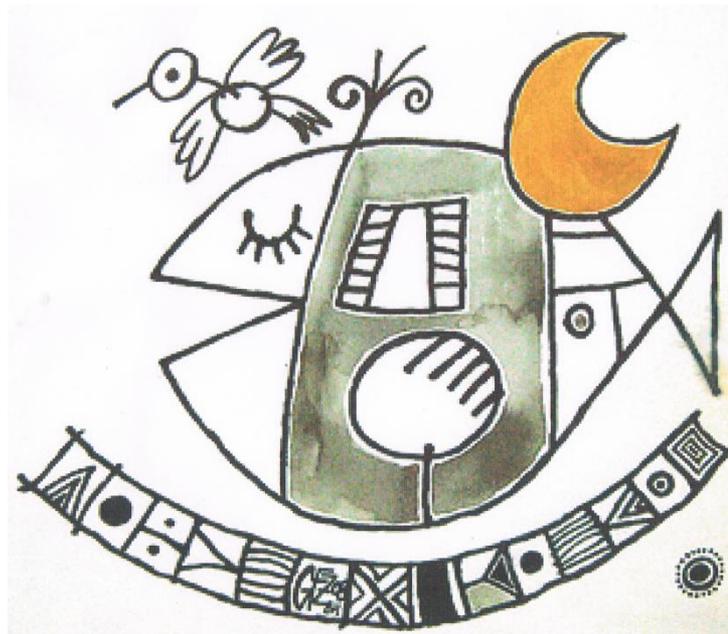


La psicoeducazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale



dott. Paolo Bruno Donzelli
Università degli studi di Catania



Non esiste vento
favorevole per il
marinaio che non sa
dove andare.

Seneca

FORM
INFORMAZIONE
DIRE

La psicoeducazione



Un po' di storia...

- prime concettualizzazioni

John E. Donley "Psychotherapy and re-education", articolo pubblicato nel **1911** sul Journal of Abnormal Psychology.

- **anni '60: prime tecniche di intervento familiare** ("interventi psicoeducazionali") per **fornire ai parenti del paziente informazioni sul disturbo e su alcune strategie di gestione dello stesso** (Stuart -1969- e Liberman -1970-: stress e strategie di coping). Fallon I. pone le basi scientifiche sull'efficacia di tale strumento.

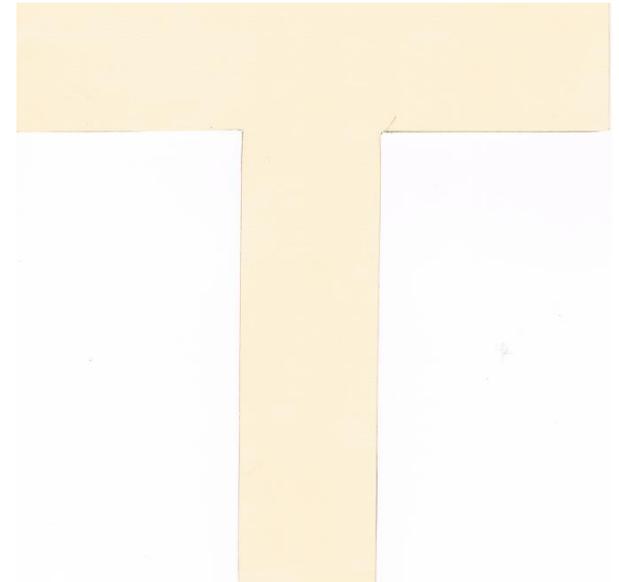


Nel tempo: programmi di gestione dello stress, di potenziamento dell'aderenza ai trattamenti e di riconoscimento precoce delle ricadute.

Sono così stati rivolti a:

- **pazienti, in gruppo o singolarmente,**
- **pazienti e familiari**
- **interventi psicosociali.**

Ammalarsi di rigidità



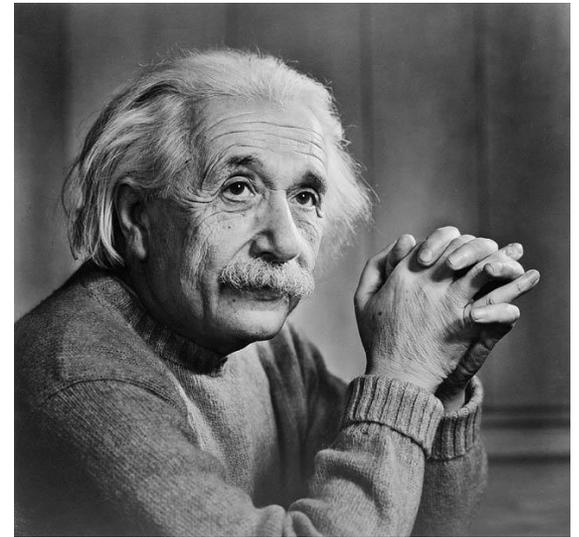
Parallelamente alle malattie spesso si sviluppano rigidità e convinzioni errate che impediscono o ritardano un corretto rapporto di cura e di prevenzione.

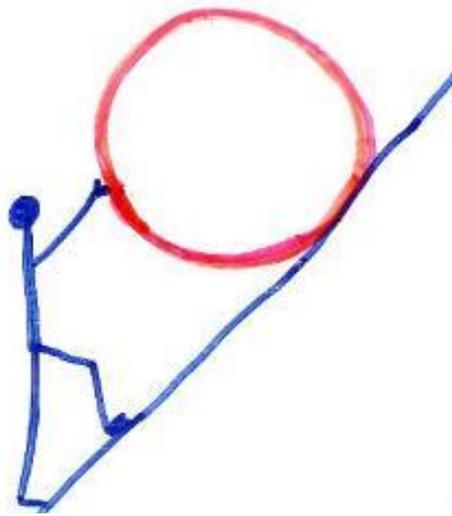


Ciò che mantiene i problemi
è ciò che facciamo, senza successo,
per risolverli.

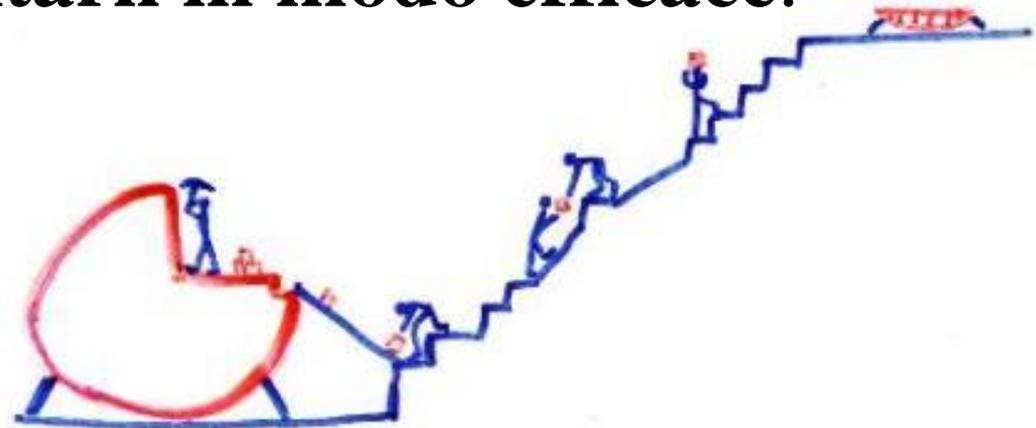
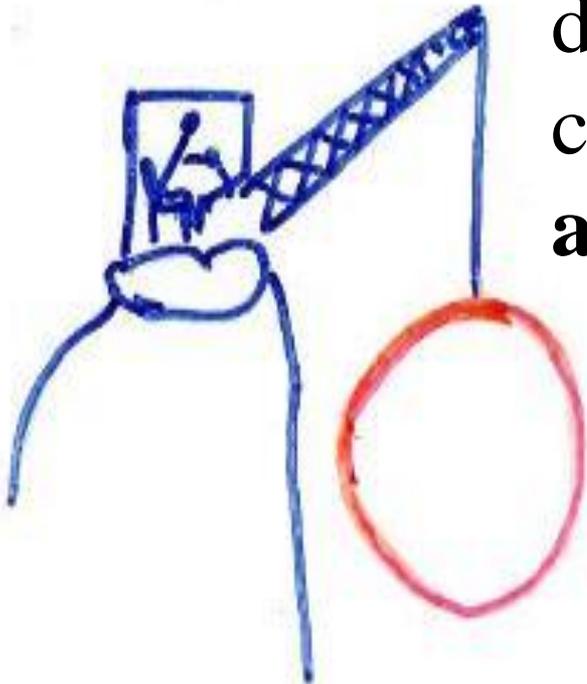
Follia è fare sempre la stessa cosa
e aspettare risultati diversi.

A. Einstein





La **psicoeducazione** si configura come **percorso educativo** che fornisce al cliente **informazioni** corrette circa i meccanismi psicologici alla base di importanti disagi emotivi e relazionali oltre che **istruzioni per prevenirli ed affrontarli in modo efficace.**



Quali sono le finalità dell'intervento tramite psicoeducazione?



- Promuovere **condivisione, fiducia e alleanza terapeutica** attraverso un **inquadramento diagnostico condiviso**;
- stimolare **consapevolezza** e favorire il **confronto sulla problematica**;
- permettere **l'innesto di successive strategie di trattamento** sia esse di tipo farmacologico, psicoterapico o psicosociale;
- consentire la **prevenzione delle ricadute** favorendo la corretta interpretazione di eventuali sintomi prodromici.

Possibili ambiti



- I meccanismi dell'ansia
- Comprendere le emozioni: il modello ABC
- Il problem solving
- L'autostima
- Tecniche di Rilassamento
- Meditazione e mindfulness
- La comunicazione assertiva
- I labirinti del corpo e della mente: la depressione, il disturbo bipolare, gli attacchi di panico, l'ansia sociale, il disturbo ossessivo-compulsivo, i disturbi psicotici, i disturbi della condotta alimentare, i disturbi sessuali, uso e non abuso (alcol e droghe)

Programma



- Introduzione al tema.
- Eziologia e fattori scatenanti.
- Esercitazioni pratiche.
- Comprensione del disturbo: sintomi, tipologie di decorso, trattamenti possibili, strategie e strumenti per la gestione.
- Discussione aperta sull'argomento in oggetto.

Modalità

- lezione frontale
- colloquio psicoeducazionale
- utilizzo di dispense
- lettura di articoli, guide, libri
- utilizzo di riprese, film

Psico-educarsi al disturbo: quali i vantaggi?



- **Meta-analisi:** meta-cognizione, meta-emozioni, meta-comportamento.
- **Adattamento alla cura**
- **Comprensione dei meccanismi di mantenimento del problema** (nessuna rassicurazione nel disturbo ossessivo, nell'ansia, nell'ipocondria, sfiducia nella cura nella depressione...).
- **Scoperta di un nuovo punto di vista, di una direzione condivisa e di un obiettivo comune.**
- **Da spettatore a spett-attore:** efficacia dimostrata nella prevenzione delle ricadute.

Comprendere l'ansia

