



istituto WATSON

Centro di consulenza psicologica e psicoterapia

*Scuola di Formazione Quadriennale Post - Universitaria di Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva
(Riconosciuta dal M.I.U.R.. G.U. n° 92 del 21/04/98)*

ANSIA, FOBIE, DEPRESSIONE, OSSESSIONI: COME SCONFIGGERE IL DISAGIO PSICOLOGICO

È normale essere preoccupati e sentirsi tesi o spaventati se siamo sottoposti a pressione o dobbiamo affrontare una situazione stressante. È altrettanto normale a volte sentirsi tristi e abbattuti quando le cose non vanno come noi desideriamo o subiamo un lutto. L'ansia come la depressione sono risposte naturali del nostro corpo: la prima è un allarme automatico che si attiva quando ci sentiamo minacciati, la seconda un necessario momento di ritiro e cura delle nostre ferite che ci aiuta a metabolizzare le perdite.

Nonostante possano essere spiacevoli, ansia e tristezza non sempre sono emozioni negative. Per esempio l'attivazione che avvertiamo nei periodi di stress può aiutarci a restare in allerta e concentrati, ci spinge all'azione e ci motiva a risolvere i problemi. Quando le emozioni diventano troppo violente e invadenti, quando interferiscono con le attività e le relazioni interpersonali, accade che si sorpassi il limite funzionale e adattivo e si arrivi a sviluppare un disturbo psicologico.

La maggior parte delle persone è convinta di dover fare anni e anni di lavoro terapeutico per vedere dei miglioramenti. Esistono vari tipi di approcci psicologici, ma non tutti hanno ricevuto una verifica scientifica sulla loro efficacia.

La Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale (Cognitive-Behaviour Therapy, CBT) è attualmente considerata a livello internazionale uno dei più affidabili ed efficaci modelli per la comprensione ed il trattamento dei disturbi psicopatologici.

Dal suo esordio negli anni '50 ad oggi, la Terapia Cognitivo Comportamentale (comunemente chiamata TCC) **ha come base un approccio sperimentale**. Ciò significa una **verifica costante dei risultati ottenuti e un controllo sulla validità delle sue tecniche**.

Sulla base di **centinaia di accurati studi e ricerche che ne dimostrano l'efficacia**, la **Terapia Cognitivo Comportamentale è riconosciuta terapia preferenziale per la maggior parte dei disturbi emozionali e comportamentali dalla comunità scientifica internazionale e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.**

La Terapia Cognitivo Comportamentale **mira a trasferire alle persone abilità comportamentali e cognitive** utili a modificare pensieri e comportamenti che possono creare disagio. Il terapeuta applica le tecniche che ottengono i migliori risultati in relazione a specifici problemi e al singolo caso.

La Terapia Cognitivo Comportamentale integra due forme di psicoterapia: la **Terapia Comportamentale** e la **Terapia Cognitiva**.

La **Terapia Comportamentale** insegna alle persone a reagire in modo differente alle situazioni problematiche. Si focalizza sul cambiamento di specifiche azioni utilizzando diverse tecniche per diminuire o eliminare comportamenti che creano disagio e aumentare o acquisire comportamenti che favoriscono una migliore qualità di vita.

La **Terapia Cognitiva** aiuta le persone ad apprendere come pensieri e credenze contribuiscano spesso a creare una visione distorta di ciò che sta accadendo nella nostra vita facendoci sentire ansiosi, depressi, arrabbiati. La consapevolezza del ruolo di questi pensieri, combinata con altre tecniche comportamentali, aiuta la persona a competere e confrontarsi con le situazioni temute e con le proprie paure.

L'efficacia della terapia cognitivo comportamentale è stata dimostrata anche nel caso di **sedute telefoniche o via webcam**, molto utili per persone che si trovano in varie situazioni:

- in una condizione fisica che limiti la mobilità
- in condizioni psicologiche tali da limitare la possibilità di viaggiare o spostarsi.
- vivono in aree distanti dalle nostre sedi o che non riescano a trovare professionisti qualificati nelle zone in cui vivono.
- si spostano regolarmente per lavoro o viaggiano per altri motivi e non sono in grado di presenziare con cadenza regolare alle sedute programmate in studio.
- vengono di solito seguiti in studio ma che per una serie di imprevisti sono impossibilitati a fare la seduta programmata.
- donne in stato di gravidanza o neo mamme che hanno difficoltà a frequentare le sedute in modo regolare.

Quando si prende in considerazione la terapia Telefonica e Online, molti clienti si pongono delle domande sull'efficacia della terapia condotta per mezzo di questi metodi non-tradizionali. Da una parte tale dubbio appare lecito, ma una veloce ricerca su internet consentirebbe di scoprire centinaia

di ricerche e studi a sostegno dell'utilizzo del trattamento telefonico e via internet per una serie di condizioni quali il Disturbo Ossessivo Compulsivo, gli attacchi di Panico, l'Ansia Sociale, le Fobie e altre. Per esempio:

- Uno studio del 2006 condotto all'università del Michigan rilevò la notevole efficacia della terapia via webcam per il trattamento del Disturbo Ossessivo Compulsivo. Tutti i partecipanti hanno affermato di aver costruito una forte relazione terapeutica con il professionista di riferimento e un elevato livello di soddisfazione per il trattamento.
- Uno studio del 2000 all'università del Quebec in Canada rilevò miglioramenti significativi nei partecipanti che vennero sottoposti a Terapia Cognitivo Comportamentale per Attacchi di Panico e Agorafobia via webcam. Anche in questo caso i partecipanti hanno riferito di aver stabilito una forte alleanza con i propri terapeuti.
- Uno studio del 2010 condotto presso il rinomato Karolinska Institute in Svezia rilevò che i clienti che svolgevano sedute di Terapia Cognitivo Comportamentale online per gli Attacchi di Panico, mostrarono lo stesso miglioramento dei pazienti che effettuavano le sedute di terapia in sede. I partecipanti riferirono un netto miglioramento al termine della terapia, che rimase invariato fino a sei mesi dopo al follow up.

Sconfiggere il disagio psicologico è possibile e i risultati durano nel tempo.

Non esitate a contattarci, saremo lieti di fornire ulteriori dettagli e informazioni

ISTITUTO WATSON

DOTTORESSA STEFANIA DURANDO

Corso Vinzaglio, 12 BIS – TORINO

Tel / Fax 0115611102 –

www.iwatson.com

progetti@iwatson.com – info@iwatson.com