

CARATTERISTICHE DELLA PSICOTERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

La **psicoterapia cognitivo-comportamentale** (Cognitive Behavioral Therapy, **CBT**) è il trattamento psicologico d'elezione per il disturbo di attacchi di panico e per i disturbi d'ansia in generale, basato sulle evidenze scientifiche (*evidence-based*).

Quali sono le caratteristiche della Terapia Cognitivo Comportamentale?

La Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) è:

- **Pratica e concreta.** La CBT è mirata alla risoluzione di problemi psicologici concreti. Per esempio insegna una corretta gestione degli attacchi di panico e delle eventuali condotte di evitamento agorafobiche.
- **Centrata sul "qui ed ora".** Il problema affrontato è nel presente: si punta a migliorare il futuro ottenendo cambiamenti positivi nel presente. La storia passata può essere indagata nella fase iniziale della terapia (chiamata fase di *Assessment*) per comprendere meglio la persona nella sua complessità, anche attraverso la somministrazione di test e/o questionari standardizzati, identificando le significative esperienze di vita e predisponendo un piano di trattamento personalizzato, finalizzato al raggiungimento di obiettivi chiari e condivisi.
- **A breve termine.** A seconda del caso, la durata della CBT varia indicativamente dai 3 ai 12 mesi, con cadenza solitamente settimanale, che va progressivamente riducendosi con interventi a cadenza bisettimanale. Generalmente poi si prevedono interventi di monitoraggio a cadenza trimestrale e semestrale (*follow-up*). Non si escludono trattamenti per problemi psicologici più gravi, che richiedano un periodo di cura più prolungato.
- **Orientata allo scopo.** Terapeuta e paziente stabiliscono insieme gli obiettivi della terapia, chiarendo la diagnosi e concordando un piano di trattamento, adatto alle esigenze, durante i primi incontri. Si verificano insieme e periodicamente i progressi effettuati.
- **Attiva.** Il terapeuta trasmette al paziente la propria conoscenza (è il tecnico a disposizione del paziente), selezionando per il paziente le strategie terapeutiche più adatte, insegnandole allo stesso e sollecitandolo ad effettuare esercizi tra una seduta e l'altra (i "*compiti a casa*") per consolidare gli apprendimenti e raggiungere gli obiettivi.
- **Collaborativa.** Paziente e terapeuta lavorano insieme per capire e sviluppare strategie che possano indirizzare il paziente alla risoluzione dei propri problemi.
- **Scientificamente fondata.** La CBT si basa sull'applicazione di metodi controllati e basati sulle evidenze scientifiche (studi *evidence based*).

Bibliografia

- Craske M. *Cognitive-Behavioral Therapy*. New York, NY: APA Books; 2010.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. *Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder (with or without agoraphobia) in adults*. NICE Clinical Guidelines 113. January 2011.
- Otte C. *Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence*. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011; 13(4):413-21. Review.