



Spazio Forma Mentis

PSICOTERAPIA, PSICOLOGIA DEL BENESSERE, COUNSELING

NON RIESCI A FRENARE I TUOI IMPULSI VERSO IL CIBO?

TI RICONOSCI?

- “A volte mi sembra di non poter smettere di mangiare o quasi di non sapere cosa e quanto sto mangiando, come se perdessi il controllo...”
- “A volte mangio anche se non ho fame, fino a che mi sento spiacevolmente piena... Dopo mi faccio schifo, mi abbatto, mi sento in colpa...”
- “Faccio fatica a sentire le mie emozioni, come se vivessi in una palude nebbiosa... a volte però, improvvisamente, emergono emozioni così intense che l’unico scudo in grado di arrestarne l’avanzata è l’abbuffata...”
- “Dopo essermi abbuffata a volte vomito, digiuno o faccio tanta attività fisica...”
- “Il cibo mi consola nei momenti tristi e mi gratifica in quelli di gioia, ma lascia dietro di sé il senso di colpa e i chili in più...”

COME PRENDERE APPUNTAMENTO

- Contattare la Segreteria lasciando un messaggio al numero:02 - 91704330

Oppure

- Mandare una mail all’indirizzo di posta elettronica: info@spazioformamentis.it chiedendo del Trattamento Di Gruppo Per La Bulimia Nervosa E Il Disturbo Di Alimentazione Incontrollata

PERCHÉ MI SUCCEDE?

Studi recenti evidenziano che chi soffre di un Disturbo da Alimentazione Incontrollata (**BED**) o Bulimia Nervosa (**BN**) non ha sviluppato una chiara percezione di sé e dei propri bisogni e mostra spesso la necessità di ricorrere alla conferma esterna (giudizio degli altri) per definirsi. Questo significa che ha difficoltà a dirigere l'attenzione verso i propri stati interni, a riconoscere e quindi regolare le emozioni e ad adottare strategie comportamentali coerenti con i propri vissuti.

L'alimentazione incontrollata diventa, infatti, una strategia comportamentale per tentare di placare le emozioni negative non ben identificate o troppo intense: il sollievo è però fugace, la sofferenza emotiva non si riduce, ma al contrario aumenta, e le conseguenze sono dannose a breve e lungo termine.

FINALITÀ DEL TRATTAMENTO

Obiettivo fondamentale del trattamento è quello di sviluppare la capacità di interrompere l'alimentazione incontrollata ed ogni altro comportamento alimentare problematico, attraverso l'utilizzo di nuove abilità psicologiche funzionali

TRATTAMENTO PSICOLOGICO DI GRUPPO PER IL DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA E LA BULIMIA NERVOSA

Spesso le persone con diagnosi di BED e BN non ricevono il massimo beneficio dai trattamenti psicologici tradizionali. Questo ha indotto i ricercatori a mettere a punto un modello specifico di trattamento, la "Terapia Dialettico Comportamentale", la cui efficacia, per questo genere di problematiche, è ormai ampiamente riconosciuta a livello internazionale.

Tale trattamento si rivolge direttamente al problema centrale in questo tipo di disturbi psicologici: la disregolazione emozionale, ovvero la difficoltà a gestire e tollerare le proprie emozioni. Gli obiettivi del trattamento vengono raggiunti attraverso l'insegnamento di abilità funzionali di regolazione emozionale:

- abilità di mindfulness (consapevolezza e padronanza dell'attenzione)
- abilità di riconoscimento e regolazione delle emozioni
- abilità per tollerare la sofferenza e lo stress

che i pazienti imparano ad utilizzare in sostituzione dei comportamenti alimentari problematici. In tutti e tre i moduli in cui si articola il trattamento, vengono proposti diversi spunti di riflessione e discussione, molti esercizi pratici e altrettanti suggerimenti per esercitarsi a casa

GLI INTERVENTI OFFERTI

- Colloqui psico-diagnostici individuali
- Tre moduli di trattamento, in formato di gruppo (della durata di 5 mesi) che si svolgeranno con incontri settimanali di circa due ore
- Possibilità di approfondimenti individuali
- Possibilità di consulenze dietologiche/endocrinologiche con personale medico specializzato che collabora presso il centro

Il trattamento prevede un percorso iniziale di valutazione e orientamento, tramite il quale viene verificata l'adeguatezza del trattamento di gruppo per rispondere alle esigenze individuali.