

# GRUPPO MOTIVAZIONALE BASATO SULLA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE MIGLIORATA

**COS'È LA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE?** La Terapia Cognitivo Comportamentale (TCC) o Cognitive Behaviour Therapy (CBT) è una forma di terapia psicologica basata sul presupposto che vi sia una stretta relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti. Essa afferma che i problemi emotivi sono influenzati da ciò che pensiamo e facciamo nel presente.

**COME SI APPLICA AI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE?** I disturbi dell'Alimentazione, secondo la Terapia Cognitivo Comportamentale, sono essenzialmente "disturbi del pensiero", in quanto ci sono rigidi, eccessivi e pervasivi pensieri sulla forma del corpo, sul peso corporeo e sulle modalità per poterli controllare. La Terapia Cognitivo Comportamentale Migliorata o Cognitive Behaviour Therapy - Enhanced (CBT-E) è una forma di Terapia che si focalizza proprio su questi stili di pensiero che portano molta sofferenza a chi li vive. Da questi pensieri infatti derivano i principali comportamenti che ritroviamo nelle persone che soffrono di disturbo alimentare: seguire una dieta molto rigida e/o avere regole inflessibili sull'alimentazione, controllare ripetutamente il proprio corpo e confrontarlo con quello degli altri o non mostrarlo, sentirsi perennemente grassi, evitare gli altri e molti contesti sociali, ripetere sempre le stesse azioni per potersi tranquillizzare. Spesso seguire una dieta ferrea comporta l'aver un peso basso o sottopeso, che a sua volta ha degli effetti negativi che mantengono il problema alimentare, oltre a mettere a rischio la salute della persona. Per questo, quando è presente, il sottopeso diventa il primo obiettivo della cura.

## QUANDO E DOVE SI SVOLGE?

**MERCOLEDÌ DALLE 14.30 ALLE 16.00**

**OSPEDALE P. PALAGI** Aula Formazione 1 - Villa Margherita (P.T. a sinistra)  
Firenze, Viale Michelangiolo 41

**CASA DELLA SALUTE** Centro Coop Empoli (3° piano Servizio per la Cura dei Disturbi Alimentari)  
Empoli, Via San Mamante 44

## A CHI È RIVOLTO?

Alle persone che hanno una condizione di sottopeso che mantiene e rafforza i pensieri e i comportamenti nucleari del Disturbo Alimentare, poco motivate al cambiamento e con scarsa consapevolezza del problema.

## A COSA SERVE?

- Psicoeducare sul disturbo alimentare secondo il modello di riferimento
- Fornire informazioni scientifiche sul problema alimentare (fattori di rischio, scatenanti e di mantenimento)
- Motivare al cambiamento e sostenere la motivazione

## COME È STRUTTURATO?

Il gruppo è strutturato in 2 fasi, per un totale di 10 incontri.

La prima fase è preceduta da UN INCONTRO INDIVIDUALE finalizzato ad entrare in relazione con la persona, illustrare cosa sarà fatto nel gruppo, esplorare eventuali resistenze, favorendo la motivazione ad intraprendere il percorso. In questa occasione vengono somministrati due test specifici (EDE-Q e CIA) per indagare meglio la natura e gravità del problema, dal punto di vista alimentare e dell'impatto sul funzionamento sociale.

Nella PRIMA FASE (4 incontri) si lavora sulla conoscenza e presa di consapevolezza della malattia: vengono fornite informazioni specifiche sul Disturbo Alimentare, secondo il modello di riferimento, viene spiegato come si sviluppa, quali sono i fattori che lo mantengono e vengono illustrati gli effetti dell'essere sottopeso. Le persone sono guidate nella costruzione di un diagramma che rappresenti gli elementi che mantengono il proprio problema nella sua condizione attuale.

Nella SECONDA FASE (6 incontri) si lavora sulla motivazione: le persone sono guidate nell'identificare quali sono i motivi per cui decidere di cambiare (recuperare peso) e i motivi per cui non cambiare (rimanere come sono), sia pensando alla situazione attuale, sia mettendosi in una prospettiva futura. In questa fase viene incoraggiata l'espressione di ogni motivazione e l'invito ad esplorare le conseguenze e le implicazioni che hanno, fino alla formulazione di conclusioni improntate al cambiamento. È previsto un INCONTRO INDIVIDUALE alla fine dei 10 incontri, allo scopo di analizzare eventuali ostacoli o difficoltà incontrate, ponendo enfasi ai tentativi di cambiamento attuati e rinnovando la motivazione stessa.