

DESENSIBILIZZAZIONE SISTEMATICA

Dott. Francesco Grisorio

Contenuti ed obiettivi

- La Desensibilizzazione Sistemica:
Aspetti teorici e principi metodologici.
- Gli elementi costitutivi della D.S. :
 - Il rilassamento muscolare
 - La gerarchia degli stimoli ansiogeni
 - Il controcondizionamento.
- Varianti della D.S. .
- Aree cliniche di applicazione.
- Studi e ricerche cliniche e sperimentali sulla D.S. .

Concetti e termini

Nevrosi sperimentale.

Ansia, paura, fobia. Attivazione (arousal).

Rilassamento. La tecnica di rilassamento di Jacobson e quella di Bernstein e Borkovec. Biofeedback.

Unita Soggettiva di Disturbo (S U D = Subjective Unit of Disturbance).

Modello rispondente. Estinzione. Generalizzazione.

Principio della gradualità. Principio dell'esposizione. Questionari di autovalutazione.

Prove comportamentali. Reazioni fisiologiche. Follow up.

Definizione

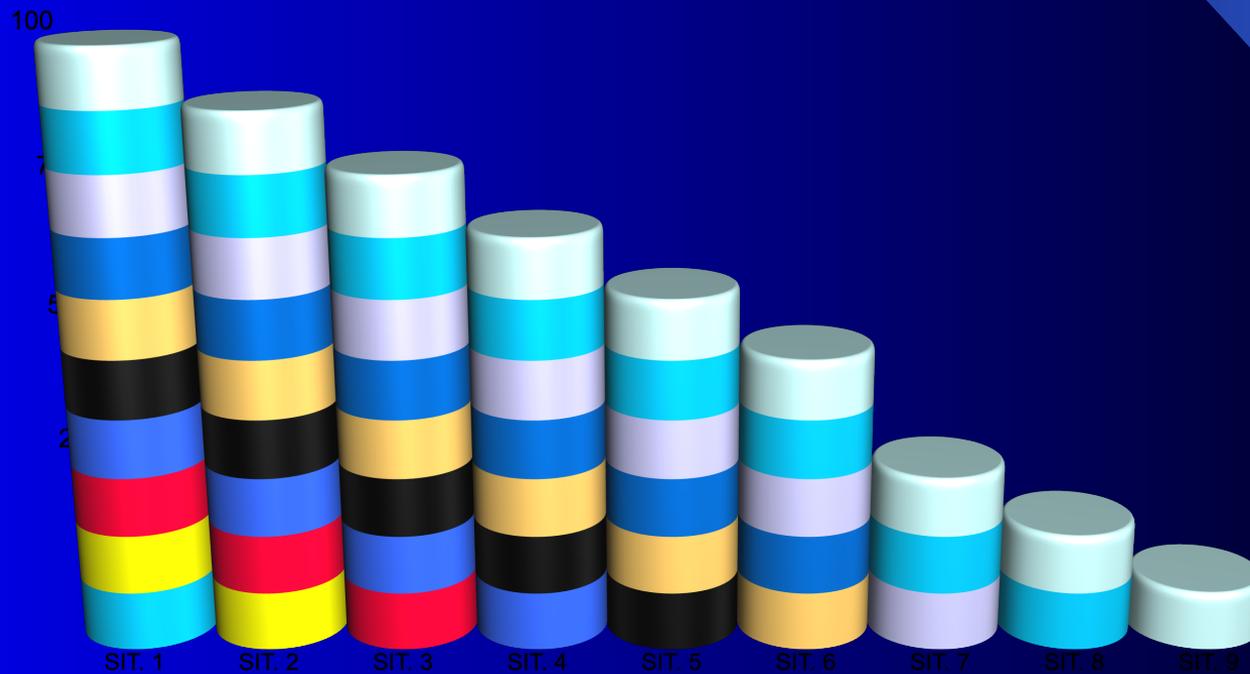
- ***“La desensibilizzazione sistematica è l’eliminazione delle abitudini di risposta d’ansia nevrotica condotta poco alla volta.***

S’induce nel paziente uno stato fisiologico inibitore dell’ansia, e quindi lo si espone ad uno stimolo che evoca una debole ansia.

L’esposizione viene ripetuta finché lo stimolo perde del tutto tale capacità.” (Wolpe)

Processo di desensibilizzazione

PROCESSO D.S.



UNITA' D'ANSIA

Elementi costitutivi

- Rilassamento muscolare
- Gerarchia degli stimoli ansiogeni
- Esposizione graduale

Rilassamento muscolare

Il rilassamento progressivo produce una riduzione dell'arousal fisiologico e del tono emotivo spiacevole.

Jacobson (1938)

Wolpe (1958)

Bernstein e Borkovec (1976).

Effetti principali del rilassamento

Fisiologici:

Diminuzione della frequenza del battito cardiaco, della pressione arteriosa e della resistenza elettrica della pelle (riflesso psico-galvanico), rallentamento e maggiore regolarità del ritmo respiratorio, ecc.

Soggettivi:

Effetti rassicuranti dalla diminuzione del livello di tensione, della sensazione di calore e di benessere, ecc.

Comportamentali:

Progressiva facilitazione delle risposte di avvicinamento alle situazioni ansiogene.

Gerarchia degli stimoli ansiogeni

- Una gerarchia d'ansia è un elenco di stimoli che riguardano lo stesso tema,
- viene costruita classificando in ordine decrescente gli stimoli ansiogeni, in base a criteri omogenei.

Individuazione degli stimoli ansiogeni

- Elementi desunti dall'anamnesi e dalla storia del soggetto.
- Inventario delle paure di Wolpe ed altri questionari.
- Analisi di tutte le situazioni che generano ansia nel soggetto.
- Eventuali osservazioni comportamentali o misurazioni desunte dal Test d'evitamento.

S.U.D = Unità Soggettiva di Disturbo.

- Le situazioni-stimolo vengono ordinate in ranghi decrescenti secondo le valutazioni soggettive espresse dai pazienti, in modo tale da differenziare l'intensità dell'ansia elicitata di circa 5 o 10 S.U.D. nel passaggio da un rango all'altro di una scala da 0 a 100 S.U.D.
- I criteri per la costruzione delle gerarchie sono relativi soltanto alle situazioni che devono essere affrontate *in immaginazione* o *in vivo*.

Dall'elenco alla gerarchia degli stimoli ansiogeni

- Altezze elevate
- Ascensori
- Luoghi affollati
- Chiesa
- Oscurità – Cinema
- Solitudine
- Rapporti coniugali
- Percorrere distanze
- Morte
- Incidenti
- Fuoco
- Svenire
- Cadere all'indietro
- Iniezioni
- Medicazioni
- Paura dell'ignoto
- Perdere la ragione
- Porte chiuse
- Ottovolante
- Scale ripide

Raccolta per temi

- ***Acrofobia***
 - Altezze elevate
 - Ottovolante
 - Scale ripide
- ***Claustrofobia***
 - Ascensori
 - Luoghi affollati
 - Chiesa
 - Oscurità – Cinema
 - Porte chiuse
- ***Agorafobia***
 - Solitudine
 - Percorrere qualsiasi distanza (da soli)
- ***Malattie e loro associazioni***
 - Svenire
 - Cadere all'indietro
 - Iniezioni
 - Medicazioni
- ***Paure fondamentalmente oggettive***
 - Rapporti coniugali (gravidanza)
 - Morte
 - Incidenti
 - Fuoco
 - Paura dell'ignoto
 - Perdere la ragione

Costruzione di una gerarchia

- Individuare l'intera gamma degli stimoli ansiogeni
- Suddivisione in sottogruppi:
 - gerarchie tematiche
 - gerarchie spazio-temporali
 - gerarchie miste
- Definire la scala soggettiva d'ansia del paziente

Modalità di elaborazione della gerarchia

1. **Elaborazione da parte del paziente.**
2. **Elaborazione combinata dal paziente e dal terapeuta.**
3. **Elaborazione programmata dal terapeuta.**

Elaborazione da parte del paziente

- **Vantaggi:**

- Accuratezza nella successione degli stimoli progressivamente più ansiogeni.

- Partecipazione “diretta” ed “impegnata” del paziente nella D. S..

- Personalizzazione della terapia della D. S. (variabili intervenienti).

- **Svantaggi:**

- Disordine nella gerarchia degli stimoli (difetto di comprensione e scarsa valutazione delle reazioni d'ansia).

- Frammentarietà della gerarchia per l'introduzione di situazioni ansiogene differenti da quella esaminata.

Elaborazione combinata dal paziente e dal terapeuta

- **Vantaggi:**

- Verifica controllata della gradualità degli stimoli ansiogeni.

- Maggiore precisione nella progressione scalare delle risposte più ansiogene.

- **Svantaggi:**

- Nessuno in particolare.

Elaborazione programmata dal terapeuta

- **Vantaggi:**

- Accuratezza della gradualità degli stimoli ansiogeni

- Maggiore speditezza nella costruzione della scala gerarchica

- **Svantaggi:**

- Passività dell'atteggiamento del paziente

- Incompletezza della gerarchia

- (non legate alle variabili intervenienti)

Errori più frequenti nella costruzione della gerarchia

- **Mancanza dello stimolo di controllo**
- **Mancanza di un ordine progressivamente scalare degli stimoli ansiogeni**
- **Presenza di altre situazioni ansiogene**
- **Insufficiente aderenza alle situazioni della realtà vissuta dal paziente.**
- **Incompletezza della scala gerarchica**
- **Eccessiva complessità e ridondanza della scala gerarchica**

Criterio temporale

- **un mese,**
- **una settimana,**
- **un giorno,**
- **la sera precedente,**
- **la mattina dell'esame o del colloquio,**
- **un'ora prima dell'esame o del colloquio,**
- **stanno per chiamarla.**

Critério connesso al grado di preparazione percepita

- **Si sente mediamente ben preparato,**
- **è consapevole di avere delle lacune,**
- **è consapevole di avere delle numerose lacune,**
- **è consapevole di avere delle vere e proprie voragini.**

Critério connesso con le caratteristiche delle persone coinvolte nell'attività

- **i commissari sono giovani e disponibili,**
- **i commissari sono giovani ma scorbutici,**
- **i commissari sono anziani e disponibili,**
- **i commissari sono anziani e scorbutici.**

Critério connesso con la pubblicità o visibilità

- **l'esame ha luogo senza la presenza di alcuno,**
- **l'esame ha luogo alla presenza di numerosi compagni,**
- **l'esame ha luogo alla presenza di molti compagni, pronti a ridere.**

Studentessa di 24 anni con ansia intensa degli esami

1. *Serie degli esami*
2. *Serie dell'essere osservata*
3. *Serie dell'essere svalutata*
4. *Discordia tra altre persone*

Serie degli esami

1. **Sulla strada dell'università il giorno di un esame orale**
2. **Nel rispondere alle domande di un esame scritto**
3. **Davanti alla porta chiusa della stanza dove si svolge l'esame**
4. **Nell'attesa della distribuzione dei fogli d'esame**
5. **Il foglio d'esame è posto davanti a lei**
6. **La notte prima di un esame**
7. **Un giorno prima di un esame**
8. **Due giorni prima di un esame**
9. **Tre giorni prima di un esame**
10. **Quattro giorni prima di un esame**
11. **Cinque giorni prima di un esame**
12. **Una settimana prima di un esame**
13. **Due settimane prima di un esame**
14. **Un mese prima di un esame**

1

Manca un mese alla prima prova d'esame, so che i commissari sono persone disponibili ed ho la consapevolezza di essere ben preparato.

2

Manca una settimana alla prima prova d'esame, qualcuno m'informa che alcuni commissari sono piuttosto severi e mi rendo conto di non essere ben preparato in tutte le materie.

3

Manca una settimana alla prima prova d'esame, qualcuno m'avvisa che tutti i commissari sono piuttosto severi e mi rendo conto di avere delle lacune un po' su tutte le materie.

4

Manca un giorno alla prima prova orale, i commissari sono decisamente poco disponibili e mi rendo conto che su alcune materie ho delle vere e proprie voragini.

5

Manca un giorno alla prima prova orale, i commissari sono decisamente poco disponibili, mi rendo conto che su alcune materie ho delle vere e proprie voragini e che alla prova assisteranno alcuni miei compagni.

6

Manca un giorno alla prima prova orale, i commissari sono decisamente poco disponibili, mi rendo conto che su alcune materie ho delle vere e proprie voragini e che alla prova assisteranno numerosi miei compagni, tra i quali diverse ragazze (o ragazzi) che stimo.

7

Sono fuori dell'aula e sto attendendo che venga chiamato il mio nome per la prima prova orale, so che i commissari sono poco disponibili, che ho delle voragini sulle materie più importanti e che numerosi miei compagni ascolteranno ciò che dirò.

8

Sono fuori dell'aula e sto attendendo che venga chiamato il mio nome per la prima prova orale, so che i commissari sono anziani e poco disponibili, che ho delle voragini su tutte le materie e che vi assisteranno numerosi miei compagni.

9

Sono fuori dell'aula e sto attendendo che venga chiamato il mio nome, so che i commissari sono anziani, poco disponibili e tolleranti, che ho delle voragini su tutte le materie e che fra i compagni che vi assisteranno vi sono numerose ragazze (o ragazzi), di fronte ai quali non vorrei fare brutta figura.

10

Sono fuori dell'aula e sto attendendo che venga chiamato il mio nome, so che i commissari sono anziani, poco disponibili e tolleranti, che ho delle voragini su tutte le materie e che fra i compagni vi sono alcuni che aspettano solo di sghignazzare alle mie spalle.

Serie dell'essere osservata

- **Essere osservata mentre lavora (disegna) da dieci persone**
- **Essere osservata mentre lavora da sei persone**
- **Essere osservata mentre lavora da tre persone**
- **Essere osservata da un esperto del campo mentre lavora (l'ansia inizia con l'osservatore a 3,5 metri di distanza e cresce man mano che si avvicina)**
- **Essere osservata da un esperto del campo mentre lavora (l'ansia inizia con l'osservatore a 1,5 metri di distanza e cresce man mano che si avvicina)**

Serie dell'essere svalutata

- **Un argomento portato da lei nella discussione viene ignorato dal gruppo**
- **Non viene riconosciuta da una persona che ha incontrato brevemente per tre volte**
- **La madre le dice che è egoista perché non l'aiuta in casa (invece di studiare)**
- **Non viene riconosciuta da una persona che ha incontrato brevemente per due volte**
- **La madre le dice che è pigra**
- **Non viene riconosciuta da una persona che ha incontrato brevemente una volta**

Discordia tra altre persone

- **La madre strilla con la domestica**
- **La sorellina piagnucola con la madre**
- **La sorella si impegna in una disputa con il padre**
- **La madre strilla con la sorella**
- **Vede due estranei che litigano**

Paura dell'esame.

Gerarchia di stimoli ansiogeni

1.	Trovarsi in un momento di vacanza.	0
2.	Trovarsi al quindicesimo giorno antecedente alla data degli esami.	10
3.	Trovarsi al tredicesimo giorno antecedente alla data degli esami.	20
4.	Trovarsi al decimo giorno antecedente alla data degli esami.	25
5.	Trovarsi all'ottavo giorno antecedente alla data degli esami.	30
6.	Trovarsi al quinto giorno antecedente alla data degli esami.	35
7.	Trovarsi al secondo giorno antecedente alla data degli esami.	40
8.	Trovarsi all'ultimo giorno antecedente alla data degli esami.	45
9.	Svegliarsi la mattina del giorno dell'esame.	50
10.	Prepararsi per uscire di casa.	55
11.	Trovarsi a metà del tragitto per arrivare alla sede degli esami.	60
12.	Giungere alla sede e presentarsi nell'aula dove si svolgono gli esami.	65
13.	Trovarsi a ½ ora dall'inizio dell'esame.	70
14.	Trovarsi a 5 minuti dall'inizio dell'esame.	75
15.	Essere chiamato.	80
16.	Presentarsi all'esame.	85
17.	Sedersi di fronte al professore che interrogherà.	90
18.	Ascoltare la prima domanda che viene posta dal professore.	95
19.	Iniziare a rispondere alla domanda.	100

Donna di 32 anni con paura delle malattie e lesioni

- *Stimoli esterni :*

1. Vista di una deformità fisica
2. Qualcuno che soffre (il disturbo cresce quanto più è evidente il dolore)
3. Vista di un'emorragia
4. Vista di qualcuno gravemente ammalato (attacco cardiaco)
5. Incidenti automobilistici (senza morti o feriti)
6. Infermiere in divisa
7. Sedie a rotelle
8. Ospedali
9. Ambulanze

- *Stimoli interni :*

1. Senso di tensione esplosiva alla testa
2. Piedi viscidati
3. Mani sudate
4. Bocca secca ed incapacità a deglutire
5. Vertigini
6. Respiro affannoso
7. Tachicardia
8. Senso di tensione sul dorso del collo
9. Debolezza alle ginocchia
10. Languore allo stomaco

Donna di 52 anni con paura di disturbi fisici e malformazioni

• *Stimoli esterni*

- Un bimbo con le due gambe atrofizzate
- Un uomo che cammina lentamente con respiro ansimante per debolezza cardiaca
- Un cieco che lavora in un ascensore
- Un bimbo con una gamba atrofizzata
- Un gobbo
- Una persona che si lamenta per il dolore
- Un uomo con un piede deforme
- Un uomo con un solo braccio
- Un uomo con una sola gamba
- Una persona con febbre elevata per una influenza

• *Stimoli interni*

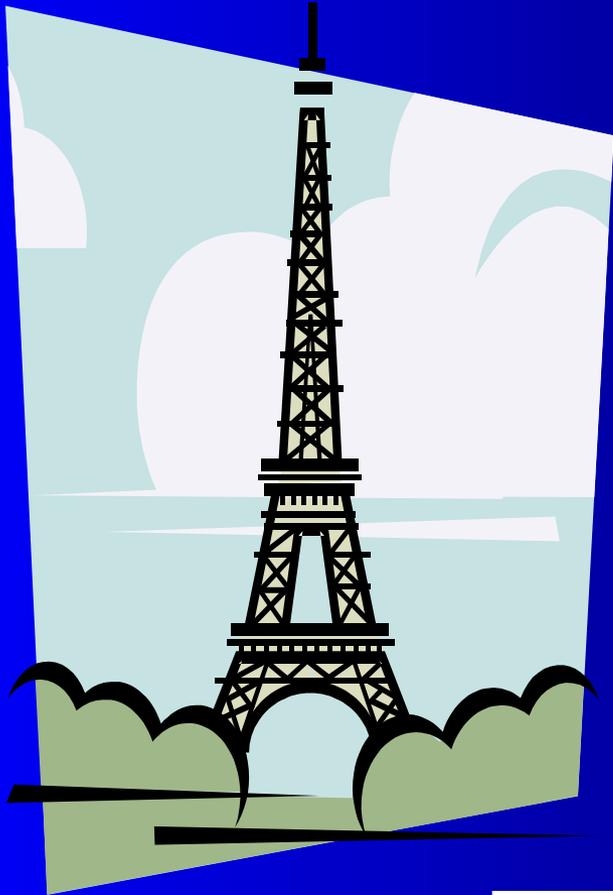
- Extrasistoli
- Fitte dolorose al torace e all'addome
- Dolori alla spalla sinistra e al dorso
- Dolore in cima alla testa
- Ronzii alle orecchie
- Tremore alle mani
- Intorpidimento o dolore alla punta delle dita
- Respiro affannoso dopo uno sforzo
- Dolore alla mano sinistra per una vecchia lesione

Agorafobia.

Gerarchia di stimoli ansiogeni

1. **Rimanere in casa ad ascoltare un disco**
2. **Pensare di uscire fra 4 ore.**
3. **Pensare di uscire fra 2 ore.**
4. **Pensare di uscire fra 1 ora.**
5. **Iniziare a prepararsi per uscire.**
6. **Terminare i preparativi per uscire di casa.**
7. **Uscire di casa.**
8. **Prendere l'ascensore per 1 piano.**
9. **Prendere l'ascensore per 2 piani.**
10. **Scendere fino a pianterreno con l'ascensore (es. 3 piani).**
11. **Uscire dal portone e fare i primi 50 metri.**
12. **Camminare fino a 100 metri di distanza dal portone.**
13. **Camminare fino a 200 metri di distanza dal portone.**
14. **Prendere l'ascensore e fare 5 piani.**
15. **Camminare fino a 400 metri di distanza dal portone.**
16. **Camminare per 200 metri, prendere un autobus e scendere dopo la prima fermata.**
17. **Camminare per 500 metri e ritorno.**
18. **Camminare per 200 metri, prendere un autobus e scendere dopo 2 fermate e ritornare in autobus.**
19. **Camminare per 700 metri e ritorno.**
20. **Camminare per 300 metri, prendere un autobus fermarsi dopo 4 fermate e ritornare in autobus.**
21. **Camminare per 700 metri, attraversare una grande piazza molto affollata e ritornare a piedi.**
22. **Camminare per 700 metri, passare per una grande piazza affollata, sostarvi 2 – 3 minuti e ritorno in autobus.**

Processo di desensibilizzazione



Starò malissimo!
Perderò il controllo!
Impazzirò!



1 km

Il controcondizionamento

Il processo di controcondizionamento

consiste nell'inibire attraverso il rilassamento muscolare le risposte d'ansia legate ad ognuno degli stimoli ansiogeni componenti la gerarchia.

Principio dell'esposizione

del paziente alle situazioni temute.

Principio della gradualità

secondo cui il paziente viene esposto a delle situazioni ansiogene, passando da situazioni-stimolo minimamente ansiogene ad altre leggermente più ansiogene solo quando la precedente non elicitava più ansia.

Schema del controcondizionamento



Procedura di rilassamento muscolare

- **Seduta N.° 1**

- **Descrizione del principio su cui si fonda la tecnica di rilassamento**
- **Apprendimento dei processi di contrazione e decontrazione muscolare**
- **Allenamento alla concentrazione dell'attività mentale**
- ***Focalizzazione dell'attenzione* su un oggetto o un punto a piacere per escludere “distrazioni mentali” (Pensieri, immagini, ricordi).**

Compito da fare a casa 2 volte al giorno.

Procedura di rilassamento muscolare

- **Seduta N.° 2 e 3**
- **Allenamento alla decontrazione dei muscoli degli arti superiori**
 - Muscoli dell'omero
 - Muscoli dell'avambraccio
 - Muscoli della mano
- **Serie di cinque cicli respiratori eseguiti lentamente**
- **Allenamento alla decontrazione dei muscoli degli arti inferiori**
 - Muscoli dei piedi
 - Muscoli delle gambe
 - Muscoli delle cosce
- **Serie di cinque cicli respiratori eseguiti lentamente**

Procedura di rilassamento muscolare

- **Seduta N.º 4 e 5**
- **Allenamento alla decontrazione dei muscoli della testa e del collo**
 - Muscolo frontale
 - Muscoli palpebrali superiori
 - Muscoli masticatori
- **Seduta N.º 6**
- **Ripetizione completa della decontrazione dei gruppi muscolari descritti**
- **(Prescrizione di un allenamento da effettuare a casa 2 volte al giorno con l'ausilio di una audiocassetta)**

Procedura della desensibilizzazione

- **Prima seduta:**

- Seduta esplorativa
- Ottenere il controllo dello stato del paziente
- Si insegna al paziente ad alzare l'indice se non è assolutamente calmo
- Si inizia con una scena neutra se il paziente è calmo
- Usare scene di controllo per verificare la capacità di visualizzare e la presenza di contaminazioni
- Si insegna al paziente ad alzare l'indice nel momento in cui la scena è immaginata con chiarezza
- Il terapeuta fa mantenere la scena per 5-7 secondi
- Il terapeuta termina dicendo: "Arresti la scena" e chiede al paziente di quanti *sud* è stato turbato

Procedura della desensibilizzazione

• Sedute successive:

- Si riducono i preliminari
- Si ricorda al paziente che se qualcosa lo disturba può segnalarla con l'indice
- Se la presentazione di una scena della seduta precedente non ha ridotto l'ansia a zero si riparte da quella scena
- Se la presentazione di una scena della seduta precedente ha ridotto l'ansia a zero si riparte dalla scena successiva della gerarchia
- Se la nuova presentazione evoca ansia significativa si ritorna alla scena precedente
- A volte è opportuno creare un *superapprendimento* di una scena prima di passare a quella successiva
- Compilare la scheda della seduta:
 - D. S. con rilassamento e suo grado:
 - Numeri (1, 2, 3,) indicano le scene
 - Lettere (a, b, c,) indicano le variazioni dei dettagli delle scene
 - Parentesi (x3), (x5) indicano le ripetizioni della scena

BIBLIOGRAFIA

- **WOLPE, J. (1984, V Ediz.)** *Tecniche di terapia del comportamento*. Franco Angeli – Milano
- **McGLYNN, E.D. e al. (2004)** Comment on the Status of Sistematic Desensitization. *Behavior Modification*, 28, 194-205
- **ROLLA, E. – MANCA, M. (1984)** Il rilassamento muscolare secondo Jacobson. *Terapia del Comportamento*, 1, 95-108
- **O'BRIEN, G.T. (1991)** La fobia semplice o monotematica. *Terapia del Comportamento*, 32, 37-45
- **LAURIA, D. (1991)** La riduzione dell'ansia nel setting odontoiatrico: Un programma di intervento Cognitivo-Comportamentale. *Terapia del Comportamento*, 32, 113-120
- **ROSSI FERRARIO, S. e al. (1998)** Utilizzo della desensibilizzazione sistematica in un paziente in attesa di trapianto polmonare. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 4, 61-68