

INFORMAZIONI GENERALI RELATIVE ALLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE PER I PAZIENTI¹

Domande	Risposte
Descrizione generale	La terapia cognitivo- comportamentale è una terapia breve che agisce in un ampio raggio di problemi psicologici, come la depressione, l'ansia, la rabbia, i conflitti coniugali, le paure e l'abuso/dipendenza da sostanze. Il focus della terapia è incentrato su come pensi, agisci, comunichi <i>oggi</i> piuttosto che sulle esperienze dell'infanzia. Numerosi studi hanno dimostrato che la terapia cognitivo- comportamentale funziona con efficacia per la depressione, l'ansia, le ossessioni e altre paure. Inoltre, dal momento che il paziente apprende ad auto-aiutarsi, diviene abile nel mantenere i miglioramenti acquisiti durante la terapia anche dopo la fine di questa.
Valutazione dei pazienti	Quando si comincia una terapia cognitivo- comportamentale, il terapeuta chiede di compilare alcuni questionari che servono per valutare il range di sintomi e problemi. Questi strumenti valutano la depressione, l'ansia, la rabbia, le paure, i disturbi fisici, la personalità e lo stile relazionale. Lo scopo di questa valutazione è quello di acquisire più informazioni possibili su come sta il paziente, così da comprendere velocemente quali problemi abbia (o non abbia) e quanto gravi questi siano.
Programmazione del trattamento	Paziente e terapeuta lavorano insieme per sviluppare un programma terapeutico. Questo include la frequenza degli incontri, la rilevanza di assumere farmaci o no: la diagnosi; gli obiettivi; l'acquisizione di competenze mirate; i cambiamenti che sono richiesti per modificare il modo in cui il paziente pensa, si comporta e comunica ed altri fattori...
Come si struttura una seduta?	Alcuni altri tipi di terapia hanno un andamento della seduta non strutturato, mentre la terapia cognitivo- comportamentale prevede che all'inizio di ogni incontro paziente e terapeuta decidano un ordine del giorno che contenga le cose da fare. Tale "agenda" può includere la revisione delle cose dette nelle precedenti sedute, i compiti, uno o due problemi contingenti, una revisione finale di quanto appreso nella seduta attuale e i compiti per la settimana successiva. Lo scopo è quello di risolvere i problemi e non di lamentarsi solo di essi.
Compiti di auto-aiuto	Esattamente come richiesto dal un personal trainer in palestra, la terapia cognitivo- comportamentale richiede che si faccia esercizio anche in mancanza del terapeuta. Ciò che si apprende nella terapia è ciò che occorre che si possieda e che diventi proprio al di fuori della terapia. Ricerche hanno dimostrato che i pazienti che svolgono a casa i compiti dati in seduta raggiungono i risultati più in fretta e li mantengono più a lungo di chi non lo fa. I compiti di auto-aiuto possono includere il monitoraggio dell'andamento del proprio umore, dei propri pensieri e dei propri comportamenti; l'elenco delle attività svolte; la raccolta di informazioni; il cambiamento del modo in cui si comunica con gli altri e altri compiti.
I miei problemi dipendono dalla mia infanzia?	Parte dei problemi che uno sente di avere possono essere dovuti ai propri genitori, ai propri fratelli e ai coetanei con cui si è interagito ma la soluzione ai problemi risiede in cosa stai pensando e facendo <i>oggi</i> . Tuttavia, con molti dei problemi può sembrare utile in qualche momento rivedere la loro causa iniziale così da capire come poter modificare il modo in cui attualmente si pensa ad essi.
I miei problemi sono dovuti a fattori bio-	Parte dei problemi che uno sente possono essere dovuti a fattori di ordine bio-chimico ma molti altri fattori, come il modo in cui si pensa, ci

¹ Da: Treatment Plans and Interventions for Depression and anxiety Disorders by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Copyright 2000 by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland.
Trad. It. Gaia Vicenzi

chimici?	si comporta, altre cose a questi elementi correlati, così come gli eventi passati ed attuali, sono importanti. L'uso della terapia cognitivo comportamentale non esclude l'utilizzo di farmaci. Per molti disordini psichiatrici esiste una considerevole evidenza che tale tipo di terapia è efficace tanto quanto una terapia farmacologica. Per livelli di depressione e di ansia molto seri, si considera comunque opportuno associare alla psicoterapia una terapia farmacologica. Un vantaggio dell'approccio cognitivo- comportamentale risiede nel fatto che il paziente apprende a risolvere da solo i propri problemi.
Come si fa a sapere che sto migliorando?	Paziente e terapeuta identificano insieme degli obiettivi specifici all'inizio della terapia e questi obiettivi possono essere modificati in itinere. Così, il paziente può valutare se si sta sentendo meno depresso, meno ansioso, meno arrabbiato. Il paziente si può sentire libero di dare dei feedback al terapeuta relativi al proprio progresso. Tali feedback sono utili per concettualizzare cosa sta funzionando e cosa no.
Come faccio a conoscere di più sulla terapia cognitivo-comportamentale?	A seconda del problema che il paziente porta da risolvere, il terapeuta può consigliare una serie di libri o di altre letture utili al proprio caso. Si considera che tanto più uno conosce su di sé, tanto meglio potrà stare. Speriamo che tu possa diventare il tuo terapeuta personale.