LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE: COME QUESTA FORMA DI TERAPIA PUÒ AIUTARE A GESTIRE I DISTURBI D'ANSIA E DELL'UMORE

Tempo di lettura 4 minuti

L'ansia e i disturbi dell'umore sono problemi che possono affliggere molte persone, e spesso possono essere difficili da gestire da soli. Fortunatamente, esiste una forma di terapia che può aiutare a gestire questi disturbi in modo efficace: la terapia cognitivo-comportamentale (TCC). Questo tipo di terapia si concentra sulla relazione tra i pensieri, i comportamenti e le emozioni, e mira a identificare e modificare i pensieri e i comportamenti disfunzionali che possono contribuire ai disturbi d'ansia e dell'umore.

In questo articolo, esplorò come la terapia cognitivo-comportamentale può essere utile per gestire l'ansia e i disturbi dell'umore, quali sono le tecniche utilizzate in questo tipo di terapia e come si svolge una seduta di terapia cognitivo-comportamentale.

Gli studi scientifici ci dicono

Gli studi scientifici hanno dimostrato che la terapia cognitivo-comportamentale (TCC) è efficace nel trattamento di disturbi d'ansia e dell'umore. La TCC si concentra sull'individuazione dei pensieri negativi e delle azioni disfunzionali che alimentano questi disturbi, per poi sostituirli con pensieri e comportamenti più positivi e funzionali.

Il processo di terapia cognitivo-comportamentale generalmente si svolge in diverse fasi, ognuna delle quali ha uno scopo specifico. La prima fase prevede l'identificazione e la comprensione dei sintomi del paziente e dei fattori scatenanti che li provocano. Successivamente, il terapeuta lavora con il paziente per identificare i pensieri negativi e le credenze errate che influenzano il suo comportamento.

Nella fase successiva, il terapeuta aiuta il paziente a sviluppare strategie per sostituire i pensieri negativi con pensieri più positivi e funzionali. Ciò può comportare la pratica di tecniche come la ristrutturazione cognitiva, l'allenamento alle abilità sociali e la terapia espositiva. In questa fase, il paziente impara anche ad adottare comportamenti più funzionali per sostituire quelli disfunzionali.

Nella fase finale, il terapeuta aiuta il paziente a consolidare i risultati raggiunti e a sviluppare un piano di mantenimento per prevenire la ricaduta dei sintomi. Ciò può

includere la pratica di tecniche di auto-aiuto, come la meditazione e la gestione dello stress, nonché il mantenimento di un diario per monitorare i propri progressi.

Ecco alcuni esempi di utilizzo:

- Disturbo di ansia generalizzato: un terapeuta utilizzando la TCC potrebbe aiutare un paziente a identificare i suoi pensieri ansiosi e preoccupati, e insegnare loro tecniche di rilassamento come la respirazione profonda e la meditazione per calmarsi. Insieme, il paziente e il terapeuta potrebbero anche lavorare per affrontare le cause sottostanti dell'ansia del paziente, come ad esempio il conflitto interpersonale, la mancanza di assertività o l'eccessivo controllo.
- Depressione: la TCC può aiutare i pazienti a identificare e cambiare i loro schemi di pensiero negativi che contribuiscono alla loro depressione. Ad esempio, un paziente potrebbe avere un pensiero automatico negativo come "non sono abbastanza bravo" che lo porta a sentirsi giù di morale. Il terapeuta potrebbe aiutare il paziente a esaminare questo pensiero in modo critico e a sostituirlo con un pensiero più realistico e positivo come "ho fatto del mio meglio". In questo modo, il paziente può imparare a riconoscere e affrontare le distorsioni cognitive che contribuiscono alla loro depressione.
- Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC): un terapeuta utilizzando la TCC potrebbe aiutare un paziente a identificare i suoi pensieri ossessivi e compulsivi, e insegnare loro tecniche di esposizione e prevenzione della risposta (ERP) per affrontarli. L'ERP implica la graduale esposizione del paziente alle situazioni che scatenano le loro ossessioni, seguito dalla prevenzione della risposta compulsiva. In questo modo, il paziente impara a sopportare l'ansia e a ridurre l'urgenza di compiere azioni compulsive, come il lavaggio delle mani o il controllo ripetuto.

Ovviamente ci sono anche applicazioni di questa terapia per argomenti più “semplici”. Supponiamo che una persona abbia una paura eccessiva dei cani e questo le impedisca di uscire di casa o di frequentare parchi pubblici. In questo caso, un terapeuta cognitivo-comportamentale potrebbe utilizzare la desensibilizzazione sistemica per aiutare la persona a superare la sua paura. Questo potrebbe avvenire in diversi passaggi:

1. La persona potrebbe iniziare esponendosi a immagini di cani, poi a video di cani, successivamente potrebbe visitare canili o parchi dove ci sono cani, e infine potrebbe interagire con un cane sotto la guida del terapeuta.
2. Durante ciascuna fase dell'esposizione, il terapeuta lavorerebbe con la persona per identificare e modificare i suoi pensieri distorti o irrazionali sulla situazione. Ad esempio, il terapeuta potrebbe aiutare la persona a sostituire il pensiero

"tutti i cani sono pericolosi" con il pensiero "la maggior parte dei cani sono amichevoli e non mi faranno del male".
3. Il terapeuta potrebbe anche insegnare alla persona tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda o la meditazione, per aiutare a gestire l'ansia che potrebbe sperimentare durante l'esposizione ai cani.

Attraverso questo processo graduale di esposizione e modifica del pensiero, la persona potrebbe gradualmente ridurre la sua paura dei cani e tornare ad avere una vita più normale e gratificante. Inoltre la terapia cognitivo-comportamentale può essere utilizzata anche per affrontare problemi di stress da lavoro, mobbing e altri tipi di stress. Ciò significa che, se il lavoro o il mobbing stanno causando pensieri negativi e comportamenti malsani, la terapia cognitivo-comportamentale può aiutare a identificare e modificare questi schemi di pensiero e comportamentali disfunzionali. In questo modo, la terapia può aiutare a ridurre lo stress e ad aumentare il benessere emotivo.

Cosa avviene nel nostro cervello a biologico, quando la terapia cognitivo-comportamentale funziona?

La terapia cognitivo-comportamentale può influenzare la biochimica del cervello, in particolare l'attività dei neurotrasmettitori e degli ormoni coinvolti nel controllo dell'umore e dell'ansia. Gli studi hanno dimostrato che la terapia cognitivo-comportamentale può influire sulla produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che regola l'umore, il sonno e l'appetito. Alcune ricerche hanno anche evidenziato che la terapia cognitivo-comportamentale può aumentare la produzione di dopamina, un neurotrasmettitore coinvolto nella sensazione di piacere e motivazione.

Inoltre, la terapia cognitivo-comportamentale può influire sul sistema nervoso autonomo, il sistema del corpo che regola la risposta di lotta o fuga all'ansia e allo stress. La terapia cognitivo-comportamentale può aiutare a ridurre l'attivazione del sistema nervoso simpatico, il ramo del sistema nervoso autonomo responsabile della risposta di lotta o fuga, e aumentare l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, il ramo del sistema nervoso autonomo che promuove il rilassamento e la riparazione del corpo.

La terapia cognitivo-comportamentale può anche influenzare i livelli di cortisolo, un ormone che viene rilasciato in risposta allo stress. Gli studi hanno dimostrato che la terapia cognitivo-comportamentale può ridurre i livelli di cortisolo nel sangue, suggerendo che la terapia può aiutare a ridurre la risposta allo stress.

Ci sono numerosi studi e lavori clinici pubblicati sull'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale per la gestione dei disturbi d'ansia e dell'umore. Ad esempio, uno studio del 2014 pubblicato sul Journal of Consulting and Clinical Psychology ha esaminato l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale per il trattamento dell'ansia generalizzata e ha concluso che questa forma di terapia è altamente efficace.

Un altro studio del 2015 pubblicato sul Journal of Affective Disorders ha esaminato l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale nel trattamento della depressione maggiore e ha concluso che questa forma di terapia è efficace e può essere utilizzata come un'alternativa o un complemento ai farmaci antidepressivi.

Inoltre, uno studio del 2016 pubblicato sulla rivista BMC Psychiatry ha esaminato l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale nel trattamento del disturbo bipolare e ha concluso che questa forma di terapia può essere utile nel ridurre i sintomi del disturbo bipolare e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Questi sono solo alcuni esempi di lavori clinici pubblicati sull'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale per la gestione dei disturbi d'ansia e dell'umore.

Esistono strumenti/modelli di auto self terapia cognitivo-comportamentale?

Esistono strumenti di autoself per la terapia cognitivo-comportamentale. Una forma comune di questo tipo di strumento è il lavoro su diari o registri del comportamento. Questi strumenti possono aiutare le persone a monitorare i propri pensieri, emozioni e comportamenti e identificare schemi negativi o inutili.

Altri esempi di strumenti di autoself includono libri di auto-aiuto e programmi online che utilizzano tecniche di terapia cognitivo-comportamentale. Questi strumenti possono essere utili per le persone che non sono in grado di accedere a una terapia tradizionale, che desiderano integrare la terapia con altre forme di supporto o che desiderano imparare tecniche di auto-aiuto per gestire i propri problemi di salute mentale. Tuttavia, è importante notare che questi strumenti di autoself non sostituiscono la consulenza professionale di uno psicologo o di un altro professionista sanitario.

7 Consigli pratici per vivere meglio e migliorare il proprio stato emotivo

Ecco 7 consigli pratici per migliorare il nostro stato d'animo:

1. Mantenere uno stile di vita sano: una dieta equilibrata, un adeguato esercizio fisico e un sonno regolare possono migliorare l'umore e ridurre lo stress.
2. Imparare a gestire lo stress: imparare tecniche di rilassamento come la meditazione o lo yoga può aiutare a ridurre lo stress e migliorare l'umore.
3. Fare attività piacevoli: dedicare del tempo alle attività che ci piacciono, come hobby, sport o socializzare con amici, può aumentare il nostro senso di benessere.
4. Cercare di cambiare i pensieri negativi in pensieri positivi: ad esempio, invece di pensare "non riesco mai a farcela", pensare "posso farcela se ci metto impegno".
5. Cercare di essere più gentili con se stessi: parlare a se stessi con gentilezza e compassionevolezza può aiutare a ridurre lo stress e migliorare l'umore.
6. Imparare a gestire le emozioni: riconoscere e gestire le proprie emozioni, ad esempio attraverso la pratica della mindfulness, può aiutare a migliorare l'umore e ridurre lo stress.
7. Cerca di avere una buona rete di supporto: avere persone di cui fidarsi e che ci supportano può aiutare a gestire meglio lo stress e migliorare il nostro stato d'animo.

Ci sono numerosi riferimenti bibliografici scientifici sull'argomento ecco alcuni lavori clinici:

1. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.
2. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive therapy and research, 36(5), 427-440.
3. Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. Clinical psychology review, 26(1), 17-31.
4. McEvoy, P. M., Nathan, P., & Norton, P. J. (2009). Efficacy of transdiagnostic treatments: A review of published outcome studies and future research directions. Journal of cognitive psychotherapy, 23(1), 20-33.
5. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of consulting and clinical psychology, 78(2), 169-183.

6. Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. Guilford Press.
7. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. Guilford Publications.

Conclusioni

In conclusione, la terapia cognitivo-comportamentale può essere un valido strumento per gestire i disturbi dell'umore e d'ansia, ma anche per affrontare situazioni di stress e problemi personali. Essa si basa sul principio che i pensieri e le emozioni influenzano il comportamento, e che cambiando la propria percezione e il modo di pensare, è possibile influenzare positivamente il proprio stato d'animo. Studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia di questa forma di terapia e sono stati sviluppati anche strumenti di autoself per permettere alle persone di applicare queste tecniche anche autonomamente.

Tuttavia, è importante sottolineare che la terapia cognitivo-comportamentale non è l'unica soluzione e che esistono anche altri approcci terapeutici che possono essere efficaci a seconda della situazione. Inoltre, esistono anche comportamenti e abitudini che possono aiutare a migliorare il proprio stato d'animo senza arrivare ad avere bisogno di una terapia, come ad esempio mantenere uno stile di vita sano, avere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata e dedicarsi a hobby e attività che ci piacciono.

PHC
PSICO HEALTH COACH

Amadeo Furlan
PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche

Licensed Neuro Hypnotic Repattering Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: **www.amadeofurlan.com/**
Email: **furlan@psicohealthcoach.it**
Facebook: **https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/**

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283
Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232
Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787
Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008