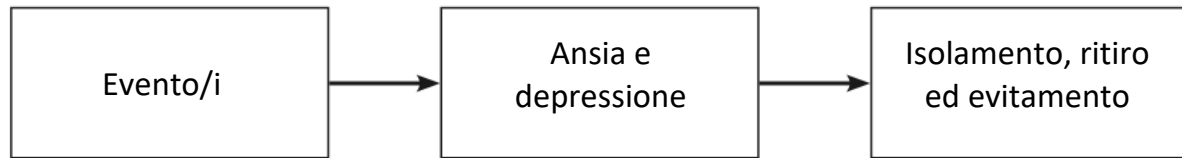
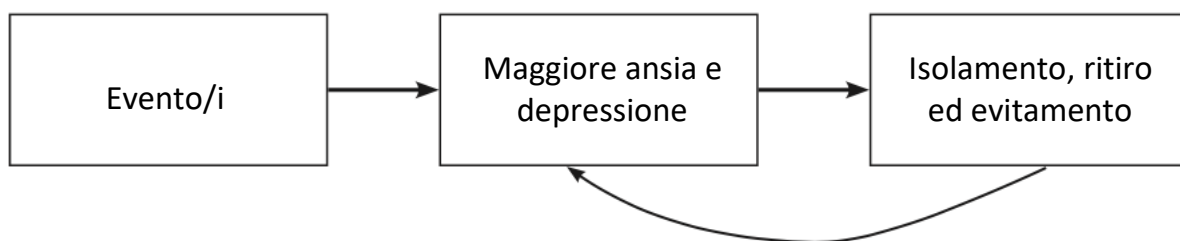


### Figura 1. Modello delle emozioni negative (ansia, paura, e depressione)

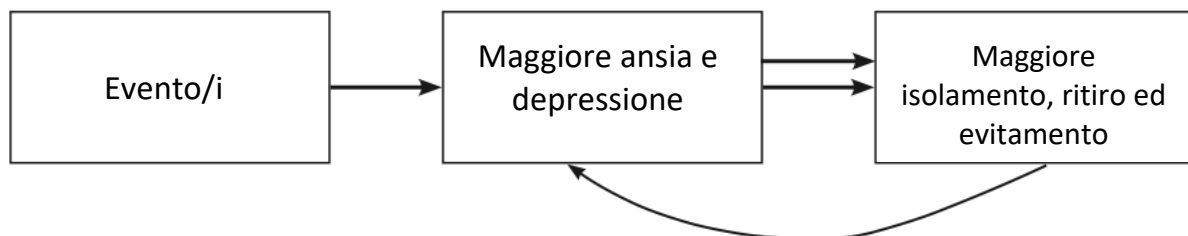
Il ciclo generalmente inizia con un evento negativo o una serie di eventi negativi che generano emozioni negative, che a loro volta portano l'individuo ad allontanarsi dal mondo che lo circonda.



Anche se può sembrare che sia utile rilassarsi, dormire o evitare lo stress, l'isolamento, il ritiro e l'evitamento in realtà peggiorano le emozioni negative.

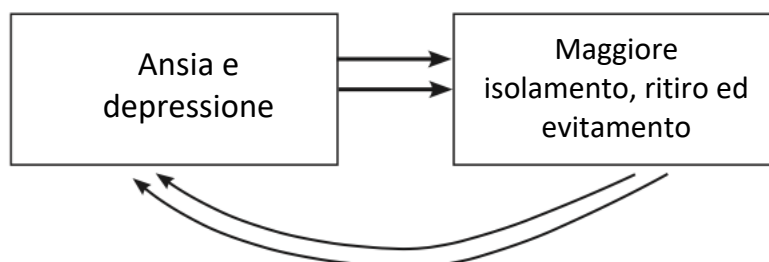


Più emozioni negative si provano, più forte sarà l'impulso a isolarsi ed evitare.



E ovviamente, più ci si isola e si evita, peggio ci si sente, finché il ciclo si mantiene autonomamente. Anche se l'evento o gli eventi che hanno dato inizio al tutto non sono più presenti, il pattern di isolamento ed evitamento tende a mantenere le emozioni negative.

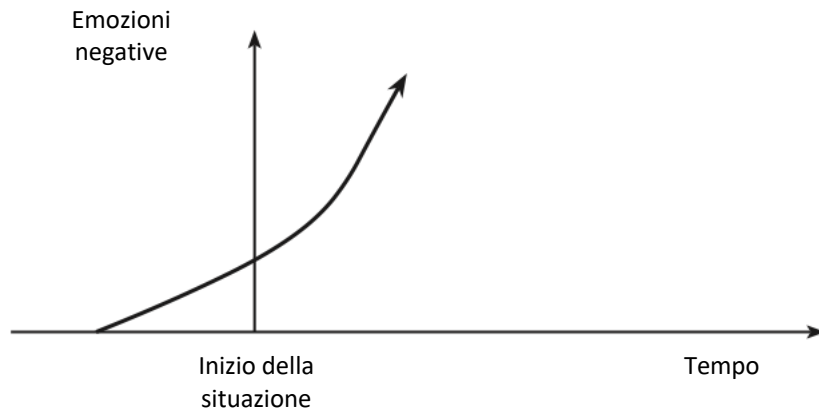
ansia e depressione → isolamento, ritiro ed evitamento



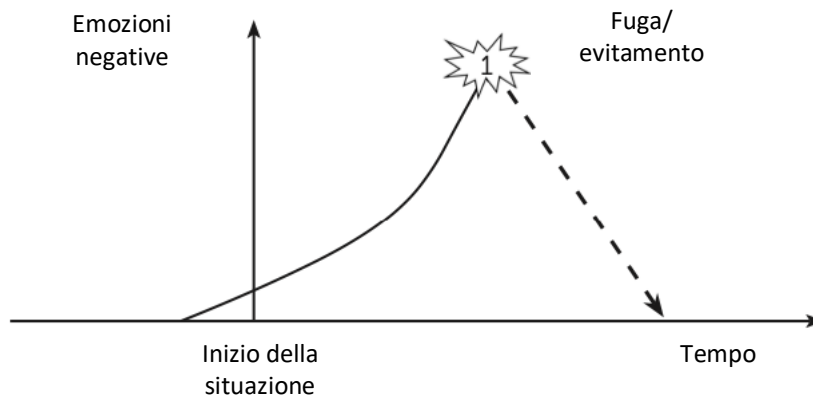
### Figura 3.1. Modello di evitamento/isolamento

Un uso sistematico dell'evitamento/isolamento può provocare un circolo vizioso. Ogni volta che ci si affida all'evitamento, si rende ogni futuro tentativo di partecipare alle diverse attività sempre più difficile nel corso del tempo, rinforzando il disagio iniziale e rendendo più difficile apprendere informazioni per contrastare l'evitamento e l'isolamento.

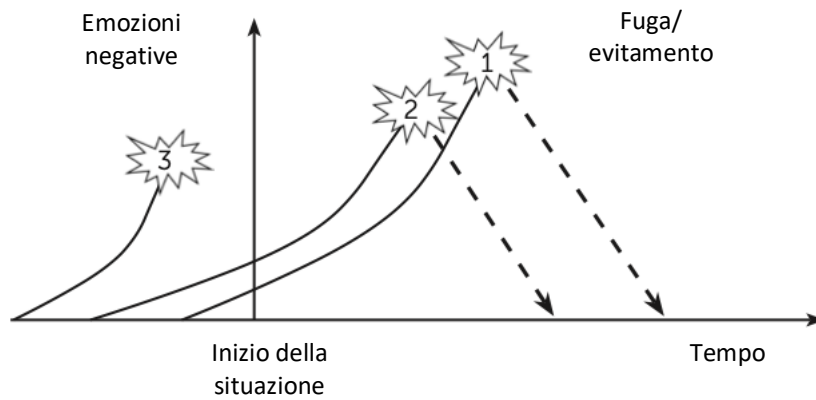
1. Quando ci si avvicina a una situazione stressante, si tende a provare più emozioni negative. E non appena la situazione inizia davvero, queste emozioni negative possono aumentare ulteriormente e più velocemente.



2. Quando si fugge/evita la situazione, le emozioni negative iniziali diminuiscono rapidamente e si sperimentano i benefici a breve termine dell'evitamento/isolamento.

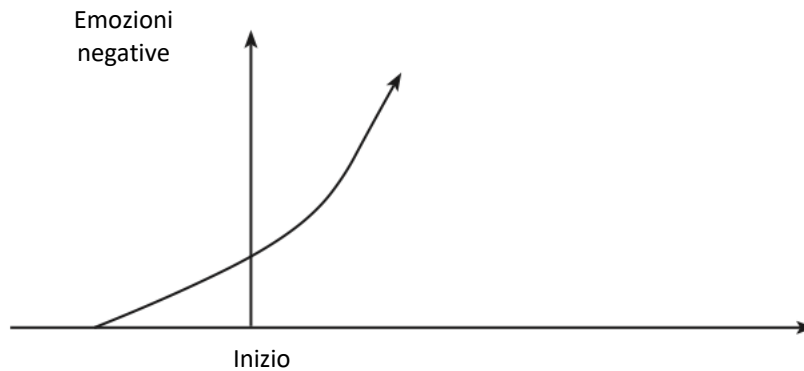


3. Tuttavia, più si fugge/evita, più si vorrà fuggire/evitare in futuro. Diventa la via d'uscita più facile. Inoltre, le emozioni negative emergono più velocemente e sono più difficili da superare. Col tempo, si arriva a fare affidamento sulla fuga/evitamento, prima ancora che la situazione inizi.

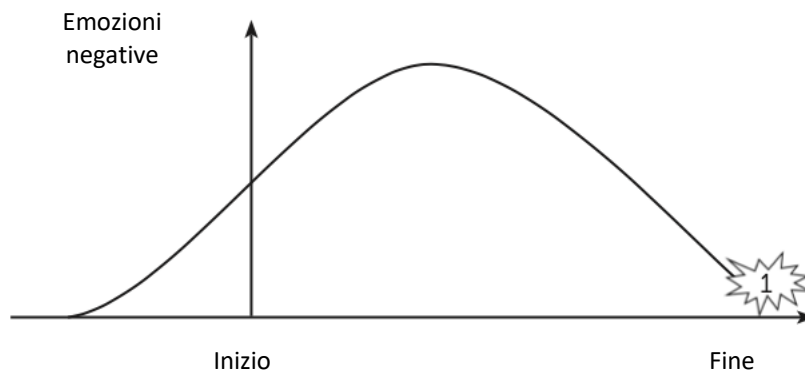


### Figura 3.2. Usare l'esposizione per interrompere il ciclo di evitamento/isolamento

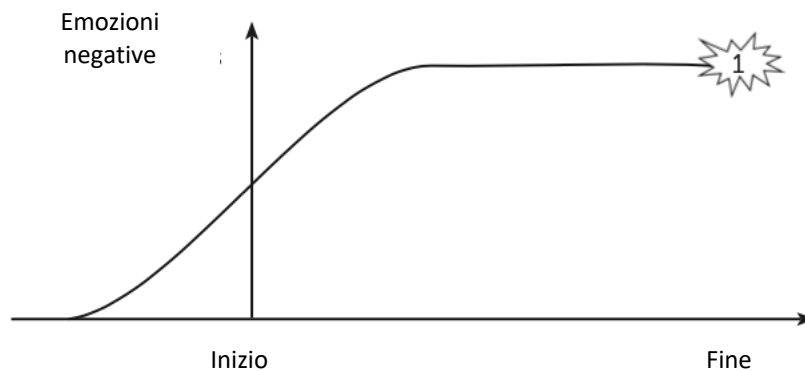
1. Le emozioni negative tendono ad aumentare quando ci si aspetta che avvengano esiti negativi.



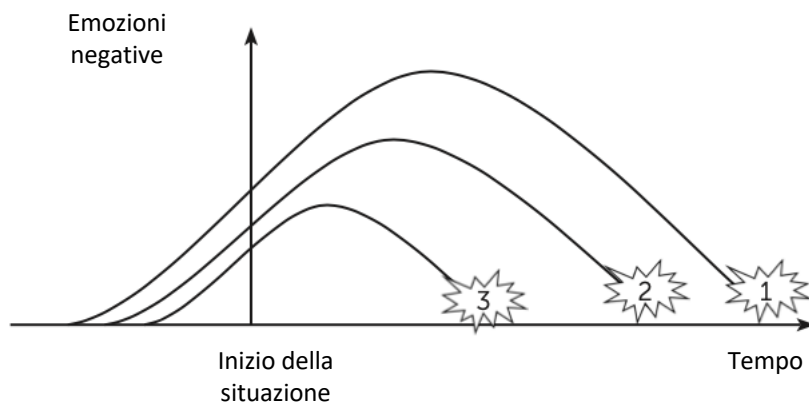
- 2a. Se invece si affronta la situazione, si può mettere in discussione l'esito negativo che ci si aspettava inizialmente e si può imparare dall'esperienza. Come risultato, le emozioni negative possono attenuarsi e ridursi nel tempo.



- 2b. Anche se le emozioni negative non si riducono, si impara a mettere in discussione l'esito negativo che ci si aspettava e ci si può preparare per esposizioni future.



3. Sia con un picco (2a) che con un plateau (2b), si impara un nuovo modo di affrontare e gestire queste situazioni, mentre si continua a mettere in discussione l'esito negativo temuto. Con il tempo, le emozioni negative porteranno sempre meno a una compromissione individuale.



4. Oltre al probabile impatto delle esposizioni ripetute sulla riduzione delle emozioni negative, gli effetti dell'esito negativo temuto possono anche portare ad un aumento delle emozioni positive nel corso del tempo.

