

L'efficacia della Schema Therapy rispetto alla Terapia Cognitivo Comportamentale nel trattamento del Disturbo d'Ansia Sociale: una scoping review con focus su rimuginio ed evitamento.



OBIETTIVI:

- ▶ Esaminare l'efficacia della Schema Therapy rispetto alla CBT nel trattamento del SAD, con focus sui processi cognitivi e comportamentali principali coinvolti nel disturbo d'ansia sociale: rimuginio ed evitamento
- ▶ Mappare la letteratura disponibile, gli studi sul trattamento del DAS spesso si concentrano sull'efficacia della CBT o ST , ma ci sono pochi studi che confrontano direttamente i due approcci
- ▶ Comprendere le implicazioni cliniche per trattamenti CBT E ST per migliorare l'efficacia degli interventi terapeutici



IL DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

Paura intensa e pervasiva, accompagnata da attivazione neurovegetativa e dalla preoccupazione di essere giudicati negativamente in situazioni di interazione sociale o di performance.

(La Mela, 2016).

Preoccupazione che i sintomi ansiosi vengano valutati negativamente dagli altri, con conseguente evitamento delle situazioni sociali.

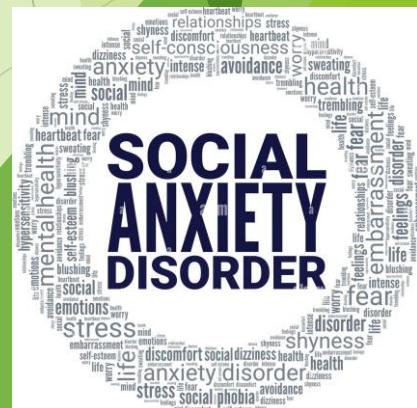
(Heinrichs & Hofmann, 2001; Schneier & Goldmark, 2015, citati in Morvaridi et al., 2021)

Rimuginio, pensieri ripetitivi e anticipatori su possibili eventi futuri, rischi e giudizi negativi, simile alla preoccupazione.

(Borkovec 1994, come citato in Joubert et al., 2024)

Esordio precoce rispetto ad altri disturbi d'ansia, decorso cronico e bassa probabilità di remissione spontanea .

(Beesdo-Baum et al., 2012; Bruce et al., 2005, come citato in Penney & Norton, 2021)



Disturbo d'Ansia Sociale: CBT e ST

CBT

- ▶ Trattamento di riferimento per il DAS, con solida evidenza empirica.
- ▶ Riduce sintomi ansiosi, rimuginio e evitamento, ma non tutti i pazienti rispondono adeguatamente.

(Leichsenring & Leweke, 2017; Mayo-Wilson et al., 2014, citati in Baljé et al., 2024)

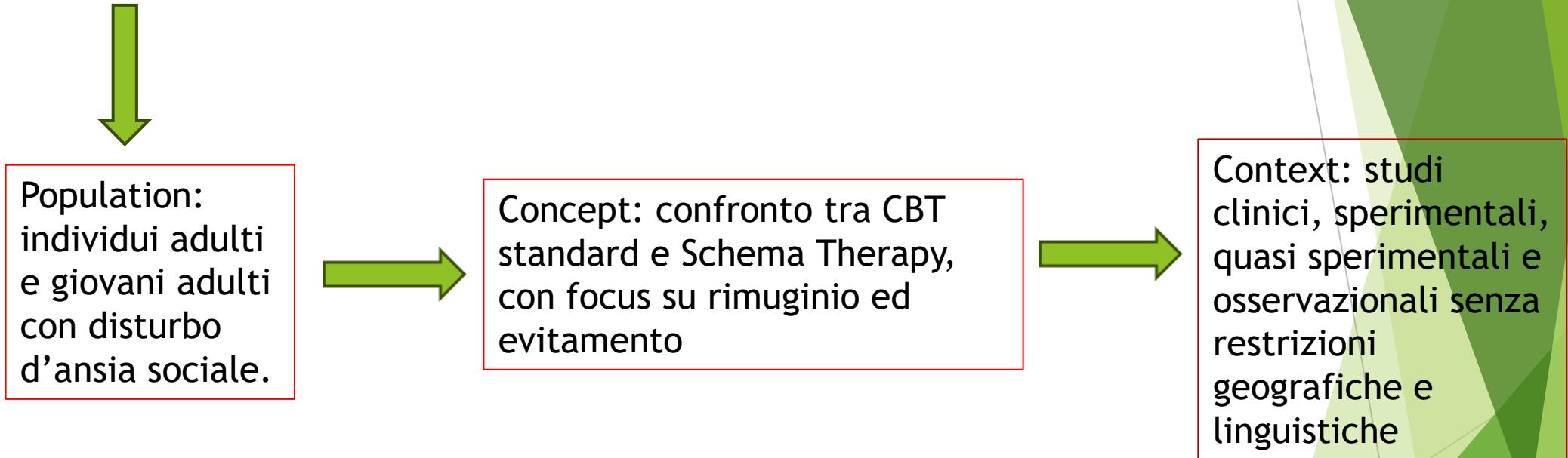
ST

- ▶ Modifica schemi maladattivi e modalità disfunzionali di pensiero, emozione e comportamento.
- ▶ Integra CBT, teoria dell'attaccamento e approcci esperienziali; enfatizza la relazione terapeutica (“reparenting limitato”).
- ▶ Potenziale alternativa efficace nei pazienti con risposta parziale o resistente alla CBT.

(Young et al., 2003; Fassbinder & Arntz, 2021, citati in Baljé et al., 2024; Penney & Norton, 2021)

METODI

► PCC: Population, Concept, Context



METODI

DOMANDA DI RICERCA E SELEZIONE DEGLI STUDI

(RQ): Qual è l'efficacia della Schema Therapy rispetto alla Terapia Cognitivo Comportamentale, nella riduzione della sintomatologia ansiosa, con focus sul rimuginio e evitamento?

Database: (Pubmed, Science Direct, Research Gate e Google Scholar)



Stringhe di ricerca: ("Schema Therapy" OR "Young Schema Therapy") AND ("Cognitive Behavioral Therapy" OR "CBT") AND ("Anxiety Disorders" OR "Social Anxiety") AND ("comparison" OR "efficacy" OR "effectiveness")



("Schema therapy" OR "CBT") AND ("social anxiety" OR "social phobia") AND ("worry" OR "repetitive negative thinking" OR "avoidance")



Selezione degli articoli (criteri di inclusione e esclusione

RISULTATI

Efficacia della Schema Therapy (ST) sul disturbo d'ansia sociale

Sintomi e regolazione emotiva:

- *Riduzione della sintomatologia ansiosa, depressiva e dello stress percepito*
- *Miglioramento delle strategie di regolazione emotiva*
- *Ristrutturazione dei pensieri negativi ricorrenti e attivazione dell'Adulto Sano*
- *Aumento della rivalutazione cognitiva e riduzione della soppressione emotiva*

Schemi emotivi e funzionamento sociale:

- *Incremento degli schemi positivi e diminuzione degli schemi negativi*
- *Riduzione dell'evitamento sociale e maggiore esposizione a contesti temuti*
- *Migliore gestione autonoma delle situazioni stressanti*



RISULTATI E TECNICHE PRINCIPALI

- ▶ Ristrutturazione cognitiva
- ▶ Imagery Rescripting
- ▶ Esposizione in vivo
- ▶ Esposizione con prevenzione della risposta

Morvaridi et al., 2018; Penney & Norton, 2021; Knutsson et al., 2019; Peeters et al., 2021



RISULTATI

Confronto tra Schema Therapy (ST) e Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT)

- ▶ ST e CBT di gruppo ugualmente efficaci nella riduzione dei sintomi di ansia sociale
- ▶ ST: vantaggi in termini di adesione e completamento del trattamento
- ▶ Tecniche principali:
- ▶ ST: imagery rescripting, role-play,
- ▶ CBT: esposizione graduale, ristrutturazione cognitiva

ST e CBT sono equivalenti nel ridurre l'ansia sociale, ma la ST può favorire una maggiore adesione al trattamento.



RISULTATI

Schema Therapy (ST): impatto su rimuginio, preoccupazione ed evitamento

- ▶ Riduzione significativa della sintomatologia ansiosa
- ▶ Diminuzione di rimuginio e del pensiero negativo ripetitivo
- ▶ Riduzione dei comportamenti di evitamento e maggiore esposizione a situazioni temute
- ▶ Miglioramento della regolazione emotiva e delle strategie di coping
- ▶ Aumento delle modalità adattive e riduzione delle modalità disadattive

Tecniche principali:

- Imagery rescripting
- Role-play

ST agisce sui processi cognitivi disfunzionali alla base dell'ansia sociale. Efficace sia in contesti individuali sia di gruppo, anche per pazienti non responsivi alla CBT.



RISULTATI

CBT E DISTURBO D'ANSIA SOCIALE

- *Riduzione significativa dei sintomi di ansia sociale*
- *Miglioramenti in termini di rimuginio, perfezionismo maladattivo ed evitamento*
- *CBT individuale e di gruppo ugualmente efficaci*
- *Maggiore efficacia della CBT nella riduzione della paura del giudizio negativo rispetto alla MBSR*
- *riduzione dei sintomi depressivi comorbidi.*

Tecniche principali:

- *Esposizione graduale*
- *Ristrutturazione cognitiva*

LIMITAZIONI

- ▶ Campioni piccoli e selezionati → limita la generalizzabilità dei risultati
- ▶ Follow-up relativamente brevi → non permette di valutare la stabilità a lungo termine dei miglioramenti
- ▶ Variabilità metodologica tra studi → protocolli (individuale vs gruppo) e strumenti diversi per misurare processi cognitivi
- ▶ Molte le evidenze provenienti da contesti clinici specifici → ridotta trasferibilità ad altri setting o popolazioni
- ▶ Necessità di ulteriori studi controllati con campioni più ampi e protocolli standardizzati

CONCLUSIONI E PROSPETTIVE FUTURE

Conclusioni

- ▶ La Schema Therapy (ST) è efficace nel trattamento del Disturbo d'Ansia Sociale (DAS), particolarmente nei pazienti parzialmente o totalmente resistenti alla CBT.
- ▶ Riduce sintomi ansiosi e processi cognitivi disfunzionali, come rimugino, preoccupazione ed evitamento, e promuove l'incremento delle modalità adattive.
- ▶ Risultati simili alla CBT nella riduzione dei sintomi principali, con vantaggi aggiuntivi su adesione, gestione dei pensieri negativi e regolazione emotiva.
- ▶ Può essere implementata sia in contesti individuali sia di gruppo, modulando l'approccio in base alle caratteristiche dei pazienti.

CONCLUSIONI E PROSPETTIVE FUTURE

Prospettive Future

- ▶ Necessità di studi controllati con campioni più ampi e protocolli standardizzati.
- ▶ Approfondire l'efficacia della ST in confronto diretto con la CBT e in popolazioni più eterogenee
- ▶ Esplorare interventi integrativi ST-CBT, mirati a processi cognitivi ed emotivi sottostanti.
- ▶ Valutare la stabilità a lungo termine dei benefici clinici e dei cambiamenti nei processi cognitivi.
- ▶ Personalizzazione dei protocolli → ottimizzare partecipazione, adesione e risultati clinici duraturi.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!