

GRUPPO A ORIENTAMENTO DBT PER ADOLESCENTI CON PROBLEMATICHE DI DISREGOLAZIONE EMOTIVA

COS'È LA DBT PER ADOLESCENTI? La terapia dialettico comportamentale - DBT è un trattamento sviluppato da Marsha Linehan per persone con problematiche di gestione delle emozioni, comportamenti impulsivi e autolesivi. La DBT ha, negli anni, allargato i propri campi di applicazione e oggi è riconosciuta come indicata per persone che incontrano difficoltà nel gestire le emozioni sia perché in situazioni di vita problematiche sia perché a contatto quotidiano con familiari in difficoltà. Dotata di un approccio pratico e orientato a rafforzare le risorse di ciascuno, la DBT è segnalata dalla comunità scientifica internazionale come uno degli interventi più efficaci nell'insegnare modi utili e costruttivi per affrontare situazioni problematiche con gli altri e con se stessi. La letteratura scientifica ha dimostrato la sua efficacia in una vasta gamma di disturbi (dipendenza da sostanze, depressione, disturbo da stress post-traumatico) tra cui anche i disturbi alimentari.

La DBT per Adolescenti pone enfasi sulla sintesi tra accettazione e cambiamento, avvalendosi di cinque specifiche abilità che vengono insegnate in gruppo:

MINDFULNESS: si apprendono principi come essere consapevoli, nel momento presente, delle proprie esperienze intime, sensazioni, emozioni e azioni che permettono di lavorare sulla disregolazione del Sé.

TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA: si impara a tollerare il dolore senza far peggiorare le cose mettendo in atto tentativi di soluzione disfunzionali in modo da ridurre il rischio di comportamenti impulsivi e autolesivi (alimentazione incontrollata).

PERCORRERE LA "VIA DI MEZZO": si sviluppa una visione dialettica per cui poli opposti possono risultare entrambi veri, e si rinforza la capacità di validare l'altro e di trovare soluzioni comuni e condivise

REGOLAZIONE EMOTIVA: si comprende come modificare le emozioni intense quali tristezza, rabbia, angoscia, ecc. con l'obiettivo di riuscire a gestire e regolare le proprie emozioni.

EFFICACIA INTERPERSONALE: si insegna come porsi e comunicare ciò che si desidera mantenendo il rispetto verso se stessi e gli altri e permettendo di migliorare la disregolazione in termini interpersonali.

DOVE SI SVOLGE?

UFS SERVIZIO PER I DISTURBI ALIMENTARI

OSPEDALE P. PALAGI Firenze, Viale Michelangiolo 41

A CHI È RIVOLTO?

Ad adolescenti di età 13-16 anni con problematiche di disregolazione emotiva e comportamentale per cui si ritiene opportuno lavorare sulle difficoltà di regolazione delle emozioni, sull'impulsività e sulle difficoltà relazionali sia con i familiari che con i coetanei.

A COSA SERVE?

Il lavoro in gruppo può diminuire il senso di alienazione e isolamento e favorisce il supporto sociale, sviluppa la capacità di reciproca comprensione e validazione; aumenta la fiducia; permette di condividere la rabbia, la frustrazione e la perdita.

COME È STRUTTURATO?

I gruppi sono organizzati su quattro moduli tematici e strutturati come un "corso" di natura esperienziale e partecipata, a frequenza settimanale e per una durata di sei mesi. I partecipanti usufruiscono di spiegazioni del conduttore, di esempi, prove attraverso giochi di ruolo e esercizi per rendere le abilità insegnate utilizzabili nel proprio ambiente. La partecipazione è ammessa previo colloquio preliminare e di orientamento al percorso.