

Linee di Indirizzo della Regione Emilia
Romagna per il trattamento dei:

Disturbi Gravi di Personalità (DGP)
Formazione Clinica

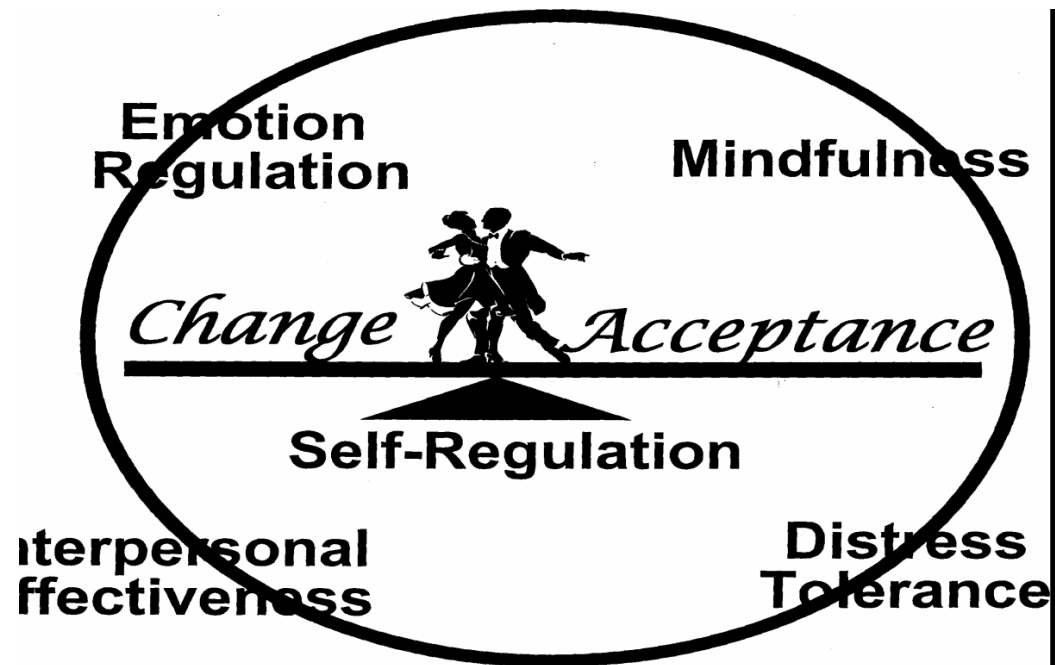
La Terapia Dialettico-Comportamentale: Implementazione nei servizi di salute mentale

Dott.ssa Francesca Martino

Università di Bologna
francesca.martino5@unibo.it

Bologna, 26 novembre 2013

LE TECNICHE NUCLEARI DELLA DBT



Format della DBT



- Terapia Individuale
- Skills Training
- Telefonate
- Team Meeting
- Interventi sui Familiari

Implementazione nei Servizi di Salute Mentale

- Skills Training per la durata di 6 mesi ripetibili
- Psicoeducazione Familiare per 6 mesi
- Team Meeting ogni 15 giorni
- Altri interventi specifici del servizio
(Case Management infermieristico, Psicoterapia Individuale)



Skills Training

- 6 mesi ripetibili
- Incontri settimanali per apprendimento di skills
- 4 moduli (regolazione emotiva, efficacia interpersonale, mindfulness, tolleranza della sofferenza)
- Condotto da un Leader (psichiatra) e da un Co-Leader (psicologo/infermiere/personale in formazione)
- E' presente un osservatore
- Ogni incontro dura 2 ore
- Il gruppo è costituito da 6-8 pazienti



Regolazione Emotiva

- Obiettivi del modulo
- Modello delle emozioni
- Miti sulle emozioni
- Comprendere le emozioni e le sue funzioni
- Ridurre la vulnerabilità
- Incrementare le emozioni positive
- Lista degli Eventi Piacevoli

Regolazione Emotiva

Obiettivi (scheda 1)

1- Comprendere le emozioni

- Identificarle, osservarle e descrivere le emozioni
- Comprendere il significato delle emozioni

2- Ridurre la vulnerabilità Emotiva

- Accettare le emozioni negative
- Incrementare le emozioni positive

3- Ridurre la sofferenza Emotiva

- Lasciare libero corso alle emozioni dolorose attraverso la mindfulness
- Modificare le emozioni dolorose attuando comportamenti opposti

Regolazione Emotiva

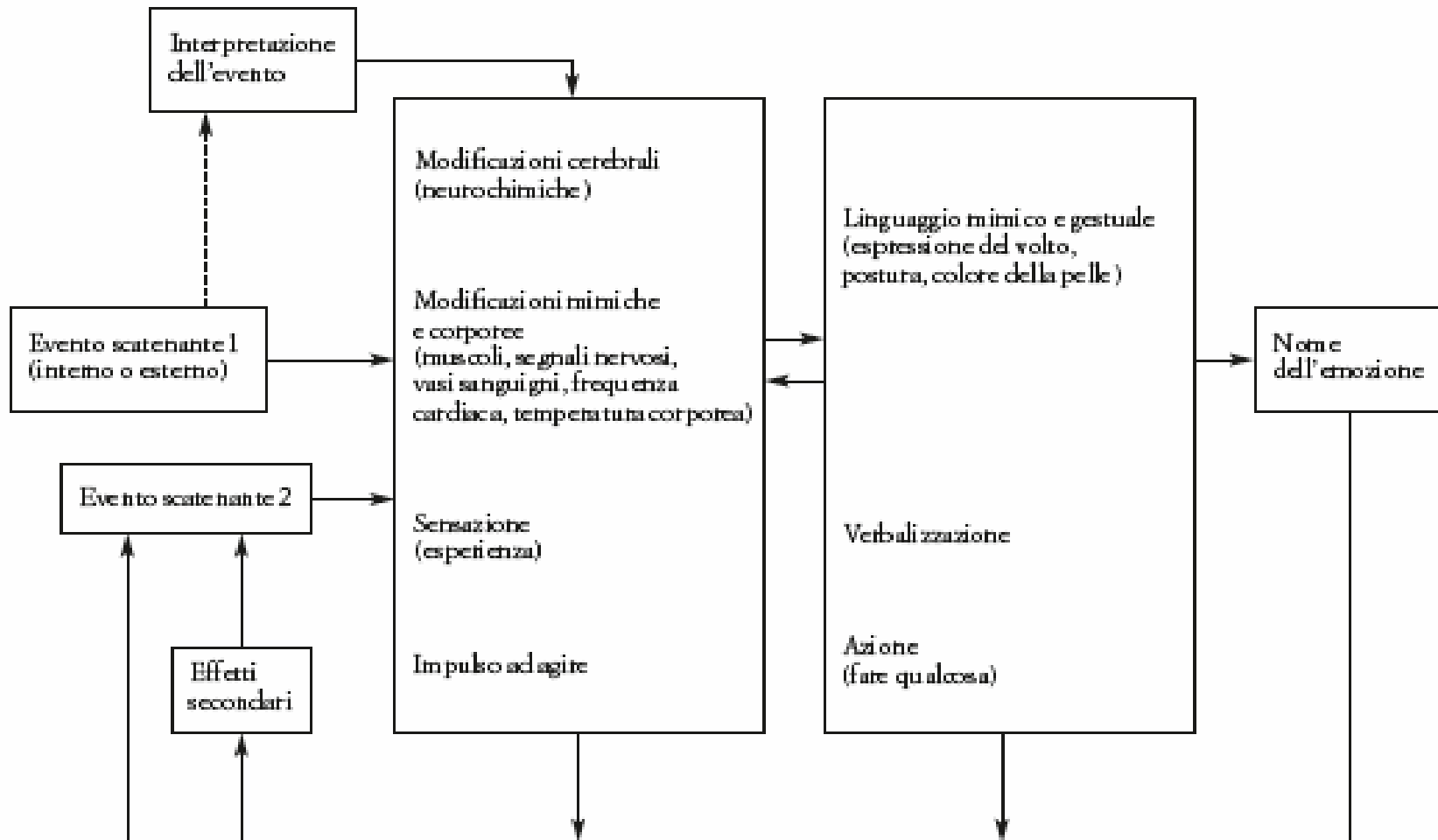
Opinioni comuni e miti sulle emozioni (scheda 2)

- In ogni situazione esiste un modo giusto di sentirsi
- Lasciare che gli altri si accorgano che mi sento male significa essere deboli
- I sentimenti negativi sono cattivi e distruttivi
- Essere emotivi significa non sapersi controllare
- Le emozioni posso nascere senza alcuna ragione
- Alcune emozioni sono stupide
- Le emozioni dolorose sono la conseguenza di atteggiamenti sbagliati
- Se gli altri non approvano ciò che senti significa che non dovrei sentirmi così
- Gli altri sono i migliori giudici di ciò che provo
- Le emozioni negative non sono importanti e dovrebbero essere ignorate

Regolazione Emotiva

Un modello descrittivo delle emozioni (Scheda 3)

Un modello descrittivo delle emozioni



Regolazione Emotiva

Un modello descrittivo delle emozioni (Scheda 3)

EVENTO	PENSIERI	EMOZIONI	COMPORAMENTI
Litigio con il capo	Non me lo merito E' un'ingiustizia	Rabbia	Impulso ad agire Aggressività verbale
Emozione primaria	Non dovrei sentirmi così Sono sbagliata	Colpa e vergogna	Pianto

Regolazione Emotiva

Comprendere le emozioni (scheda 4)

- Le parole legate all'emozione (es. paura, rabbia)
- Eventi che suscitano l'emozione
- Pensieri che suscitano l'emozione
- Come si esprime e si manifesta l'emozione
- Conseguenze dell'emozione

Regolazione Emotiva

A cosa servono le emozioni (scheda 5)

- Le emozioni comunicano qualcosa agli altri
- Le emozioni organizzano e motivano all'azione
- Le emozioni ci danno informazioni sugli eventi e su come reagiamo a questi

Regolazione Emotiva

Ridurre la vulnerabilità alle emozioni negative (scheda 6)

- **Curare** le malattie fisiche
- **Equilibrare** l'alimentazione
- **Sostanze Psicoattive** evitare
- **Sonno Equilibrato**
- **Attenzione all'Esercizio Fisico**
- **Regolare la Padronanza**



Regolazione Emotiva

Incrementare le emozioni positive (scheda 7)

- **Obiettivi a breve termine:**
 - Aumenta gli eventi piacevoli che suscitano emozioni positive
 - Ogni giorno fai una cosa tratta dalla lista degli eventi piacevoli
- **Obiettivi a lungo termine:**
 - Concentrati su obiettivi a lungo termine
 - Distraiti dalle preoccupazioni

Regolazione Emotiva

Lista degli Eventi Piacevoli (scheda 8)

Scheda degli eventi piacevoli per l'adulto

1. Immergersi nella vasca da bagno
2. Pianificare la propria carriera
3. Tirarsi fuori dai debiti (saldandoli)
4. Collezionare oggetti (monete, conchiglie ecc.)
5. Andare in vacanza
6. Pensare a come saranno le cose quando la scuola sarà finita
7. Riciclare vecchi oggetti
8. Andare a un appuntamento
9. Rilassarsi
10. Andare al cinema in un giorno infrasettimanale
11. Fare *jogging*, passeggiare
12. Pensare di aver trascorso un'intera giornata di lavoro
13. Ascoltare musica
14. Ricordare vecchie feste
15. Comprare oggetti per la casa
16. Stendersi al sole
17. Pianificare un cambiamento di carriera
18. Ridere
19. Pensare ai viaggi passati
20. Ascoltare gli altri
21. Leggere riviste o giornali
22. Hobby (collezionare francobolli, modellismo ecc.)
23. Passare una serata con dei buoni amici
24. Pianificare le attività della giornata
25. Conoscere gente nuova
26. Ricordare bei paesaggi
27. Risparmiare soldi
28. Fare giochi d'azzardo
29. Tornare a casa dal lavoro
30. Mangiare
31. Frequentare un corso di karate, judo o yoga
32. Pensare alla pensione
33. Riparare oggetti della casa
34. Lavorare sulla propria macchina (o bicicletta)
35. Ricordare le parole e le azioni delle persone amabili
36. Indossare abiti sexy
37. Trascorrere serate tranquille
38. Prendersi cura delle proprie piante
39. Acquistare o vendere azioni
40. Andare a fare una nuotata
41. Scarabocchiare
42. Fare esercizio fisico
43. Collezionare vecchie cose
44. Andare a una festa
45. Pensare di acquistare qualcosa
46. Giocare a golf
47. Giocare a calcio
48. Far volare un aquilone
49. Discutere con gli amici
50. Organizzare riunioni familiari
51. Andare in motocicletta
52. Sesso
53. Correre in pista
54. Andare in campeggio
55. Cantare in giro per casa
56. Sistemare i fiati
57. Praticare la religione (andare in chiesa o frequentare gruppi di preghiera ecc.)
58. Dimagrire
59. Andare al mare
60. Pensare di essere una brava persona
61. Trascorrere un giorno senza fare niente
62. Partecipare alle riunioni di classe

(continua)

Mindfulness



- Gli stati della Mente:

La mente Saggia

- Abilità di contenuto (cosa):

Osserva, Descrivi e Partecipa

- Abilità formali (come):

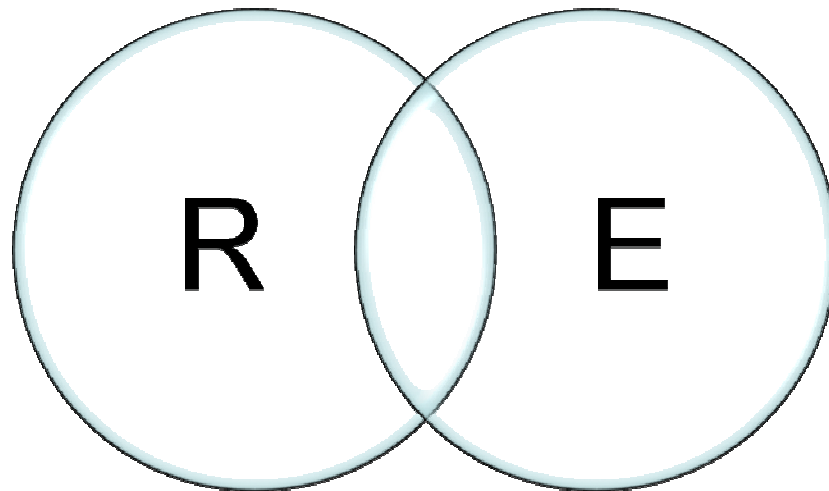
Non Giudicare, Fai una cosa per volta con attenzione e premura,
agisci con efficacia

Mindfulness

Gli stati della mente (scheda 1)

Mente Saggia:

uno stato dinamico integrato tra Mente Razionale e Mente Emotiva



Mindfulness

Le abilità di contenuto e le abilità formali (scheda 2-3)

ABILITA' DI CONTENUTO:

- Osservare
- Descrivere
- Partecipare

ABILITA' FORMALI:

- Non Giudicare
- Fa una cosa per volta, con attenzione e premura

Mindfulness

Esercitazione

- Osserva la tua emozione
- Descrivi la tua Emozione
- Distaccati: tu non sei la tua Emozione
- Sforzati di Amare la tua Emozione



Efficacia Interpersonale

Contesti e obiettivi dell'efficacia interpersonale

Convinzioni e miti sull'efficacia interpersonale

Fattori che riducono l'efficacia interpersonale

Convinzioni/ Miti comuni

Assunti di Incoraggiamento all'efficacia Interpersonale

Fattori da considerare per essere efficaci

Esercitazioni pratiche

Efficacia Interpersonale:

Contesti (scheda 1)

CURARE LE PROPRIE RELAZIONI

- ✓ Non lasciare che le offese e i problemi crescano a dismisura
- ✓ Risolvi i conflitti prima che ti sommergano
- ✓ Usa le tue capacità relazionali per riconoscere i problemi
- ✓ Abbandona le relazioni che non hanno prospettive

EQUILIBRARE IL RAPPORTO DOVERI/PIACERI

- ✓ Distingui le cose che fai perchè ti “piace” e vuoi farle da quelle che “devi”
- ✓ Fai sì che le tue opinioni vengano seriamente considerate
- ✓ Fai fare alcune cose agli altri
- ✓ Di di no a richieste che non desideri e non intendi soddisfare

EQUILIBRARE IL RAPPORTO RICHIESTE/PRIORITA'

- ✓ Differisci le richieste primarie/secondarie
- ✓ Chiedi aiuto agli altri
- ✓ Sappi dire di no, quando è necessario
- ✓ Se ti è possibile, offri il tuo aiuto agli altri

COSTRUIRE LA PADRONANZA E IL RISPETTO DI SE STESSI

- ✓ Agisci in modo da sentirti efficace e competente
- ✓ Difendi te stesso

Efficacia Interpersonale:

Obiettivi (scheda 2)

Efficacia negli obiettivi:

- Perseguire i propri obiettivi e le proprie mete

Efficacia nelle relazioni:

- Promuovere o mantenere una buona relazione

Efficacia nel rispetto di sè:

- Mantenere e migliorare il rispetto e la stima di sè

Efficacia Interpersonale:

Fattori che riducono l'efficacia (scheda 3)

- **Abilità deficitari**

Non sapere come comportarsi per raggiungere l'obiettivo. Non sapere cosa potrebbe essere utile

- **Preoccupazioni**

Dubbi e preoccupazioni legati alla propria efficacia/efficienza e alle conseguenze delle proprie azioni

- **Risposte Emotive**

Le emozioni negative (paura, rabbia, frustrazione) ostacolano i tuoi comportamenti

- **Indecisione**

Essere indecisi sulle priorità e sugli obiettivi da raggiungere

- **Ambiente**

Gli altri sono ostacolanti, non permettono il raggiungimento della meta

Efficacia Interpersonale:

Convinzioni comuni “miti” (scheda 4)

- Non posso tollerare che qualcuno si arrabbi con me
- Se mi dicessero di “no” questo mi ucciderebbe
- Non merito di ottenere ciò che voglio o ciò di cui ho bisogno
- Se chiedo qualcosa, ciò dimostrerà che sono un debole
- Sono incapace perché non riesco a risolvere questa cosa da solo
- Prima di chiedere qualcosa devo essere sicuro che mi diranno di sì
- Fare richieste è una cosa cattiva e non cristiana, indice di egoismo ed egocentrismo

Efficacia Interpersonale:

Assunti di Incoraggiamento (scheda 5)

Assunti di incoraggiamento all'efficacia interpersonale

1. È giusto desiderare o aver bisogno di qualcosa da parte di qualcuno.
2. Posso scegliere di chiedere a qualcuno ciò che desidero o che ritengo essermi necessario.
3. Posso tollerare di non ottenere ciò che voglio, o di cui ho bisogno.
4. Il fatto che qualcuno dica di no a una mia richiesta non significa che non avrei assolutamente dovuto formularla.
5. Se non ho raggiunto i miei obiettivi, ciò non significa necessariamente che non li abbia perseguiti in maniera adeguata.
6. Affermare i miei diritti nelle "piccole" cose può avere per me un'importanza pari a quella che le "grandi" cose hanno per gli altri.
7. Posso pretendere di esercitare i miei diritti, e rimanere lo stesso una persona buona.
8. Qualche volta ho il diritto di affermarmi e farmi valere, anche se questo può essere d'intralcio agli altri.
9. Il fatto che gli altri non si comportino in maniera assertiva/efficace non significa che anch'io debba fare lo stesso.
10. Posso comprendere e validare gli altri, e nonostante questo chiedere ciò che desidero.
11. Nessuna legge stabilisce che le opinioni degli altri sono più valide delle mie.
12. Posso voler compiacere coloro che amo, ma ciò non vuol dire che io debba farlo sempre.
13. Dare, dare, dare... non è questo il fine ultimo dell'esistenza. Anch'io sono una persona importante in questo mondo.
14. Se mi rifiuto di fare un favore agli altri, ciò non significa che non li ami abbastanza. Probabilmente anche loro lo capiranno.
15. Non sono assolutamente obbligato a dire di sì, soltanto perché mi è stato chiesto un favore.
16. Il fatto che io risponda di no a qualcuno non fa di me un egoista.
17. Se la gente si arrabbia quando dico di no, ciò non significa che avrei dovuto dire di sì.
18. Posso sempre continuare a stare bene con me stesso, anche se qualcuno è seccato con me.

Efficacia Interpersonale:

Fattori da considerare nelle decisioni, richieste e rifiuto (scheda 6)

- **PRIORITA'**
Considerare La priorità degli obiettivi. Fai una gerarchia.
- **CAPACITA'**
Valutare se Ci sono gli elementi/competenze che mi permettono di raggiungere l'obiettivo
- **TEMPESTIVITA'**
Valutare i tempi per la realizzazione dell'obiettivo/richiesta e il momento opportuno
- **ABILITA'**
Valutare se sono state utilizzate tutte le risorse/capacità per la realizzazione
- **AUTORITA'**
Considerare chi ha un ruolo di responsabilità/autorità nella situazione

Efficacia Interpersonale:

Fattori da considerare nelle decisioni, richieste e rifiuto (scheda 6)

- **DIRITTI**
Valutare il contesto, la legge e la morale
- **RELAZIONE**
Valutare la richiesta alla luce dell'intimità della relazione
- **RECIPROCA'**
Valutare il rapporto che ho con l'altro in termini di dare e ricevere
- **BENEFICI A BREVE E LUNGO TERMINE**
Valutare i pro e contro a breve e lungo periodo della richiesta
- **RISPETTO**
Considerare la richiesta alla luce del rispetto dei miei valori e scopi personali

Efficacia Interpersonale:

Pratica (scheda 7)

- Vai in libreria e chiedi al negoziante di aiutarti a trovare un libro
- Mentre parli con qualcuno cambia argomento
- Invita un amico a cena
- Chiedi in un negozio di farti cambiare 5 euro in monete ed esci senza comprare nulla
- Entra in un ristorante in un momento di scarsa affluenza chiedi un bicchiere d'acqua chiedilo, ringrazia ed esci.

Efficacia Interpersonale:

Efficacia negli Obiettivi: DEAR MAN (scheda 8)

- **DESCRIVERE:** Descrivi la situazione attuale
- **ESPRIMERE:** Esprimi le tue opinioni e i tuoi sentimenti
- **AFFERMARE:** Afferma te stesso chiedendo ciò che vuoi e rifiutando
- **RINFORZARE:** Rinforza spiegando le conseguenze in anticipo
- **MINDFULNESS:** Focalizzati sui tuoi obiettivi senza distrarti
- **APPARIRE FIDUCIOSI:** Utilizza un tono di voce sicuro e un atteggiamento fiducioso
- **NEGOZIARE:** Sii disposto a dare e a ricevere

Efficacia Interpersonale:

Efficacia nella relazione: GIVE (scheda 9)

- **GENTILI:** Sii cortese, niente attacchi, ricatti e giudizi
- **INTERESSATI ALL'ALTRO:** Ascolta le opinioni dell'altro e i suoi sentimenti
- **VALIDARE:** Valida e da' importanza ai sentimenti dell'altro senza giudizio anche se sono diversi dai tuoi
- **ESPRIMERSI CON MODI PIACEVOLI:** Sorridi, Sii diplomatico e usa l'umorismo

Efficacia Interpersonale:

Efficacia nel rispetto di sè: FAST(scheda 10)

- **FRANCHI E LEALI:** Sii franco con te stesso e con l'altro
- **AVANZARE SCUSE (NON):** Non scusarti solo perché chiedi o perché non sei d'accordo
- **SEGUIRE I PROPRI VALORI:** Spiega i tuoi valori, principi e comportati sulla base di quelli senza svalutarli se l'altro non li condivide
- **TRASPARENTI E ONESTI:** Non mentire, non cercare scuse, non rinviare

Tolleranza della sofferenza Emotiva

- LA MENTE SAGGIA ACCETTA
- PRENDERSI CURA DI Sé ATTRAVERSO I 5 SENSI
- SUPERARE IL MOMENTO
- CONSIDERARE I PRO E CONTRO



Tolleranza della sofferenza Emotiva:

La mente saggia Accetta (scheda 1)

- **ALTRE ATTIVITA':** Distratti con altre attività
- **CONTRIBUIRE:** Aiuta gli altri, fa qualcosa per qualcuno
- **CONFRONTARSI:** Confrontati con persone che affrontano le situazioni come te o “peggio” di te
- **EMOZIONI OPPOSTE:** Fai qualcosa che susciti emozioni di segno opposto (es. farsi un regalo)
- **RESPINGERE UNA SITUAZIONE:** Respingi e rifiuta la situazione fonte di sofferenza, sospendi la ruminazione
- **DISTRARSI CON ALTRI PENSIERI:** Impegnati in altre attività mentali
- **AUMENTARE LE SENSAZIONI:** Fai attività ad “alta intensità fisiologica” (es. doccia fredda o molto calda, stringi del ghiaccio tra le mani)

Tolleranza della sofferenza Emotiva: Prendersi Cura di Sé attraverso i 5 sensi (Scheda 1)

PRENDERSI CURA DI SE STESSI - LENIRE I CINQUE SENSI:

Vista

Udito

Olfatto

Gusto

Tatto

Vista:

Compra un bel fiore; abbellisci una parte della tua stanza; accendi una candela e guarda la fiamma; apparecchia per bene la tavola per un pasto, usando gli oggetti più belli che hai. Va' a visitare un museo d'arte; va' in un bell'albergo antico, e siediti nella hall. Guarda la natura che ti circonda. Esci di notte e guarda le stelle. Fa' una passeggiata in un bel quartiere della tua città. Cura le tue unghie, per farle apparire più belle. Guarda delle belle immagini in un libro. Va' a vedere un balletto, o un altro spettacolo di danza, oppure guardane uno in televisione. Rivolgiti un'attenzione partecipe e non giudicante a ogni cosa che vedi davanti a te, e non indugiare su nulla.

Udito:

Ascolta della bella musica, che abbia su di te un effetto calmante, oppure una musica eccitante, che "ti dia la carica". Presta attenzione ai suoni della natura (le onde del mare, il canto degli uccelli, la pioggia che cade, il fruscio delle foglie). Canta le tue canzoni preferite. Canticchia un'aria. Impara a suonare uno strumento. Chiama i numeri verdi, o altri numeri informativi, per sentire una voce umana. Rivolgiti un'attenzione partecipe e non giudicante a ogni suono che incontri, lasciandolo entrare da un orecchio e uscire dall'altro.

Olfatto:

Usa i profumi o le lozioni che preferisci, o provali in un negozio. Vaporizza delle essenze nell'aria; accendi una candela profumata. Cospargi i mobili di oli profumati, e metti un pot-pourri in un vaso nella tua stanza. Fa' bollire della cannella; cucina dei biscotti al forno, un dolce o del pane. Annusa le rose. Fa' una passeggiata in un bosco, e respira, con un'attenzione partecipe e non giudicante, gli odori freschi della natura.

Gusto:

Fa' un buon pasto; prepara la bevanda che preferisci e che ti calma di più, come una tisana alle erbe o una cioccolata calda (niente alcolici); concediti un dessert. Aggiungiti della panna montata al caffè. Entra in una gelateria e prova i vari gusti. Succhia una caramella alla menta. Mastica il tuo chewing gum preferito. Acquista un cibo speciale, che di solito non compri. Gusta fino in fondo il cibo che mangi; mangia ogni cosa con un'attenzione partecipe e non giudicante.

Tatto:

Fa' un bagno di schiuma; metti delle lenzuola pulite nel letto. Accarezza il tuo cane o il tuo gatto. Fa' un massaggio; fa' un pediluvio. Spalma una crema idratante su tutto il corpo. Metti sulla fronte un impacco freddo. "Sprofonda" in una comoda sedia a casa tua, o trovane una nella hall di un albergo di lusso. Indossa una camicia, un vestito o una sciarpa di seta. Prova a indossare dei guanti o un cappotto di pelliccia in un grande magazzino. Spazzola a lungo i capelli. Abbraccia qualcuno. Fa' esperienza di ogni cosa che tocchi, e nota ogni contatto che ti calma.

(continua)

Tolleranza della sofferenza Emotiva: Prendersi Cura di Sé attraverso i 5 sensi (Scheda 1)

PRENDERSI CURA DI SE STESSI - LENIRE I CINQUE SENSI:

Vista

Udito

Olfatto

Gusto

Tatto



Tolleranza della sofferenza Emotiva: Superare il momento (Scheda 1)

- **IMMAGINAZIONE:** Immagina scese rilassanti e piacevoli
- **SIGNIFICATO:** Trova un significato e uno scopo alla tua sofferenza
- **PREGHIERA:** Affidati ad una divinità “saggezza superiore” e chiedi la forza per superare il dolore
- **RILASSAMENTO:** Rilassa i muscoli del tuo corpo, tendendoli e poi rilasciandoli.
- **CONCENTRAZIONE SUL PRESENTE:** Fai una cosa per volta, concentrati sulla tua attività presente
- **BREVE “VACANZA”:** Concediti una vacanza
- **INCORAGGIAMENTO:** Incoraggia e sostieni te stesso



Tolleranza della sofferenza Emotiva: Pro e Contro (scheda 1)

✓LISTA VANTAGGI/SVANTAGGI DELLA TOLLERANZA E
DELLA SOFFERENZA EMOTIVA:

✓FOCUS SU OBIETTIVI A LUNGO TERMINE



Tolleranza della sofferenza Emotiva:

Linee Guida per Accettare la Realtà

- **OSSERVARE IL RESPIRO:** Rilassati, Ascolta e segui il tuo respiro
- **ACCENNARE UN SORRISO:** “Accetta la realtà con il corpo”. Distendi i muscoli del volto e sorridi nei momenti liberi o quando sei irritato
- **CONSAPEVOLEZZA:** Esercitati alla consapevolezza mantenendo l’attenzione sulle attività che svolti (es. cucinare, lavare i piatti ecc..)
- **ACCETTAZIONE RADICALE:** La libertà dalla sofferenza richiede l’accettazione. Smetti di combattere la realtà.
- **MODIFICARE LA PROSPETTIVA MENTALE:** Prendi l’impegno di modificare la tua prospettiva verso l’accettazione della realtà. Non ci sono colpevoli o ingiustizie.
- **DISPONIBILITA’:** Rinuncia all’ostinazione e sii disponibile ad ascoltare la tua mente saggia. Ostinazione è il contrario di disponibilità ed efficacia

Linee di Indirizzo della Regione Emilia
Romagna per il trattamento dei:

Disturbi Gravi di Personalità (DGP)
Formazione Clinica

La Terapia Dialettico-Comportamentale: Implementazione nei servizi di salute mentale

Dott.ssa Francesca Martino

Università di Bologna
francesca.martino5@unibo.it

Bologna, 26 novembre 2013