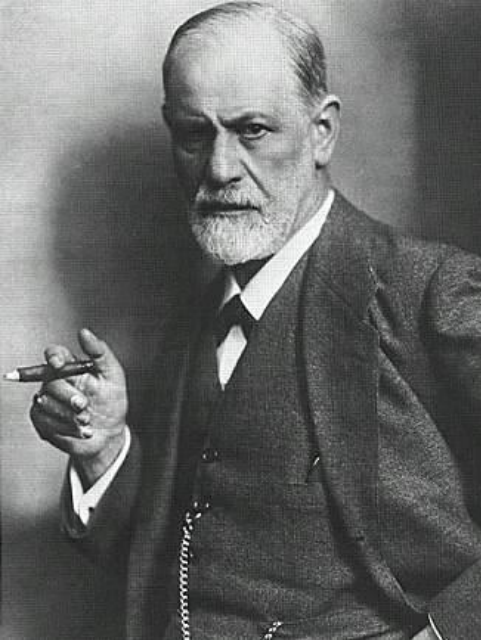


PSICOTERAPIE

PSICOTERAPIE

- Psicoanalisi
- Psicoterapia breve – Intervento sulla crisi
- Terapia Comportamentale
- Terapia Cognitiva
- Terapia di gruppo
- Terapia familiare e di coppia
- Ipnosi, biofeedback
-



PSICOANALISI

Sigmund Freud (1856-1939)

Le prime formulazioni sistematiche di tale forma di terapia risalgono alla fine del 1900

- Presupposto: i sintomi originano da pulsioni o conflitti inconsci
- Scopo: graduale integrazione del materiale incoscio nella struttura globale della personalità

PSICOANALISI

Il pz è sdraiato su un lettino o divano, l'analista siede dietro di lui fuori dal suo campo visivo.

Al pz viene chiesto di dire tutto ciò che gli viene in mente senza alcun tipo di censura.

L'analista interpreta le associazioni del pz

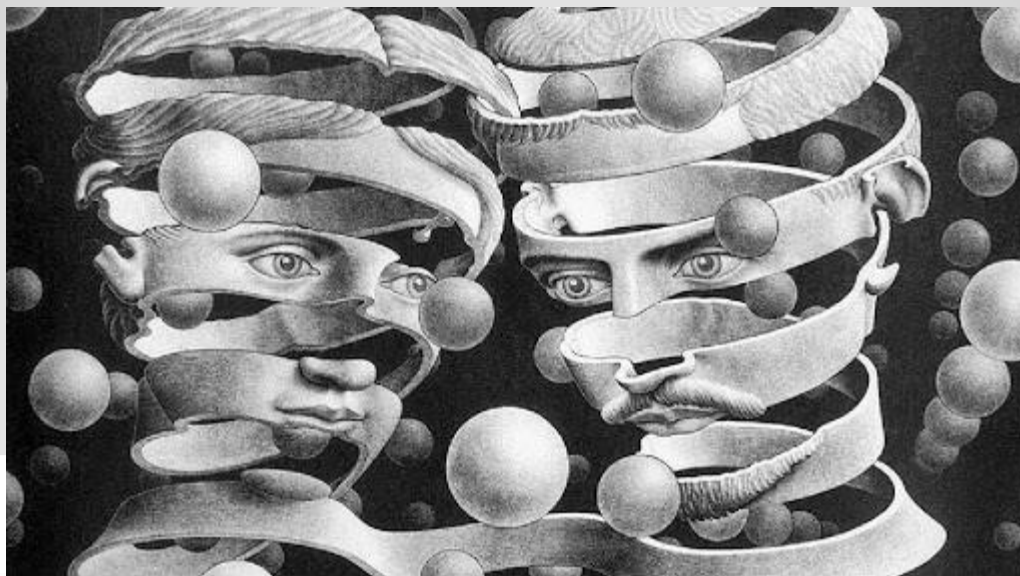
Le sedute durano tipicamente 45-50 minuti, con una frequenza di 3-5 sedute alla settimana

Il trattamento è lungo, varia dai 3-6 anni ma può durare anche oltre (anche 10 anni)



PSICOANALISI

- Giovane età (dopo i 40-45 anni scarse possibilità di modifiche importanti delle personalità)
- Intelligenza, capacità di introspezione e relazionali
 - Disturbi d'ansia, fobie, disturbo ossessivo-compulsivo,
 - Depressione lieve,
 - Alcuni disturbi di personalità, di controllo degli impulsi e sessuali



PSICOTERAPIA BREVE

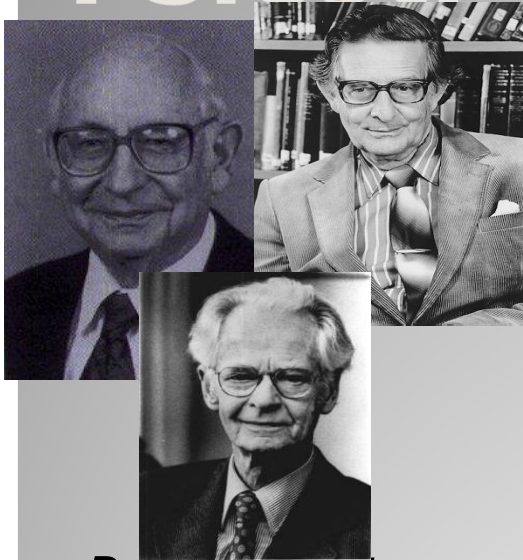
- Terapia di breve durata basata su concetti psicoanalitici
- Durata variabile, da 5 a un massimo di 40 settimane



INTERVENTO SULLA CRISI

- Terapia limitata alla crisi legata al manifestarsi dei sintomi
- Presupposto: eventi avversi determinano una risposta dolorosa (crisi), alterando l'equilibrio psichico dell'individuo
- Scopo: recuperare uno stato mentale equilibrato
- Durata variabile da poche sedute a diversi incontri nel corso di uno-due mesi

Psicot. COMPORTAMENTALE



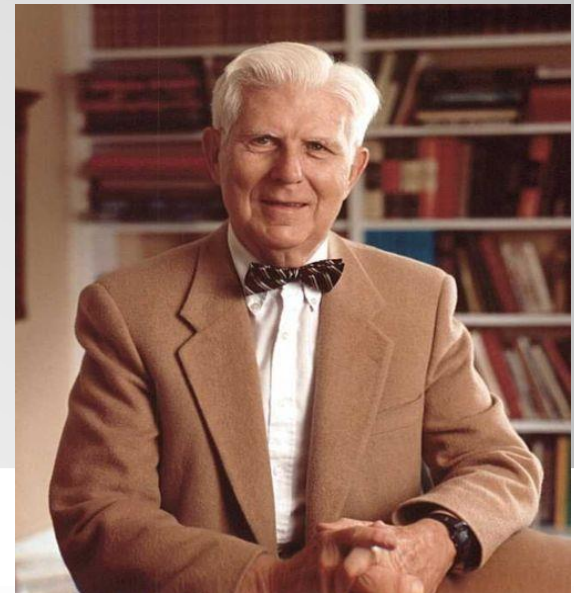
Nasce intorno agli anni '50 dal contributo di diversi studiosi

- Presupposto: ansia e comportamenti disadattivi sono stati "appresi" nel corso dello sviluppo
- Scopo: estinguere gli atteggiamenti disadattivi e sostituirli con nuovi modelli di comportamento
- Il trattamento è breve, in genere il termine è prestabilito

Psicoterapia COGNITIVA

- Presupposto: il comportamento dell'individuo è determinato dalle sue modalità di pensiero (schemi cognitivi)
- Scopo: correggere le distorsioni cognitive che determinano o contribuiscono significativamente ad un disturbo
- Indicata soprattutto nei disturbi depressivi medio-lievi, ma anche in alcuni disturbi d'ansia e di personalità
- Trattamento limitato nel tempo (15-25 settimane) con sedute a frequenza settimanale

Aaron T. Beck (1921)



Psicoterapia DI GRUPPO

- Diverse persone con problematiche simili o diverse si riuniscono in un gruppo guidato da un terapeuta
- Punti di forza del gruppo:
 - Permette ai pz un feedback immediato da parte dei pari
 - Permette sia al pz che al terapeuta di osservare le risposte del pz a una serie di persone diverse
- Vi sono numerose forme diverse di terapie di gruppo che utilizzano tecniche differenti
- Criteri di inclusione dei pz:
 - Capacità di seguire i compiti del gruppo
 - Aree problematiche compatibili con gli scopi del gruppo
- Criteri di Esclusione dei pz:
 - Incapacità ad assumere comportamenti accettabili di gruppo (antisociali, maniacali, deliranti, scarso controllo dell'impulsività)
 - Incapacità a sostenere l'ambientazione di gruppo

GRUPPI DI AUTO-AIUTO

- Formati da persone che hanno bisogno di affrontare un specifico problema o crisi
- I membri condividono le esperienze, si confrontano, si educano e aiutano l'un l'altro e alleviano il senso di alienazione
 - Alcolisti Anonimi (AA)
 - Giocatori Anonimi (AG, anonymous gamblers)
 - Bulimici Anonimi (AO, anonymous overeaters)

Psicoterapia FAMILIARE

- Utilizzata per svariate problematiche
 - elevata conflittualità familiare
 - il disturbo di un individuo impatta sull'equilibrio familiare
 - il disturbo dell'individuo è causato o aggravato da dinamiche familiari
 - per aiutare i familiari a fornire un sostegno efficace all'individuo in difficoltà
- Sono numerose le tecniche sviluppate, con riferimento a diversi approcci psicoterapeutici
- Le sedute sono solitamente di durata maggiore (2 ore)
- La durata del trattamento varia a seconda della natura del problema e dal modello di terapia

Psicoterapia DI COPPIA

- Forma di terapia ideata per modificare psicologicamente l'interazione di due persone in conflitto tra loro
 - su un parametro (emozionale, sessuale, sociale, economico)
 - o su un insieme di questi
- Scopi: alleviare lo stress, cambiare modalità di interazione disadattive, favorire lo sviluppo della personalità

IPNOSI

- Viene utilizzata per indurre uno stato alterato di coscienza (*trance*) in cui il pz sia maggiormente ricettivo rispetto alle proprie esperienze interne



Viene utilizzata per favorire l'accesso alla coscienza di pensieri inconsci

IPNOSI

- Il pz è anche maggiormente suggestionabile; viene perciò usata per modificare talune percezioni dell'individuo (es.: dare un cattivo sapore alle sigarette o al cibo)
- Può essere utile per indurre stati di rilassamento
- Si è rivelata utile:
 - Obesità e disturbi correlati all'uso di sostanze
 - Disturbi da dolore cronico e psicosomatici
 - Fobie

BIOFEEDBACK

- Metodo che permette al pz di ottenere un controllo volontario su alcune funzioni fisiologiche
 - ⇒ manifestazioni fisiologiche di tensione (cefalea, tachicardia, dolori)
- Mediante strumentazioni apposite il pz monitora alcune reazioni biologiche involontarie (tono muscolare, pressione arteriosa, battito cardiaco)
- Il pz impara a regolare tali funzioni osservando le modificazioni spontanee a seconda dei suoi stati di rilassamento-attivazione