



Scheda per Esplorare il Comportamento di Evitamento e l'Esposizione



1. Lo stimolo temuto

- Qual è lo stimolo che temi? È qualcosa di **interno** (pensieri, emozioni, sensazioni corporee) o **esterno**?
 - Riesci ad avvicinarti a questo stimolo? **Per quanto tempo? Quante volte di fila?**
 - In quali momenti o luoghi della tua vita si presenta più facilmente?
 - **Cosa ti aspetti accada** se lo affronti? Quali pensieri emergono prima di avvicinarti?
 - Ci sono **prove reali** che supportano ciò che temi?
 - Cosa renderebbe questo stimolo **ancora più minaccioso**?
 - Quando lo eviti, provi **sollievo**? Se sì, quanto (da 1 a 10)?
 - Cosa ti dà quel sollievo?
 - Dopo aver evitato, **cosa pensi e provi** verso te stessa?
-



2. Valori, motivazione e credenze

- A causa dell'evitamento, **cosa non riesci a fare** che invece sarebbe importante per te?
 - Quando affronti lo stimolo, provi **gratificazione**? Se sì, quanto (da 1 a 10)?
 - **Per chi o per cosa** potrebbe valere la pena esporsi?
 - Hai pensieri che **sminuiscono i tuoi successi** dopo le esposizioni? Quali?
 - Ti consideri una persona ansiosa? Se sì, perché?
 - Quando ti esponi, utilizzi **strategie di sicurezza** o comportamenti protettivi? Quali?
 - Cosa pensi **prima, durante e dopo** l'esposizione?
-



3. Condizioni fisiche e risorse

- Hai problemi medici (cuore, polmoni, neurologia) che possono rendere difficile l'esposizione?
 - Com'è il tuo **sonno**? Lo consideri ristoratore?
 - Hai problemi intestinali? Se sì, quali?
 - Fai attività fisica? Quale?
 - Riesci a fare attività aerobica (es. corsa, cyclette)? Se no, per quale motivo?
 - (Donne) Hai un ciclo regolare? Sei in una fase iniziale/media/tardiva del ciclo?
 - Assumi farmaci? Quali?
-

4. Stress, motivazione e farmaci

- Ti senti motivata a iniziare un percorso espositivo? Perché?
- Ti senti spesso stressata? Se sì, da cosa pensi dipenda?
- Come valuti le tue **abilità nella gestione dello stress**?
- Assumi ansiolitici o benzodiazepine? Se sì, con quale frequenza?
- Come reagiscono le persone vicino a te alle tue ansie o evitamenti?