

Disturbo d'ansia generalizzato

Manuale per chi soffre del disturbo*

Questo manuale serve come testo di riferimento durante la terapia e come strumento di autoaiuto a trattamento completato. Durante il trattamento può servire anche per registrare le proprie esperienze personali e trascrivere i consigli e i suggerimenti del terapeuta. A trattamento concluso chi ha di nuovo momenti di difficoltà lo può usare per ripassarne i principi e le tecniche e come guida nel mettere di nuovo in pratica le tecniche più indicate per il suo caso.

Avvertenza. Ci scusiamo perché in questa versione italiana del manuale ci rivolgiamo a lei con il tu. Lo facciamo non per mancanza di rispetto, ma perché in questo modo il testo risulta spesso più chiaro.

INDICE

Sezione 1. Introduzione

| | | |
|-------|--|---|
| 1.1 | Che cosa è il disturbo d'ansia generalizzato? | 3 |
| 1.2 | Il disturbo d'ansia generalizzato e le preoccupazioni di ogni giorno | 4 |
| 1.3 | Trattamenti farmacologici | 4 |
| 1.3.1 | Antidepressivi | 4 |
| 1.3.2 | Sedativi, tranquillanti e sonniferi | 4 |

Sezione 2. La natura dell'ansia

| | | |
|-------|---|---|
| 2.1 | La natura dell'ansia | 5 |
| 2.1.1 | Il ciclo dell'ansia | 6 |
| 2.1.2 | Ansia e prestazioni | 6 |
| 2.1.3 | L'ansia cronica | 7 |
| 2.1.4 | Quali sono le cause dell'ansia generalizzata? | 8 |

*Traduzione e adattamento di Pierluigi Morosini, Daniele Piacentini e Daniela Leveni

La casa editrice declina ogni responsabilità per le conseguenze di ogni uso di questo materiale nella pratica clinica

| | | |
|--|--|----|
| 2.2 | La natura delle preoccupazioni | 9 |
| 2.2.1 | Convinzioni sulle preoccupazioni (preoccuparsi delle preoccupazioni) | 10 |
| 2.2.2 | Comportamenti che possono mantenere le preoccupazioni e l'ansia | 10 |
| 2.2.3 | Tenere un diario dell'ansia e delle preoccupazioni | 11 |
| Sezione 3. Tecniche di rilassamento | | |
| 3.1 | Che cosa sono gli esercizi di rilassamento? | 14 |
| 3.2 | Tensione muscolare utile e dannosa | 14 |
| 3.3 | Componenti degli esercizi di rilassamento | 15 |
| 3.3.1 | Imparare a riconoscere la tensione | 15 |
| 3.3.2 | Rilassamento muscolare progressivo | 16 |
| 3.3.3 | Rilassamento isometrico | 17 |
| 3.3.4 | Punti importanti sul rilassamento isometrico | 19 |
| 3.3.5 | Difficoltà con il rilassamento | 19 |
| Sezione 4. Psicoterapia cognitiva | | |
| 4.1 | Pensieri disfunzionali e funzionali | 22 |
| 4.2 | Identificare i pensieri disfunzionali ansiogeni | 24 |
| 4.3 | Contrastare i pensieri disfunzionali ansiogeni | 25 |
| 4.3.1 | Che prove ci sono che ciò che penso corrisponda alla realtà? | 25 |
| 4.3.2 | Che modi diversi, alternativi, ci possono essere di vedere le cose? Potrei interpretare diversamente la situazione? | 26 |
| 4.3.3 | Quali sono le conseguenze del mio modo di pensare? | 26 |
| 4.3.4 | Errori di ragionamento e atteggiamenti disfunzionali | 27 |
| 4.4 | Sostituire i pensieri disfunzionali con modi di pensiero alternativi | 29 |
| 4.5 | Assunti e convinzioni di fondo | 31 |
| Sezione 5. Gestire le preoccupazioni | | |
| 5.1 | Introduzione | 33 |
| 5.2 | Metodo strutturato di risoluzione dei problemi | 33 |
| 5.3 | Indecisione | 33 |
| 5.4 | Preoccuparsi delle preoccupazioni | 34 |
| 5.5 | Lasciar perdere le preoccupazioni | 35 |
| Sezione 6. Metodo strutturato di risoluzione dei problemi | | |
| 6.1 | Introduzione | 35 |
| 6.2 | Organizzare un incontro di risoluzione dei problemi | 36 |
| 6.3 | Identificare i problemi | 36 |
| 6.3.1 | Fase 1. Definire problemi e obiettivi | 36 |
| 6.3.2 | Fase 2. Proporre soluzioni a ruota libera | 38 |
| 6.3.3 | Fase 3. Valutare le soluzioni | 38 |
| 6.3.4 | Fase 4. Scegliere la soluzione migliore | 39 |

| | | |
|-------|--|----|
| 6.3.5 | Fase 5. Fare un piano | 39 |
| 6.3.6 | Fase 6. Verifica del piano | 41 |
| 6.3.7 | Fare pratica con il metodo strutturato di risoluzione dei problemi | 41 |

| | |
|--|----|
| Sezione 7. Contrastare i comportamenti che mantengono la preoccupazione e l'ansia | 44 |
|--|----|

Sezione 8. Continuare a fare pratica

| | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 8.1 | Introduzione | 49 |
| 8.2 | Affrontare le battute d'arresto | 49 |
| 8.3 | Aspettatevi occasionali ricadute | 49 |
| 8.4 | Cambiamenti a lungo termine | 50 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Sezione 9. Risorse utili | 50 |
|---------------------------------|----|