

La psicoterapia cognitivo-comportamentale (conosciuta nei paesi anglosassoni come **CBT** o per esteso Cognitive Behavioural Therapy) è considerata attualmente una delle terapie più attendibili ed efficaci nel trattamento dell'ansia.

## La psicoterapia cognitivo comportamentale cbt è un approccio psicoterapeutico caratterizzato dai seguenti elementi distintivi

- Evidenza scientifica: in numerosi studi pubblicati in letteratura, è stata dimostrata l'efficacia del modello e delle tecniche cognitivo-comportamentali nella comprensione e nel trattamento dei **disturbi d'ansia**. Nelle linee guida dell'**American Psychiatric Association**, la CBT viene indicata come trattamento elettivo da offrire ai pazienti che soffrono dei suddetti disturbi. Ciò significa che questo tipo di trattamento psicologico è molto efficace.
- Durata: i sintomi generalmente si riducono in media dopo i primi 6 mesi di trattamento attraverso sedute settimanali, che, a seconda dei casi, si protraggono per ulteriori mesi, al fine di consolidare il miglioramento e prevenire le ricadute. Quindi si può definire una durata medio.breve

- Collaborazione paziente-terapeuta: al fine di risolvere e superare le varie problematiche, non vengono fornite interpretazioni a priori, ma terapeuta e paziente collaborano attivamente condividendo e utilizzando le strategie e tecniche più utili allo scopo di raggiungere degli obiettivi di cambiamento stabiliti all'interno di un percorso condiviso.
- Concentrati sul presente: anche se vengano considerati gli accadimenti passati della storia personale con particolare attenzione alle esperienze o storie che hanno facilitato o innescato l'insorgere dei disturbi, la psicoterapia cognitiva comportamentale tratta i problemi attuali del paziente, concentrandosi sulla riduzione dei sintomi (es: attacchi di panico o compulsione, ansia) attraverso un'attenta analisi e modificazione dei meccanismi mentali e non che li mantengono.
- Incentivazione all'autoconsapevolezza e al benessere: quanto viene discusso e appreso nel corso della terapia cbt ha come fine e scopo quello di rendere il paziente maggiormente consapevole del proprio funzionamento mentale ed ei meccanismi ad esso collegati così che, terminata la terapia cognitiva comportamentale dell'ansia, possa in seguito gestire in modo autonomo e migliore gli aspetti cognitivi, emotivi e comportamentali che generano o scatenano la sofferenza nelle situazioni problematiche che si troverà ad affrontare nel corso della vita.

## Durante la psicoterapia cognitivo comportamentale cbt sull'ansia

Nel corso della terapia dell'ansia guidata dalle tecniche CBT si cerca in sintesi di riflettere e comprendere i legami che uniscono le cognizioni (pensieri ed immagini mentali), alle emozioni e ai comportamenti,



aspetti che interagiscono tra loro, creando a volte circoli viziosi che mantengono la sofferenza e che “imprigionano” la persona all’interno di interpretazioni rigide e poco utili ad affrontare le situazioni problematiche che ci accadono.

Punto fondamentale della psicoterapia cognitivo comportamentale CBT è quello di insegnare al paziente delle metodologie che lo aiutino a riconoscere e gestire e controllare in maniera più efficace le emozioni.

Si insegna quindi al paziente a gestire le emozioni disfunzionali che vanno a compromettere i comportamenti delle diverse situazione di vita, come quelle famigliari o con gli amici o al lavoro.

Lo scopo della terapia cognitivo comportamentale è quello di indurre una maggiore consapevolezza nel paziente al fine di ottenere una maggiore efficace nel processo terapeutico. E' fondamentale che il paziente riesca a trasferire nella pratica della vita quanto appreso in terapia, in questo percorso di crescita personale il terapeuta sarà sempre meno necessario avendo trasferito utili conoscenze e pratiche al paziente che potrà autogestire in maniera più funzionale le proprie emozioni con l'ansia.

La CBT è comunque efficace nella terapia non solo dell'ansia e dei comportamenti di evitamento ma anche su problematiche come la depressione, gli attacchi di panico, le fobie e i disturbi ossessivi compulsivi.

## Che cos'è L'ansia e come si manifestano i disturbi

L'ansia è un'emozione normale, che è presente in ogni soggetto. La sua funzione è quella di segnalare situazioni di pericolo o spiacevoli, permettendoci così di affrontarle ricorrendo alle risorse mentali e fisiche più adeguate.

L'ansia è vantaggiosa in quanto produce un aumento dello stato di vigilanza, necessario quando si devono affrontare situazioni impegnative come la fuga da un pericolo imminente.

Quindi all'interno di certi livelli l'ansia è necessaria e fondamentale all'essere umano. Però quando si è troppo ansiosi questa emozione ci impedisce di pensare lucidamente e di risolvere i problemi anche semplici.

Chi soffre di disturbi d'ansia può accusare i seguenti disturbi relativamente alle preoccupazioni

- più numerose, frequenti, durature, intense, invasive e pervasive;
- di rapida successione (ad una ne segue subito, o quasi, un'altra);
- accompagnate da emozioni di ansia intensa;
- relative ad eventi futuri e scarsamente probabili;
- scollegate da fattori precipitanti;
- accompagnate da sintomi fisici spesso intensi;

- difficili da controllare e da rimandare ad altri momenti.

La presenza di crisi d'ansia o dei sintomi descritti in precedenza (es. tensione muscolare, irrequietezza, irritabilità) non è necessariamente indice di un disturbo.

Tali sintomi potrebbero essere la manifestazione di una condizione medica generale o potrebbero essere dovuti all'uso di alcune sostanze psicoattive, è quindi non lasciarsi andare a facili e affrettate conclusioni ma è bene affidarsi a degli esperti che possano indirizzare in maniera corretta la persona alla ricerca delle cause del proprio malessere.

## Prenota la prima visita presso il Centro di psicologia InTerapia

Puoi prenotare un appuntamento per intraprendere una psicoterapia cognitiva-comportamentale presso uno dei nostri centri presenti a Milano e Rho Chiamando direttamente il numero di Telefono [375 56 81 922](tel:3755681922) o compilando il modulo alla tua sinistra o scrivendo alla nostra segreteria alla seguente email: [info@centrointerapia.it](mailto:info@centrointerapia.it)

**Sede di Milano: Milano Via Donati 12, 20146**

**Sede di Rho: Galleria Europa, 3, 20017 Rho (MI)**

Telefono: [375 56 81 922](tel:3755681922)

[Terapia cognitivo comportamentale dell'ansia](#) [Condividi il Tweet](#)

Facebook

LinkedIn

Twitter

Digg

reddit

Gmail