

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
---------------------------------	----