

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

La sofferenza psicologica da disastri naturali e traumi importanti

Trattamento cognitivo-comportamentale
Quaderno di lavoro per l'utente



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

www.pensiero.it - www.vapensiero.info

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

Indice

Introduzione	XI
Seduta 1	1
<i>Esercizi</i>	1
<i>Panoramica della seduta</i>	2
<i>Reazioni comuni al trauma</i>	3
<i>Disturbi d'ansia</i>	14
SCHEDA 1.1 - COME POSSO RIDURRE IL MIO LIVELLO DI ANSIA?	18
<i>Disturbi depressivi</i>	20
SCHEDA 1.2 - COME POSSO MIGLIORARE IL MIO UMORE?	23
<i>Problemi con alcol e sostanze</i>	25
SCHEDA 1.3 - COME POSSO RISOLVERE I MIEI PROBLEMI DI ALCOL E SOSTANZE?	27
<i>Problemi con il sonno/incubi</i>	29
SCHEDA 1.4 - COME POSSO MIGLIORARE LA QUANTITÀ E LA QUALITÀ DEL SONNO?	31
<i>Difficoltà a farcela tutti i giorni</i>	33
SCHEDA 1.5 - COME POSSO MIGLIORARE LE SOFFERENZE LEGATE AL MIO FUNZIONAMENTO QUOTIDIANO?	38
<i>Sentimenti di dolore/lutto</i>	40
SCHEDA 1.6 - COME POSSO AFFRONTARE I MIEI SENTIMENTI DI DOLORE E LUTTO?	44

<i>Disturbo da stress post-traumatico</i>	45
SCHEDA 1.7 - COME POSSO GESTIRE LE MIE REAZIONI DA STRESS POST-TRAUMATICO?	50
Seduta 2	53
<i>Esercizi</i>	53
<i>Panoramica della seduta</i>	54
<i>Rieducazione della respirazione</i>	55
SCHEDA 2.1 - DIARIO DEGLI ESERCIZI DI RIEDUCAZIONE DELLA RESPIRAZIONE	61
<i>L'importanza delle attività piacevoli</i>	62
SCHEDA 2.2 - LISTA DELLE ATTIVITÀ PIACEVOLI	63
SCHEDA 2.3 - CALENDARIO DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ PIACEVOLI	70
SCHEDA 2.4 - STRATEGIE DI FRONTEGGIAMENTO	71
Seduta 3	75
<i>Esercizi</i>	75
<i>Panoramica della seduta</i>	76
<i>Comprendere la ristrutturazione cognitiva</i>	77
SCHEDA 3.1 - GUIDA PER INDIVIDUARE I PENSIERI A PARTIRE DALLE EMOZIONI	79
SCHEDA 3.2 - DIARIO DELLE SITUAZIONI SPIACEVOLI	81
Seduta 4	83
<i>Esercizi</i>	83
<i>Panoramica della seduta</i>	84
SCHEDA 4.1 - STILI DI PENSIERO PROBLEMATICI	85
<i>Le 5 fasi della ristrutturazione cognitiva</i>	90
<i>Il piano d'azione</i>	95
SCHEDA 4.2 - LE 5 FASI DELLA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA	98
Seduta 5	101
<i>Esercizi</i>	101
<i>Panoramica della seduta</i>	102

<i>Il problem-solving</i>	103
SCHEDA 5.1 - PROBLEM-SOLVING – METODO STRUTTURATO DI SOLUZIONE DEI PROBLEMI E RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI	109
Dalla seduta 6 alla 12	113
<i>Esercizi</i>	113
<i>Panoramica delle sedute</i>	114
<i>Esercitarsi con la ristrutturazione cognitiva</i>	114
<i>Identificare i pensieri legati ai traumi</i>	116
<i>Quando le 5 fasi della ristrutturazione cognitiva non funzionano: utilizzo di strategie alternative</i>	118
SCHEDA 6.1 - CONSUNTIVO DEI VANTAGGI E DEGLI SVANTAGGI	120
Seduta 13 (o ultima seduta)	121
<i>Ripasso delle sedute</i>	121
<i>Ripasso dei progressi raggiunti e piani per il futuro</i>	121
Bibliografia	125