

SOS EMOTION

MIGLIORARE IL BENESSERE PSICOLOGICO ATTRAVERSO IL PROTOCOLLO UNIFICATO PER IL TRATTAMENTO DEI DISTURBI EMOTIVI

Carniato S. (1), Dimonte M. (2)

(1) Psicologa e Psicoterapeuta Cognitiva e Comportamentale, Studioo Onlus, Italy

(2) Psicologa in formazione presso l'Istituto di Terapia Cognitiva e Comportamentale, Padova

BACKGROUND

Le attuali *Linee Guida* internazionali raccomandano interventi **stepped care** nei disturbi psicologici comuni, per garantire trattamenti efficaci e a bassa intensità (NICE, 2009).

Il Trattamento Transdiagnostico o Protocollo Unificato per i disturbi emotivi (Barlow et al., 2010) integra i meccanismi terapeutici comuni ai disturbi psicologici, che si basano su una risposta emotiva inappropriata:

- mancanza di competenza nella regolazione delle emozioni;
- convinzione di non essere in grado di gestire le proprie risposte emotive.

Wellbeing Program (Titov et al., 2011) è un Protocollo internet-based di Trattamento Transdiagnostico Cognitivo Comportamentale (iCBT), che si concentra sul monitoraggio e la regolazione delle reazioni disadattive dei disturbi psicologici: emotive, cognitive e comportamentali.

TARGET

Disturbi d'ansia, anche forme subcliniche: disturbo d'Ansia Generalizzato, disturbo di Panico e Fobia Sociale.
Disturbi dell'umore, anche forme subcliniche.

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

- *Depression Anxiety Stress Scales-21 item* (DASS 21) (Lovibond & Lovibond, 1995).
- *Patient Health Questionnaire- 9 item* (PHQ-9)
- *Generalised Anxiety Disorder 7- item Scale*, (GAD-7) (Spitzer, Kroenke, Williams, & Lowe, 2006).

SOS EMOTION

L'Associazione Studioo sta sviluppando un **Protocollo on-line basato sul Trattamento Unificato dei disturbi emotivi (iCBT):**

- lezioni online in 5 moduli;
- homework;
- supporto settimanale con lo psicologo (contatto telefonico o e-mail).

Lezioni	Contenuti
Lezione 1	Prevalenza, sintomi e trattamento della depressione e dell'ansia. Relazione funzionale tra i sintomi. Comunicazione Assertiva.
Lezione 2	Terapia cognitiva, monitoraggio e cambiamento dei pensieri. Spostamento dell'attenzione.
Lezione 3	Gestione dell'ansia: strategie di rilassamento. Pianificazione.
Lezione 4	Attivazione comportamentale. Esposizione graduale. Problem solving.
Lezione 5	Prevenzione delle ricadute. piano per la prevenzione delle ricadute.

RISULTATI ATTESI

- Riduzione dei livelli d'ansia, depressione e disagio;
- Alta aderenza e soddisfazione;
- Alta motivazione al trattamento;
- Interesse per l'apprendimento di strategie o abilità di gestione di altri sintomi.

CONCLUSIONI

La letteratura riporta diversi dati di efficacia a supporto del Protocollo Transdiagnostico iCBT nel trattamento della depressione e dei disturbi d'ansia.

L'applicazione del Protocollo Unificato potrebbe ridurre molte barriere con implicazioni non soltanto sugli esiti e sull'accettabilità, ma anche per la diffusione e l'integrazione di questi programmi nella pratica clinica esistente.