

Indice

Presentazioni	V
Glossario	XV

PRIMA PARTE

Aspetti teorici della terapia cognitivo-comportamentale

1. La terapia cognitivo-comportamentale in campo riabilitativo...	3
1.1 Considerazioni generali	3
1.2 Il comportamento rispetto alla sofferenza (illness behaviour).....	5
1.3 Controllo.....	7
1.4 Auto-efficacia	7
1.5 Obiettivi	8
1.6 Automonitoraggio.....	8
1.7 Collaborazione del paziente	10
1.8 Il modello “SORKC”	11
1.9 Aspetti pratici	13
2. Relazioni tra terapie cognitivo-comportamentali e altre terapie	15
2.1 Considerazioni generali	15
2.2 Il disagio psicologico	16
2.3 Il cambiamento	18
2.4 Il cognitivismo	20
2.5 Perché il cognitivismo in riabilitazione	21
3. Uso della terapia cognitivo-comportamentale insieme ad altre terapie psicologiche	23
3.1 Terapia di gruppo.....	23
3.2 Terapia familiare.....	25
3.3 Psicoterapia di supporto (colloqui di sostegno)	27

3.4	Ipnosi.....	28
3.5	Biofeedback.....	28
3.6	Psicoterapia dinamica.....	29

SECONDA PARTE

**Applicazioni e metodologie
della terapia cognitivo-comportamentale**

4.	La presa in carico della famiglia del disabile in età evolutiva	
	Indicazioni metodologiche	33
4.1	Famiglia e disabilità	33
	.1 Un modello di analisi: la “impact-on family scale”	35
4.2	Gli interventi.....	36
	.1 Il “lavoro sociale di rete” (networking)	36
	.2 Metodologia del network	38
4.3	Educazione al problem solving, alla comunicazione aperta e alla soluzione dei conflitti	39
	.1 Problem solving.....	39
	.2 Come aiutare il figlio	41
	.3 L’efficace relazione di aiuto	41
	.4 Ascolto partecipe	42
	.5 Ascolto attivo.....	42
	.6 L’autorivelazione efficace e la risoluzione dei conflitti	43
4.4	Conclusione	44
5.	Terapia familiare	47
5.1	Introduzione.....	47
5.2	Informazioni per pazienti	47
5.3	Seduta terapeutica.....	49
5.4	Gestione degli obiettivi	50
6.	Insonnia	51
6.1	Caratteristiche cliniche	51
6.2	Aspetti medici.....	53
6.3	Teoria e strategie	53
6.4	Seduta didattica	53
6.5	Valutazione/promozione della consapevolezza/automonitoraggio....	58
6.6	Automonitoraggio.....	59
6.7	Obiettivi.....	61
6.8	Terapia	61
6.9	Tecniche particolari per il trattamento dell’insonnia	62
6.10	Tecniche di rilassamento	63
	.1 Creare abitudini e un ambiente che rafforzi il ritmo circadiano....	63
6.11	Conclusione della terapia	64

<i>Indice</i>	XI
7. Eccessi nutrizionali e obesità	65
7.1 Caratteristiche cliniche	65
7.2 Aspetti medici	66
7.3 Teoria e strategie	66
7.4 Valutazione/promozione della consapevolezza/ automonitoraggio	69
7.5 Seduta didattica	69
7.6 Automonitoraggio	71
7.7 Obiettivi	71
7.8 Terapia	73
7.9 Didattica	73
7.10 Conclusione della terapia	74
8. Cattiva forma fisica e sintomi di affaticamento	75
8.1 Caratteristiche cliniche	75
8.2 Aspetti medici	75
8.3 Teoria e strategie	77
8.4 Valutazione	77
8.5 Seduta didattica	79
8.6 Terapia	80
8.7 Istruzioni per i pazienti in programma di forma fisica	82
8.8 Controllo dell'esercizio	85
8.9 Gli atteggiamenti e le capacità organizzative	85
.1 "Trovare il giusto ritmo"	85
8.10 Conclusione e follow-up	86
9. Controllo della vescica urinaria	87
9.1 Aspetti medici	87
9.2 Teorie di intervento	89
9.3 Didattica	91
9.4 Valutazione e autocontrollo	92
9.5 Obiettivi	92
9.6 Terapia	92
9.7 Follow-up	95
10. Terapia delle disfunzioni sessuali	96
10.1 Aspetti clinici	96
10.2 Aspetti e problematiche mediche	97
10.3 Teoria dell'intervento	98
10.4 Promozione della consapevolezza/miglioramento della comunicazione	99
10.5 Seduta didattica	101
10.6 Terapia	103
10.7 Conclusione della terapia	105

11. Disturbi post-commotivi in seguito a traumi cranici chiusi.....	106
11.1 Caratteristiche cliniche	106
11.2 Aspetti medici.....	107
11.3 Teoria e strategie	108
.1 Promozione della consapevolezza e gestione degli obiettivi	108
11.4 Terapia	110
11.5 Conclusione della terapia	111
12. Inabilità lavorativa.....	113
12.1 Seduta didattica	113
12.2 Terapia	115
13. Depressione e disabilità	120
13.1 Caratteristiche cliniche	120
13.2 Aspetti e problematiche mediche	121
13.3 Strategia della terapia cognitivo-comportamentale nella depressione	122
13.4 Esposizione delle distorsioni cognitive	122
13.5 Terapia per il miglioramento della sensazione di efficienza.....	124
13.6 Esempio dell'uso del diario per un obiettivo specifico.....	126
13.7 Analisi di un errore cognitivo.....	127
13.8 Conclusione della terapia	128
14. Dolore lombare cronico	129
14.1 Caratteristiche cliniche	129
14.2 Aspetti medici.....	129
14.3 Quando diventa persistente il dolore lombare?.....	130
14.4 Teoria di intervento per il dolore lombare cronico	131
14.5 Promozione della consapevolezza e automonitoraggio	131
14.6 Trattamento multimodale per il dolore lombare cronico	132
.1 Differenza tra dolore acuto e cronico	132
.2 La salute è un attributo positivo	134
.3 Controllo dello stress.....	135
.4 Eliminazione delle abitudini malsane	136
.5 Uso improprio di farmaci	137
.6 Ritorno al lavoro.....	138
.7 Funzione sociale e compiti familiari.....	139
.8 Attività ricreative	140
14.7 Conclusione della terapia	140
15. Ansia	142
15.1 Premessa descrittiva	142
15.2 Aspetti clinici	144
15.3 Condizioni non psichiatriche.....	146
15.4 Aspetti medici.....	148
15.5 Teoria dell'intervento	151

15.6	Valutazione e autoconsapevolezza	151
15.7	Automonitoraggio.....	152
15.8	Obiettivi (goal) terapeutici	152
15.9	Terapia	152
15.10	Trattamento.....	153
16.	Ipocondria	161
16.1	Considerazioni generali	161
16.2	Aspetti patogenetici: l'evitamento fobico	163
16.3	Caratteristiche cliniche	164
16.4	Aspetti medici.....	165
16.5	Fattori predisponenti.....	165
16.6	Quadro sintomatico	165
16.7	Disturbi del comportamento.....	166
16.8	Complicanze	166
16.9	Diagnosi differenziale	167
16.10	Strategie dell'intervento	167
16.11	Valutazione e autoconsapevolezza - autocontrollo.....	169
16.12	Obiettivi terapeutici	170
16.13	Terapia	170
16.14	Informazioni per il paziente	171
16.15	Informazioni per i parenti.....	173
17.	Disturbo post-traumatico da stress (nevrosi post-traumatica)...	175
17.1	Caratteristiche cliniche	175
17.2	Aspetti medici.....	177
.1	Fattori predisponenti	177
.2	Quadro sintomatico	178
.3	Sintomi associati	178
.4	Fattori precipitanti	178
.5	Complicanze.....	178
.6	Diagnosi differenziale	178
.7	Aspetti della relazione terapeutica	179
17.3	Teoria e strategia	179
17.4	Valutazione	180
17.5	Autoconsapevolezza	181
17.6	Automonitoraggio.....	181
17.7	Obiettivi terapeutici	181
17.8	Terapia	182
.1	Informazioni per il paziente	182
17.9	Organizzazione della terapia	183
Appendice	187