

Schede

Scheda n. 2

ABC DELLE EMOZIONI

Data:

Inizi la compilazione dal punto C, poi vada al punto A e infine completi il punto B.

• A. SITUAZIONE

Descriva brevemente la situazione in cui si trovava quando ha provato l'emozione spiacevole: dove era, con chi era, che cosa stava facendo.

• B. PENSIERI

Indichi quello che le è venuto in mente, le cose che ha pensato in quei momenti.

• C. EMOZIONE

Descriva come si è sentito/a e poi indichi l'intensità, cioè quanto è stata forte la sua reazione emotiva.

Mi sono sentito/a

Livello di intensità (segni con una X sul numero).

①

②

③

④

⑤

Quasi niente

Poco

Abbastanza

Molto

Moltissimo

SCHEDA

Scheda n. 3

SCHEDA DEGLI ABC

A. Situazione attivante	B. Pensieri	C. Emozioni	Intensità	C. Comportamenti
Descriva brevemente la situazione in cui si trovava	Indichi quello che le è venuto in mente	Descriva come si è sentito/a	Da 1 a 5	Descriva come si è comportato/a

SCHEDA PER LA DISSUAASIONE COGNITIVA

PENSIERO DA ANALIZZARE:

1. Questo pensiero corrisponde alla realtà obiettiva dei fatti come mi risulta possibile percepirla?

Sì No

Come lo posso ragionevolmente dimostrare?

Quali sono le prove?

2. Questo pensiero mi aiuta a sentirmi psicologicamente ed emotivamente bene?

Sì No

Perché:

3. Questo pensiero serve a farmi sentire e comportare come desidero sentirmi e comportarmi?

Sì No

Perché:

RIFORMULAZIONE: _____

Quest'ultimo pensiero:

- Corrisponde meglio alla realtà obiettiva dei fatti?
- Mi aiuta a sentirmi meglio?
- Mi aiuta a farmi raggiungere i miei scopi presenti e futuri?

Scheda n. 5

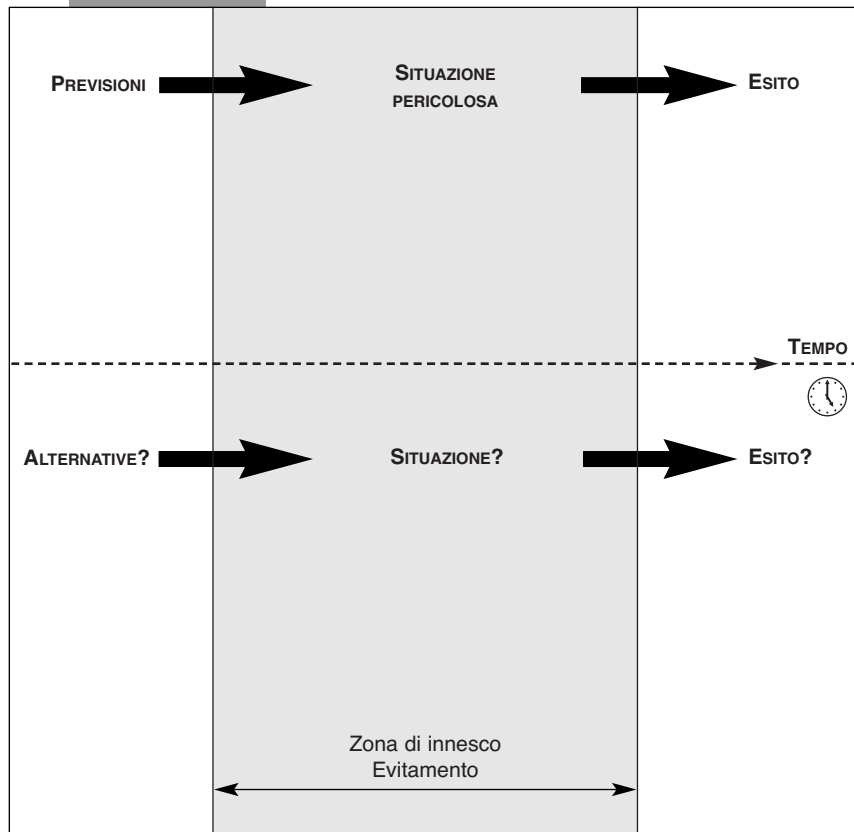
SCHEDA RATIONAL-EMOTIVE IMAGERY (REI)

METODO DI ELLIS (IMMAGINAZIONE NEGATIVA)

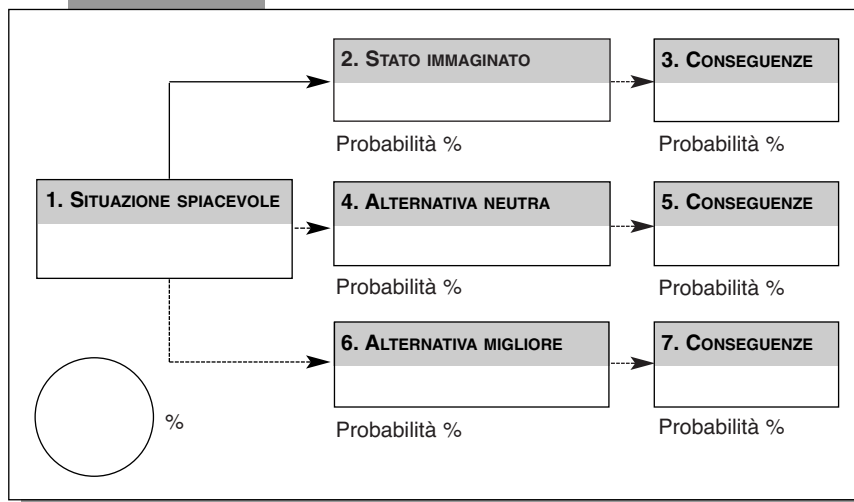
- Chiudere gli occhi e immaginare l'evento
- Evocare l'emozione collegata vivendola intensamente
- Cercare energicamente di cambiare l'emozione da disfunzionale ad adeguata
- Analizzare ciò che ha portato al cambiamento dell'emozione, diventando consapevoli dei mutamenti del modo di pensare
- Praticare per circa dieci minuti, 2-3 volte al giorno

SCHEDA

Scheda n. 8



Scheda n. 10



Scheda n. 15

Data	Situazione	Emozione	Valutazione	Sensazione	Pensiero	Conseguenze	Comportamento

ISTRUZIONI: Nelle situazioni in cui percepisce forte ansia o panico, definisca la situazione in cui si trova, con chi è, che cosa sta facendo. Definisca inoltre l'emozione che sta sperimentando e le dia un peso, un valore da 0 (tranquillità) a 100 (panico). Indichi quali sensazioni fisiche e mentali sta sperimentando (per es., capogiro, fame d'aria, tachicardia ecc.). Scriva che cosa sta pensando, esattamente ciò che si sta dicendo o sta immaginando e quali conseguenze potrebbero avere se le sue previsioni si avverassero, su di lei e sugli altri che la circondano. Infine, annoti quale comportamento ha attuato, come ha risposto all'ansia.

SCHEDA

Scheda n. 17

Descriva la situazione che maggiormente la spaventa, nella quale cioè si vede maggiormente in difficoltà:

Descriva con più dettagli possibili ciò che vedrei se fossi vicino a lei:

Descriva esattamente quello che le succederebbe:

Descriva che cosa ciò comporterebbe:

Descriva quindi che cosa succederebbe:

SCHEDA

Scheda n. 19

Indichi la credenza da comprovare, la valutazione da effettuare o l'elemento da stimare			
PRO Prove a favore, evidenze che quanto indicato sia vero, realistico, probabile	0-100	CONTRO Prove a sfavore, evidenze che quanto indicato sia falso, non realistico, improbabile	0-100

Scheda n. 20

Indichi un comportamento che vuole cambiare (diminuire/aumentare)

Descriva tale comportamento

Indichi perché lo vuole modificare

Comportamento da modificare	Vantaggi	Svantaggi	Conseguenze		
			Immedieate	A breve termine	A lungo termine

SCHEDE

Scheda n. 22

Pensiero automatico	Convinzione (0-100)	Distorsione (vedi note)	Pensiero funzionale	Convinzione (0-100)

NOTE: valuti se il suo pensiero automatico sia falsato da una o più delle modalità seguenti di valutare.

Distorsioni cognitive (Beck et al., 1967, 1985; Burns, 1989; Wells, 1999):

- (A) Astrazione selettiva: l'attenzione si focalizza su alcuni dettagli, ma dimentica tutto il resto.
- (C) Catastrofizzazione: vengono sovrastimate probabilità e conseguenze negative, mentre le evidenze contrarie scompaiono.
- (G) Ipergeneralizzazione: le conclusioni e i dati relativi a qualche situazione vengono estesi a ogni nuovo scenario, ed eventi isolati vengono considerati la prova di veridicità.
- (I) Inferenza arbitraria: si traggono conclusioni in modo arbitrario, senza evidenze che le giustifichino.
- (M) Minimizzare/ingigantire: ci si orienta verso gli estremi, visualizzando come unica probabilità quella negativa e non considerando le eventualità positive.
- (L) Lettura del pensiero: si ha la certezza di sapere che cosa gli altri pensino, senza possederne la minima prova, e si ritiene che altri provino verso di noi sentimenti negativi.
- (P) Personalizzare: si mettono sempre in relazione a se stessi gli avvenimenti dell'ambiente circostante senza il sostegno di evidenze o prove che lo dimostrino.

SCHEDE

Scheda n. 31

Istruzioni: Per ogni ora segnata sulla tabella, scriva dove si trova (al lavoro, a casa, al bar ecc.), che cosa sta facendo, con chi è (solo, con amici, con sua madre, coi colleghi ecc.) e come si sente. Per capire meglio l'intensità del suo stato emotivo, utilizzi la scala seguente:

	0 Bene	1 Un po' triste	2 Triste	3 Molto triste	4 Depresso
--	-----------	--------------------	-------------	-------------------	---------------

Ore	Dove sono e che cosa faccio	Con chi sono	Come mi sento (intensità)
8			
10			
12			
14			
16			
18			
20			
22			
24			

Fonte: Scheda elaborata da Claudia Sitta.

SCHEDE

Scheda n. 34

Elenco delle attività	Valutazione
Guidare l'automobile	
Guardare la TV	
Cucinare	
Andare al cinema	
Fare la spesa	
Mangiare cioccolata	
Ecc.	

Scala di valutazione:

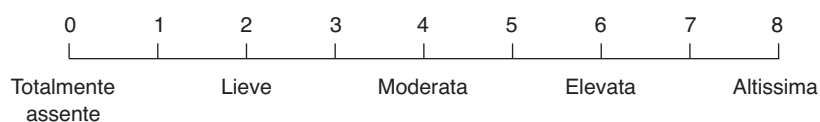
①	②	③	④
Mi fa schifo	Non mi piace	Mi piace un po'	Mi piace molto

Scheda n. 38

SCHEDA PER LE ESERCITAZIONI DI RILASSAMENTO

Imparare a rilassarsi richiede molta pratica, per questo si raccomanda di esercitarsi 2 volte al giorno.

È importante indicare, prima e dopo ogni esercitazione, il proprio livello di ansia/tensione secondo il seguente criterio:



Data	Ora	Livello di ansia/tensione		Commenti (difficoltà, sentimenti, pensieri ecc.)
		prima	dopo	

SCHEDA

Scheda n. 39

Descrizione del comportamento	Antecedenti	Persone presenti	Attribuzione di significato