

# **SOS EMOZIONI: COME MIGLIORARE IL BENESSERE PSICOLOGICO ATTRAVERSO L'INTERNET CBT E IL PROTOCOLLO UNIFICATO PER IL TRATTAMENTO TRANSDIAGNOSTICO DEI DISTURBI EMOTIVI**

**SIMONA CARNIATO, PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA  
BEATRICE RICCÒ, PSICOLOGA  
STUDIOO ONLUS**

## **INTRODUZIONE**

*Le attuali Linee Guida internazionali raccomandano interventi stepped care nei disturbi psicologici comuni, per garantire trattamenti efficaci e a bassa intensità (NICE 2009, 2013, 2019).*

*Il Trattamento Transdiagnostico o Protocollo Unificato per i disturbi emotivi (Barlow et al., 2010, 2017) integra i meccanismi terapeutici comuni ai disturbi psicologici, che si basano su una risposta emotiva inappropriata:*

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

*Wellbeing Program (Titov et al., 2011) é 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.*

## **I-CBT SOS EMOZIONI**

*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).*

## **TARGET**

*Disturbi d'ansia: disturbo d'ansia Generalizzato, disturbo di Panico e Fobia Sociale.*

*Disturbi dell'umore, anche forme subcliniche.*

## **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

*Patient Health Questionnaire- 9 item (PHQ-9) (Kroenke et al., 2001)*

*Generalised Anxiety Disorder 7- item Scale 7 (GAD-7) (Spitzer et al., 2006)*

## **RISULTATI ATTESI**

*-Riduzione dei livelli d'ansia, depressione e disagio*

*-Alta motivazione al trattamento*

*-Interesse per l'apprendimento di strategie o abilità di gestione di altri sintomi*

## **LEZIONI E 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.*

## **CONCLUSIONE**

*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.*