

# GRUPPO DI INTERVENTO BASATO SULLA TERAPIA DIALETTICO COMPORTAMENTALE

**COS'È LA TERAPIA DIALETTICO COMPORTAMENTALE?** La Terapia Dialettico Comportamentale (DBT) o Dialectical Behaviour Therapy è una forma di terapia psicologica basata sul presupposto che alla base di comportamenti impulsivi ci sia un deficit di regolazione emotiva.

**COME SI APPLICA AI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE?** Talvolta nella vita quotidiana può capitare di sperimentare emozioni negative persistenti come rabbia, tristezza o ansia. Di fronte ad esse ci possiamo sentire vulnerabili e incapaci di fronteggiarle o regolarle. Queste emozioni, a volte, vengono affrontate in modo controproducente attraverso il comportamento di abbuffata ovvero mangiando grandi quantità di cibo con la sensazione di perdita di controllo. La gestione delle emozioni attraverso l'uso dell'abbuffata si chiama emotional eating. L'abbuffata può, a breve termine, mitigare lo stato emotivo problematico, tuttavia la sua messa in atto tende ad essere seguita da altre emozioni dolorose come vergogna, colpa, rabbia o tristezza. Se a breve termine la persona può sperimentare un miglioramento dell'umore ed essere così indotta a riprodurre questi comportamenti problematici che, a lungo termine, costituiscono un fattore di mantenimento del problema. Si genera così, tra emozioni negative ed emotional eating un vero e proprio circolo vizioso che contribuisce ad un peggioramento dell'umore, diminuisce l'autostima e abbassa la qualità della vita.

## QUANDO E DOVE SI SVOLGE?

**MERCOLEDÌ DALLE 18.00 ALLE 19.30 e  
MARTEDÌ 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?

La terapia di gruppo dialettico comportamentale è particolarmente indicata per tutte le persone con diagnosi di BED che presentano comportamenti di perdita di controllo prevalentemente causati da stati e-motivi avversi.

## A COSA SERVE?

L'obiettivo primario del trattamento di gruppo per il Disturbo di Alimentazione Incontrollata (BED) consiste innanzitutto nell'interruzione dei comportamenti di abbuffata.

Ci si propone inoltre di promuovere l'acquisizione di nuove abilità specifiche per la regolazione delle emozioni, che permettano di sostituire le strategie di regolazione disfunzionali con altre maggiormente efficaci. L'obiettivo finale dell'intervento è quindi volto al miglioramento del benessere soggettivo e della qualità di vita.

## COME È STRUTTURATO?

Il programma terapeutico, ispirato al modello DBT (Dialectical-Behavior Therapy) prevede la formazione di un gruppo di incontri a frequenza settimanale della durata di circa 1 ora e mezza ciascuno. Gli incontri saranno suddivisi in 3 moduli:

- MODULO DI PSICOEDUCAZIONE (8 incontri)
- MODULO DI REGOLAZIONE EMOTIVA (8 incontri)
- MODULO DI TOLLERANZA DELLA SOFFERENZA MENTALE (8 incontri)

È previsto un INCONTRO INDIVIDUALE all'inizio del gruppo, allo scopo di riuscire ad ottenere il consenso al trattamento, valutare la presenza di emotional eating, spiegare il modello terapeutico e gli obiettivi del gruppo.