

La Psicoterapia Cognitivo Comportamentale dei disturbi del comportamento alimentare

I Disturbi dell'Alimentazione sono malattie gravi e complesse, caratterizzate dalla presenza di un comportamento alimentare distruttivo con severe complicanze fisiche e psichiche.

La terapia Cognitivo Comportamentale analizza e interviene sui pensieri e i comportamenti implicati nel mantenimento dei disturbi alimentari.

Il gruppo di lavoro per l'intervento sui disturbi alimentari è composto da:

Dott.ssa Roberta Bracci Psicologa/Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Dott. Pietro Cecchetti Psicologo infantile Psicoterapeuta familiare

Dott.ssa Bruna Aloisi Biologa Nutrizionista

Dott. Luigi Ziaco Biologo Nutrizionista

All'occorrenza ci avvaliamo della collaborazione di altre figure professionali come lo psichiatra, l'endocrinologo, il fisioterapista.



La dott.ssa si occupa anche di:

Ansia e fobie

Attacchi di panico

Disturbi post-traumatici

Disturbo ossessivo compulsivo

Ipocondria

Stress

Problematiche legate all'autostima

Gestione della rabbia

Disturbi della personalità

Sostegno alla genitorialità

Difficoltà legate a particolari eventi e periodi della vita: adolescenza, gravidanza, separazioni, menopausa, pensionamento, lutto.

A richiesta si organizzano gruppi di crescita personale (autostima, assertività, problem solving, fronteggiamento dello stress)

Dott.ssa Roberta Bracci

Via Santa Giacinta Marescotti, 55 Viterbo

Via G. Marconi, 15 Vasanello

Cell. 3456148044

Terapia Cognitivo- Comportamentale dell'obesità



... e dei disturbi alimentari

Dott.ssa Roberta Bracci

Terapia cognitivo comportamentale e obesità

La psicoterapia cognitivo comportamentale

è un approccio psicoterapeutico che muove dall'assunto che le emozioni e i comportamenti delle persone non derivino direttamente dagli eventi, ma bensì da come questi vengono interpretati. I significati che le persone attribuiscono agli eventi dipendono da convinzioni, non sempre oggettive e veritiere, maturate nel corso dello sviluppo in seguito alle interazioni con gli altri.

Se la persona ha maturato convinzioni disfunzionali, queste determineranno emozioni negative, atteggiamenti e comportamenti disadattivi. La terapia aiuta le persone ad individuare le credenze disfunzionali, a valutarle e a cercare interpretazioni più plausibili e razionali degli eventi.

Nel caso specifico del sovrappeso e dell'obesità la terapia cognitivo comportamentale insegna strategie utili a perdere e a mantenere il peso. In particolare aiuta:

- A non cadere nella illusione dei facili entusiasmi senza poi avere risultati duraturi
- A non farsi prendere dallo scoraggiamento
- A gestire efficacemente le proprie emozioni senza ricorrere al cibo
- A fronteggiare lo stress
- Ad avere maggiore fiducia in se stessi.

Mantengono nel tempo i risultati raggiunti coloro che cambiano il loro atteggiamento nei riguardi del cibo e dell'alimentazione e adottano un diverso stile di vita. La psicoterapia cognitivo comportamentale aiuta a realizzare questo cambiamento.

Le tecniche comportamentali consentono di perdere peso attraverso varie strategie che la persona imparerà ad utilizzare: automonitoraggio del peso e dell'assunzione del cibo, tecniche di controllo degli stimoli, tecniche di auto rinforzo.

Le tecniche cognitive agiscono principalmente sulle preoccupazioni riguardanti l'aspetto fisico e su altre cognizioni disfunzionali che spesso si ritrovano nelle persone in sovrappeso. Queste tecniche consentono di raggiungere il secondo e fondamentale obiettivo del trattamento (mantenimento del peso raggiunto) e consistono in : bilancia decisionale (confronto benefici e costi che ci si aspetta

dalla perdita di peso), strategie per valutare il sostegno sociale, aumento della consapevolezza dei segnali biologici di fame e sazietà, ristrutturazione cognitiva (messa in discussione e cambiamento dei pensieri disfunzionali riguardanti l'alimentazione e l'attività fisica), tecniche di problem solving, gestione delle emozioni e dello stress.

Tutto questo si accompagna ad un generale **processo di crescita personale** che conduce ad una maggiore consapevolezza di sé, allo sviluppo dell'autostima e della sicurezza personale, non legate semplicemente alla perdita di peso (che non risolve da sola eventuali fragilità psicologiche), ma ad un autentico processo di cambiamento che renderà possibile il mantenimento del peso raggiunto e, in generale, un maggior benessere psicofisico. .

La terapia cognitivo comportamentale dell'obesità può essere attuata individualmente o in gruppo. A richiesta, la dott.ssa Bracci conduce gruppi (6-8 persone) per la terapia del sovrappeso e dell'obesità.

Accanto al percorso di psicoterapia è previsto un intervento nutrizionale personalizzato.