

CONDURRE UN ASSESSMENT ANALITICO FUNZIONALE DEL COMPORTAMENTO ANSIOSO

Anna Prevedini, PhD – annaprevedini@gmail.com

Produrre una **lista dei problemi** del paziente.

Storia passata, anche medica [comprese eventuali terapie psicologiche precedenti]

Andamento storico del problema ed eventi significativi

Storia personale e familiare in merito all'ansia

Altri eventi [ad es. eventi di cronaca, focolai di malattie] che potrebbero essere stati possibili fattori scatenanti dei problemi attuali

Presentare al cliente il razionale per capire il modo in cui l'ansia controlla e limita le sue scelte e azioni. Fallo con alcuni **esempi di vita recenti**.

Per ogni esempio (Antecedenti - Comportamento - Conseguenze)

Cosa stava succedendo quando è iniziato l'episodio?

C'era una specifica situazione antecedente (miccia/trigger)? In caso affermativo, che cos'era? Quanto è durata l'ansia?

Quali pensieri stavano passando per la tua mente?

Che cosa hai fatto? [cosa hanno fatto gli altri?]

Hai tentato di ridurre l'ansia o di sfuggire dalla situazione temuta?

- Che effetto hanno avuto queste azioni sulla tua ansia, cosa è successo dopo?

Come si è risolta la situazione alla fine e come ti sei sentito dopo?

[come hanno risposto gli altri?] [quanto ti è costato questo episodio in termini di "ciò che conta per te"?]

Segnali di paura

Situazioni e stimoli esterni/ambientali

Trigger interni: sensazioni e segnali corporei

Pensieri, idee, dubbi, immagini e ricordi intrusivi

Conseguenze temute dell'esposizione a segnali di paura

Sovrastima della probabilità e della gravità del pericolo

Intolleranza all'incertezza

Convinzioni sul fare esperienza dell'ansia

Comportamenti di ricerca di sicurezza

Evitamento attivo e passivo

Controllo e ricerca di rassicurazioni

Rituali compulsivi e rituali brevi/covert/mentali

Segnali di sicurezza

Convinzioni riguardo al potere dei comportamenti di sicurezza di prevenire le conseguenze temute

Fornire al cliente le motivazioni per impegnarsi nell'auto-monitoraggio