comprensivi di 15 studi randomizzati controllati (RCT), 4 review sistematiche e 3 metanalisi. Tra questi ne abbiamo selezionati 42 (9 erano su adolescenti e 27 non affrontavano il tema dell'efficacia, per cui non rientrano nel nostro focus), di cui 31 (73.8%) si sono occupati di valutare esclusivamente l'intervento DBT Skills Training "only", in alcuni casi confrontandolo con la DBT standard o con altre tipologie di intervento, mentre gli altri hanno valutato lo Skills Training all'interno della DBT standard.

Inoltre, i **42 studi considerati** comprendono 3 metanalisi e/o review sistematiche e 8 studi RCT.

A QUALI POPOLAZIONI CLINICHE FANNO RIFERIMENTO GLI STUDI SULLA DBT-ST?

Le ricerche degli ultimi tre anni finalizzate ad indagare esclusivamente lo DBT-ST o a confrontare la DBT-ST con la DBT standard per soggetti adulti, fanno riferimento a differenti popolazioni cliniche. Tra queste, principalmente, rientrano soggetti con: disturbo borderline di personalità borderline (DBP), disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, disturbi del comportamento alimentare, suicidarietà e comportamenti autolesivi e abuso di alcol.

QUALI SONO GLI OUTCOME PREVALENTEMENTE INDAGATI DEL DBT SKILLS TRAINING ONLY?

Oltre all'indagine dei diversi sintomi di salute mentale caratteristici dei disturbi sopracitati, un elemento comune a differenti ricerche è la valutazione dei singoli moduli che compongono la DBT-ST: *mindfulness*, regolazione emotiva, tolleranza della sofferenza ed efficacia interpersonale. Tra questi, la regolazione emotiva, frequentemente valutata attraverso la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS), costituisce una variabile transdiagnostica che consente di spiegare parte dell'effetto della DBT-ST sui differenti esiti clinici. La ricerca sta cercando di individuare quali *outcome* siano specifici e sensibili all'indagine sull'efficacia della DBT Skills Training only; ad oggi il lavoro è *in progress*. Rimandiamo all'approfondimento dei due articoli riportati qui di seguito che presentano due recenti studi "comprensivi" delle più affidabili ricerche condotte negli ultimi anni sulla DBT Skills Training

PER APPROFONDIRE SEGNALIAMO E COMMENTIAMO I SEGUENTI ARTICOLI:

Delaquis, C. P., Joyce, K. M., Zalewski, M., Katz, L., Sulymka, J., Agostinho, T., & Roos, L. E. (2022). Dialectical behaviour therapy skills training groups for common mental health disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 300, 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.062>
➤ ARTICOLO CON COPYRIGHT. CONSULTAZIONE GRATUITA IN FORMATO PREPRINT IN <https://psyarxiv.com/rpu9h/>

La metanalisi e review sistematica di Delaquis e colleghi (2022) su 12 studi RCT ($N = 425$; gruppo di intervento: $N = 215$; gruppo di controllo: $N = 210$) è finalizzata a valutare l'efficacia della DBT-ST only da solo sulla regolazione emotiva a livello transdiagnostico per diversi disturbi mentali comuni (in assenza di DBP o di altro DP). In particolare, l'inclusione di soli studi RCT permette di giungere a conclusioni supportate da un disegno sperimentale rispetto agli *outcome* attesi, ossia capire se è proprio l'intervento di skills training proposto a avere un effetto sugli outcome clinici presi in considerazione. Inoltre, la presenza di differenti campioni clinici permette di valutare l'efficacia della DBT-ST su diversi *outcome* di salute mentale attraverso il potenziamento delle strategie di regolazione emotiva. In questo caso sono stati inclusi studi che hanno valutato la DBT-ST "only". I risultati della revisione sistematica hanno identificato 12 studi che rispondevano ai criteri di rigore e affidabilità richiesti (su 1886); i risultati della successiva metanalisi (ossia analisi congiunta di tutti i risultati dei 12 studi) mostrano un'ampia dimensione dell'effetto complessiva, calcolata attraverso g di Hedges¹, della DBT skills training only rispetto ai gruppi di controllo ($g = 0.79$). In particolare, emerge: un aumento significativo delle strategie di regolazione emotiva ($g = 0.48$) e una riduzione significativa dei sintomi depressivi ($g = 0.50$), dei sintomi d'ansia ($g = 0.45$) e del *binge eating* e della bulimia ($g = 0.83$) nei gruppi di intervento DBT-ST rispetto ai gruppi di controllo. Un limite da segnalare e di cui tenere conto è la presenza prevalente di gruppi di controllo di pazienti in wait list, ossia senza trattamento. Il risultato comunque ottenuto conferma il ruolo centrale della regolazione emotiva quale meccanismo di cambiamento della DBT, anche nel suo formato DBT skills training only; il risultato si applica a popolazioni cliniche specifiche.

Valentine, S. E., Smith, A. M., & Stewart, K. (2020). A review of the empirical evidence for DBT skills training as a stand-alone intervention. In J. Bedics (Ed.), *The handbook of Dialectical Behavior Therapy. Theory, Research, and Evaluation* (pp. 325-358). London, UK: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-816384-9.00015-4>
➤ ARTICOLO CON COPYRIGHT. CONSULTAZIONE PRESSO IL SITO DELL'EDITORE O SULLE BANCHE DATI A PAGAMENTO

L'articolo di Valentine e colleghi (2020) presenta una revisione sistematica (condotta con metodo controllato e seguendo metodologie validate) aggiornata dell'implementazione della DBT-ST come intervento a sé stante (DBT-skills training only). La review è il secondo passaggio di una review precedente degli stessi autori e ne sintetizza i cambiamenti, evidenti seppur a distanza di pochi anni. Prende in considerazione 31 studi (partendo da un gruppo di 517 studi) di cui 14 (45.2%) con disegno a singolo gruppo, 6 (19.4%) con gruppo di controllo non RCT e 11 (35.5%) RCT. Abbiamo scelto di

¹ La dimensione dell'effetto (*effect size*) è una misura statistica che permette di calcolare la forza della relazione tra due variabili, ossia di dire quanto è grande l'effetto dell'intervento nel nostro caso. Nel dettaglio, $g = 0.20$ rappresenta una piccola dimensione dell'effetto; $g = 0.50$ una dimensione dell'effetto medio; $g = .80$ un'ampia dimensione dell'effetto. Nelle scienze sociali sono comunemente accettati effetti da piccoli a medi; più rari i grandi.

presentare questo articolo in quanto risponde il quesito sull'efficacia dello skills training proposto da solo o all'interno della DBT standard e, inoltre, comprende studi RCT, ossia gli studi maggiormente controllati nelle conclusioni cui arrivano. Presenta, inoltre, differenti popolazioni cliniche e diverse variabili di *outcome*: sintomi del disturbo borderline di personalità (8 studi), sintomi depressivi (13 studi), regolazione emotiva (16 studi), suicidarietà o comportamenti autolesivi (7 studi), disturbi del comportamento alimentare (5 studi) e consumo di alcol (2 studi). Considerando tutti gli studi inclusi nella review che hanno indagato le strategie di regolazione emotiva, l'87.5% ($N = 14$) ha riscontrato un effetto della DBT-ST sull'aumento delle stesse. Rispetto agli altri sintomi di salute mentale i risultati variano a seconda del disegno di ricerca impiegato e del campione dei singoli studi. Nel dettaglio, di seguito è riportato il numero di studi controllati (RCT e controllati non-randomizzati) che ha rilevato un miglioramento dei diversi sintomi indagati nella DBT-ST vs. gruppo di controllo: 2 studi per i sintomi borderline, 3 studi per i sintomi depressivi, 2 studi per suicidarietà e comportamenti autolesivi, 2 studi per i disturbi del comportamento alimentare e 1 per il consumo di alcol. La maggior parte degli studi inclusi ha riscontrato un effetto della DBT-ST su almeno un *outcome* clinico. Spesso il gruppo di controllo è costituito da wait list.

Interessante vedere le ragioni di "esclusione" di tanti studi dalla rassegna sistematica e dalla successiva metanalisi, che affermano risultati senza una base empirica solida.

Per sintetizzare

Lo skills training si conferma come un essenziale meccanismo di cambiamento del trattamento DBT. Per capirne l'efficacia bisogna considerare il tipo di popolazione clinica, il disegno di ricerca, le variabili su cui agisce e le condizioni in cui va proposto, in combinazione oppure "da solo". La ricerca sta crescendo rapidamente e sta producendo risultati interessanti, destinati a modificare le condizioni di partenza dello skills training, che era originariamente pensato **solo** all'interno della DBT standard. Cautela nell'utilizzo su tutte le popolazioni o condizioni cliniche dello DBT skills training "da solo" è ancora il suggerimento principale proveniente dalla ricerca.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Heath, N., Midkiff, M. F., Gerhart, J., & Turow, R. G. (2021). Group-based DBT skills training modules are linked to independent and additive improvements in emotion regulation in a heterogeneous outpatient sample. *Psychotherapy Research*, 31(8), 1001-1011.
- Heerebrand, S. L., Bray, J., Ulbrich, C., Roberts, R. M., & Edwards, S. (2021). Effectiveness of dialectical behavior therapy skills training group for adults with borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 1573-1590.
- Lee, R. K., Harms, C. A., & Jeffery, S. E. (2022). The contribution of skills to the effectiveness of dialectical behavioral therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 78, 2396-2409.