



LA TERAPIA DIALETTICO-COMPORTAMENTALE
DBT



- La DBT, sviluppata da Marsha M. Linehan, professore di Psicologia Clinica presso la Washington University di Seattle (USA), è un trattamento cognitivo-comportamentale sviluppato inizialmente per i soggetti a rischio suicidario che in seguito è stato applicato a soggetti che soffrono di disturbo borderline di personalità.
- La ricerca ha dimostrato l'efficacia della DBT nel disturbo borderline di personalità soprattutto nel ridurre i comportamenti suicidari, i ricoveri in ambiente psichiatrico, l'abbandono delle cure, l'abuso di sostanze, la disregolazione emotiva e le difficoltà interpersonali.
- In seguito la DBT è stata adattata ad altre condizioni psicopatologiche in cui la disregolazione emotiva gioca un ruolo importante quali la dipendenza da sostanze e da alcol, i disturbi del comportamento alimentare (bulimia, binge eating), la suicidarietà nell'adolescenza, la depressione nell'anziano.

CARATTERISTICHE DEL DISTURBO BORDERLINE



Il disturbo Borderline di personalità è caratterizzato da instabilità delle relazioni interpersonali, dell'immagine di sé e dell'umore, e da marcata impulsività. Una diagnosi di disturbo borderline prevede la presenza di almeno 5 dei criteri caratterizzanti il disturbo.

La domanda frequente che i pazienti pongono al terapeuta riguarda le possibilità di guarigione. Alla fine del percorso terapeutico e nei follow-up successivi gran parte dei soggetti che si sono sottoposti al trattamento DBT non presenta più i criteri per il disturbo borderline di personalità.



La terapia prevede sedute di psicoterapia individuale, gruppi di skills training, il coaching telefonico e il team di consultazione



Lo Skills Training DBT

Lo Skills Training di gruppo ha come obiettivo quello di insegnare le abilità cognitive, emotive, comportamentali e relazionali di cui necessita per la risoluzione dei problemi personali e per il raggiungimento degli obiettivi desiderati.

Lo Skills Training viene condotto da due terapeuti, con un incontro settimanale di circa due ore. Il numero dei partecipanti del gruppo può variare da un minimo di 3 ad un massimo di 8/10 persone. Per completare un ciclo completo di tutte le abilità di base si impiegano circa sei mesi. Il ciclo può essere ripetuto una seconda volta al fine di consolidare quanto appreso.

Lo Skills Training è organizzato in quattro moduli:

Modulo I: abilità nucleari di mindfulness:

Le abilità di mindfulness sono centrali nella DBT, infatti sono le prime ad essere insegnate costituendo le fondamenta di tutte le altre abilità. La pratica della mindfulness consiste in un processo intenzionale di osservazione, descrizione e partecipazione alla realtà presente, momento per momento, con atteggiamento non giudicante.

Modulo II: abilità di tolleranza della sofferenza:

Le abilità di questo modulo insegnano delle modalità più funzionali per sopravvivere alle crisi sia emotive che comportamentali, senza peggiorare le cose, e ad accettare la realtà quando non è quella che vorremmo ma non possiamo cambiarla.

Modulo III: abilità di regolazione emotiva:

Attraverso tale modulo si insegna ai partecipanti a denominare e comprendere le proprie emozioni, ridurre la vulnerabilità emotiva e gestire le emozioni particolarmente difficili. L'allenamento di tali abilità favorisce la riduzione di comportamenti disfunzionali, che rappresentano spesso soluzioni a emozioni intollerabilmente dolorose.

Modulo IV: abilità di efficacia interpersonale:

Con l'insegnamento delle abilità di efficacia interpersonale si promuove l'utilizzo di strategie che permettono di raggiungere i propri obiettivi nelle relazioni con gli altri (chiedere ciò di cui si ha bisogno, dire no, risolvere i conflitti interpersonali), preservando allo stesso tempo le relazioni e il rispetto di sé, la costruzione e il mantenimento di nuove relazioni e la chiusura di quelle distruttive.

IL TEAM



Dott.ssa Anna Maria CAPODANNO

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Esperta in Psicodiagnostica
Violenza di Genere
Disturbi dell'Apprendimento
Adolescenza
Terapeuta DBT e Skills Trainer
Socio SITCC, SIDBT

Dott.ssa Elisa GALIZIA

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Terapeuta DBT e Skills Trainer
Socio SIDBT

Dott.ssa Gabriella PALLADINO

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Esperto in Psicodiagnostica e Perito Giuridica
Terapeuta DBT e Skills Trainer
Socio SITCC, SIDBT

Dott.ssa Marika UGOLINO

Psicologa - Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Terapeuta DBT e Skills Trainer
Socio SITCC, SIDBT



TEAM NAPOLI/SALERNO

Viale Gramsci 13 - 80122 Napoli

+39 392 2499521

Via N. Granati, 5 - 84131 Salerno

+39 389 9974447

dbt.napoli.salerno@gmail.com

www.teamdbtnapolisalerno.com