

Jessica L. Hamblen • Rita Roncone  
Laura Giusti • Massimo Casacchia

# La sofferenza psicologica da disastri naturali e traumi importanti

Trattamento cognitivo-comportamentale  
Manuale per gli operatori

Presentazione di Bernardo Carpiniello



Il Pensiero Scientifico Editore

**Jessica L. Hamblen**

National Center  
for Posttraumatic Stress Disorder, USA  
Geisel School of Medicine at Dartmouth, USA

**Rita Roncone**

**Laura Giusti**

**Massimo Casacchia**

Dipartimento di Medicina Clinica, Sanità Pubblica,  
Scienze della Vita e dell'Ambiente  
Area Psichiatria  
Sezione di Medicina Clinica e Molecolare  
Università degli Studi dell'Aquila

Prima edizione: aprile 2018

© 2018 Il Pensiero Scientifico Editore

Via San Giovanni Valdarno 8, 00138 Roma

Tel. (+39) 06 862821

[pensiero@pensiero.it](mailto:pensiero@pensiero.it)

[www.pensiero.it](http://www.pensiero.it) - [www.vapensiero.info](http://www.vapensiero.info)

[www.facebook.com/PensieroScientifico](https://www.facebook.com/PensieroScientifico)

Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi

Stampato in Italia

da Ti Printing S.r.l.

Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma

Progetto di copertina: Antonella Mion

Realizzazione grafica: Doppiosegno snc

Immagine in copertina: © iStock by Getty Images

Coordinamento editoriale: Silvana Guida

ISBN 978-88-490-0612-4

# Indice

|   |      |
|---|------|
| Presentazione   | IX   |
| Premessa  | XIII |
| Introduzione  | XXI  |
| Seduta 1  | 1    |
| <i>Valutazione pre-trattamento</i>  | 1    |
| <i>Panoramica sul trattamento</i>   | 2    |
| <i>Raccogliere informazioni sul trauma e stabilire obiettivi</i>                      | 6    |
| <i>Psicoeducazione sulle reazioni e sui sintomi</i><br><i>che seguono ai disastri</i> | 7    |
| <i>Concettualizzazione (“farsi un’idea”) del caso</i>                                 | 29   |
| <i>Ripasso della seduta e assegnazione di compiti a casa</i>                          | 31   |
| Seduta 2  | 33   |
| <i>Controllo e ripasso</i>  | 33   |
| <i>Agenda della seduta</i>  | 37   |
| <i>Rieducazione della respirazione</i>  | 38   |
| <i>Programmazione di attività piacevoli</i>   | 44   |
| <i>Ripasso della seduta e assegnazione di compiti a casa</i>                          | 48   |

|   |     |
|---|-----|
| Seduta 3  | 51  |
| <i>Controllo e ripasso</i>  | 51  |
| <i>Agenda della seduta</i>  | 54  |
| <i>Basi della ristrutturazione cognitiva:</i>   |     |
| <i>la connessione tra pensieri ed emozioni</i>  | 56  |
| <i>Identificare i pensieri e le emozioni</i>  | 59  |
| <i>Ripasso della seduta e assegnazione di compiti a casa</i>  | 62  |
| <br>  |     |
| Seduta 4  | 65  |
| <i>Controllo e ripasso</i>  | 65  |
| <i>Agenda della seduta</i>  | 67  |
| <i>Stili di pensiero problematico</i>   | 68  |
| <i>Le 5 fasi della ristrutturazione cognitiva</i>   | 74  |
| <i>Ripasso della seduta e assegnazione di compiti a casa</i>  | 81  |
| <br>  |     |
| Seduta 5  | 85  |
| <i>Controllo e ripasso</i>  | 85  |
| <i>Agenda della seduta</i>  | 86  |
| <i>Problem-solving, ovvero Metodo strutturato di soluzione<br/>dei problemi e raggiungimento di obiettivi</i> | 88  |
| <i>Ripasso della seduta e assegnazione di compiti a casa</i>  | 97  |
| <br>  |     |
| Dalla seduta 6 alla 12  | 99  |
| <i>Valutazione a metà trattamento (Seduta 6)</i>  | 99  |
| <i>Controllo e ripasso</i>  | 100 |
| <i>Agenda della seduta</i>  | 101 |
| <i>Ristrutturazione cognitiva</i>   | 102 |
| <i>Strategie alternative</i>  | 104 |
| <i>Ripasso della seduta e assegnazione di compiti a casa</i>  | 106 |
| <br>  |     |
| Seduta 13 (o ultima seduta)   | 109 |
| <i>Valutazione di fine trattamento</i>  | 109 |
| <i>Verifica dei compiti e agenda della seduta</i>   | 110 |
| <i>Riassunto dei progressi</i>  | 111 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Ripasso del trattamento</i>  | 113 |
| <i>Pianificazione del post-trattamento</i>  | 115 |
| <i>Conclusione del trattamento</i>  | 117 |
| <b>Appendice   Materiali</b>  | 119 |
| <i>SPRINT-E - Valutazione delle reazioni a un evento</i>  | 120 |
| <i>Rieducazione della respirazione</i>  | 122 |
| <i>Diario degli esercizi di rieducazione della respirazione</i>   | 123 |
| <i>Lista delle attività piacevoli</i>   | 124 |
| <i>Calendario della programmazione delle attività<br/>piacevoli</i>                                     | 130 |
| <i>Strategie di fronteggiamento</i>   | 131 |
| <i>Guida per individuare i pensieri a partire dalle emozioni</i>  | 134 |
| <i>Diario delle situazioni spiacevoli</i>   | 135 |
| <i>Stili di pensiero problematico</i>   | 136 |
| <i>Le 5 fasi della ristrutturazione cognitiva</i>   | 141 |
| <i>Problem-solving – Metodo strutturato di soluzione<br/>dei problemi e raggiungimento di obiettivi</i> | 144 |
| <i>Tecniche complementari di ristrutturazione cognitiva</i>   | 147 |
| <i>Consuntivo dei vantaggi e degli svantaggi</i>  | 168 |
| <b>Bibliografia</b>   | 169 |