



ISTITUTO TOLMAN

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

SEDE SARDEGNA

ELABORATO FINALE DEL 2° ANNO

**L'efficacia della Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) e della TF-CBT nel
Trattamento della Violenza Intrafamiliare sui Minori**

Alessandra Corona

Anno 2024

Obiettivi della Review

- **Definizione:** La violenza intrafamiliare rappresenta una delle principali cause di traumi complessi nei minori, con sintomi come ansia, depressione e PTSD.
- **Obiettivo della review:** Esplorare e valutare l'efficacia della CBT e della TF-CBT nel trattamento di questi sintomi , evidenziando tecniche e criticità.
- **Domanda di ricerca:** Quanto è efficace la CBT e TF-CBT nel migliorare il benessere psicologico dei minori vittime di violenza domestica?

Metodo

- **Disegno dello studio:** Review narrativa degli studi pubblicati negli ultimi vent'anni.
- **Fonti:** Ricerche svolte in banche dati quali PubMed e Google Scholar.
- **Criteri di inclusione:** Studi riguardanti minori di età compresa tra i 5 e i 18 anni, che abbiano subito violenze domestiche e siano stati trattati con CBT e TF-CBT per ridurre sintomi di PTSD, ansia e depressione.
- **Criteri di esclusione:** Studi su popolazioni adulte o terapie non CBT.

Trattamento dell'Ansia

- **Esposizione Graduale:** Progressiva esposizione a situazioni ansiogene, favorendo una gestione sicura della paura.
- **Ristrutturazione Cognitiva:** Identificazione e modifica dei pensieri distorti che alimentano l'ansia.
- **Tecniche di Rilassamento:** Respirazione profonda e rilassamento muscolare per ridurre la risposta fisiologica all'ansia.

Trattamento della Depressione

- **Attivazione Comportamentale:** Incoraggia i bambini a partecipare ad attività gratificanti, riducendo sintomi depressivi.
- **Auto-Monitoraggio:** Aiuta i bambini a riconoscere e sostituire pensieri negativi.
- **Costruzione di Abilità Sociali:** Supporta le abilità relazionali per migliorare l'autostima e ridurre l'isolamento.

Trattamento del PTSD

- **Esposizione al Ricordo Traumatico:** Permette al bambino di affrontare i ricordi in sicurezza, riducendo l'intensità delle reazioni emotive.
- **Ristrutturazione dei Ricordi:** Supporta i minori nella rilettura dei ricordi traumatici in modo meno spaventoso.
- **Regolazione Emotiva:** Tecniche come il grounding e la respirazione per mantenere la calma.

Risultati - Efficacia della CBT e criticità

La CBT ha mostrato una significativa riduzione dei sintomi di ansia, depressione e PTSD nei minori vittime di violenza. Migliora significativamente la capacità dei bambini di regolare le emozioni e affrontare situazioni stressanti.

Tecniche chiave:

- **La ristrutturazione cognitiva:** Aiuta i bambini a identificare e modificare pensieri negativi ricorrenti, come il senso di colpa o l'autocolpevolizzazione, frequenti nei minori vittime di violenza domestica;
- **Esposizione graduale:** Riduce l'evitamento e desensibilizza i bambini agli stimoli traumatici attraverso una graduale esposizione a situazioni o ricordi difficili, promuovendo una maggiore resilienza emotiva
- **Tecniche di rilassamento:** Come la respirazione profonda e il rilassamento muscolare progressivo, risultano particolarmente efficaci nel ridurre i sintomi fisici di ansia come tachicardia e tensione muscolare .

Criticità

- **Efficacia limitata nei traumi complessi:** I minori che hanno vissuto traumi cumulativi o che continuano a vivere in contesti altamente disfunzionali rispondono meno favorevolmente alla CBT standard.
- **Personalizzazione insufficiente nei casi complessi:** La CBT standard richiede adattamenti significativi per affrontare i bisogni di minori con traumi cumulativi.
- **Coinvolgimento familiare non prioritario:** Nei casi in cui i caregiver non sono coinvolti, la CBT può risultare meno efficace, poiché il supporto familiare è cruciale per consolidare i progressi terapeutici. Tuttavia, il coinvolgimento non è sempre possibile, specialmente quando i genitori sono i responsabili della violenza.

L'efficacia della TF-CBT e l'integrazione con altre terapie

Benefici della TF-CBT rispetto alla CBT tradizionale:

- Adattabilità ai traumi cumulativi e complessi.
- Riduzione significativa dei sintomi grazie alla narrazione guidata e al coinvolgimento dei caregiver.
- Miglioramenti a lungo termine nella regolazione emotiva e nella gestione dei ricordi traumatici.

Mindfulness e Terapia di Gruppo: Insegnare mindfulness ai bambini vittime di violenza domestica li aiuta a rimanere concentrati sul presente e ad aumentare la consapevolezza, mentre le terapie di gruppo offrono supporto tra pari e aiutano a sviluppare abilità sociali.

Discussione e Conclusioni

➤ Ruolo fondamentale della CBT e TF-CBT

- Entrambe le terapie rappresentano strumenti essenziali nel trattamento dei traumi derivanti dalla violenza intrafamiliare.
- La CBT si distingue per la sua struttura chiara e misurabile, mentre la TF-CBT apporta innovazioni specifiche per i traumi complessi, come la narrazione guidata del trauma e il coinvolgimento dei caregiver.

➤ Prospettive e prevenzione

È necessario sviluppare interventi personalizzati adattabili alle specificità di ogni caso, tenendo conto delle variabili individuali, come l'età del bambino, il contesto culturale e il livello di supporto familiare disponibile. Incorporare approcci complementari come la mindfulness o interventi di gruppo per massimizzare l'efficacia terapeutica.

I programmi educativi di prevenzione della violenza domestica sono cruciali per ridurre l'incidenza dei traumi infantili.

Grazie per l'attenzione