

Punti da affrontare quando si descrive la CBT-E al paziente

La terapia cognitivo comportamentale, o CBT-E, è uno dei trattamenti più efficaci per le persone che hanno un problema alimentare.

I nostri dati indicano che circa i due terzi delle persone che completano il trattamento hanno una risposta eccellente e se lei darà la priorità al trattamento ha buone probabilità di entrare a far parte di questo gruppo.

Il trattamento è individuale e si concentra principalmente su ciò che sta mantenendo il suo problema alimentare. È perciò principalmente focalizzato sul presente e sul futuro e affronta le origini del problema solo se necessario.

Il trattamento sarà cucito su misura per il suo specifico problema alimentare e le sue esigenze e l'aiuterà, con l'aiuto del suo terapeuta, a diventare un esperto del suo problema alimentare e sui processi che lo mantengono.

La CBT-E non adotta mai procedure "coercitive" e "prescrittive" e per tale motivo non le sarà mai chiesto di affrontare delle cose che non pensa siano un problema. Infatti, a differenza di altri trattamenti che considerano le persone con problemi alimentari incapaci di avere controllo e che usano un controllo esterno (per esempio dei genitori e/o del personale sanitario) per modificare il loro comportamento, la CBT-E l'aiuterà a riprendere il controllo del suo comportamento, cercando di arrivare a una condivisione comune dei processi di mantenimento del suo problema alimentare e coinvolgendola attivamente nella decisione di affrontarli, adottando delle procedure che la faranno sempre sentire in controllo.

Il trattamento si svolge in tre passi. Il Passo Uno ha una durata massima di quattro settimane, prevede due sedute la settimana e ha l'obiettivo di ingaggiarla nel trattamento, di aiutarla a comprendere come si mantiene il suo problema alimentare e a pensare al cambiamento. Se alla fine del Passo Uno deciderà di affrontare il recupero di peso (se è sottopeso) o le regole dietetiche estreme e rigide (se non è sottopeso), l'eccessiva importanza che attribuisce al peso e alla forma del corpo ed eventuali altri problemi che sembrano mantenere il suo problema alimentare, inizierà il Passo Due, altrimenti il trattamento sarà interrotto e andranno valutate altre forme di cura che non prevedono il suo coinvolgimento attivo nel cambiamento.

Il Passo Due affronta il recupero del peso (se è sottopeso), le regole dietetiche estreme e rigide, l'eccessiva importanza che attribuisce al peso e alla forma del corpo ed eventuali altre problematiche psicologiche che mantengono il suo problema alimentare. Questo passo, se non è sottopeso, ha una durata di 10 settimane e prevede una seduta una volta la settimana; se invece è sottopeso, la durata di questo passo può variare da 20 a 30 settimane, a seconda del tempo richiesto per raggiungere un peso normale basso, e prevede due sedute la settimana fino a che non sarà raggiunto il normopeso per poi passare a una seduta una volta la settimana.

Il Passo Tre è la fase finale del trattamento e prevede tre sedute eseguite ogni due settimane che hanno l'obiettivo di concludere la terapia e ridurre il rischio di ricaduta.

Ogni quattro settimane una parte della seduta sarà in parte dedicata alla revisione dell'andamento del trattamento e, in particolare, a rivedere i progressi, a identificare eventuali ostacoli al cambiamento e a pianificare le successive quattro settimane (se non è sottopeso questa revisione è eseguita solo dopo quattro settimane)

Il trattamento può prevedere, se lei sarà d'accordo, anche degli incontri congiunti con altri significativi subito dopo una seduta individuale. Lo scopo di queste sedute è aiutarla a creare un ambiente familiare che faciliti il suo tentativo di cambiare e, dopo averlo concordato con lei, quale

aiuto le possono dare per applicare alcune procedure del trattamento.

Dopo 20 settimane dalla conclusione della terapia è prevista una seduta di revisione per valutare assieme i progressi effettuati e come sono stati gestiti gli eventuali passi indietro.

È importante che il trattamento non sia mai interrotto perché questo permette di creare lo "slancio" terapeutico in cui lei e il suo terapeuta lavorerete seduta dopo seduta per interrompere il suo problema alimentare.

Ogni appuntamento durerà poco meno di un'ora ed è importante che inizi e finisca in tempo. È consigliabile anche arrivare 15 minuti prima alla seduta in modo che lei abbia il tempo per preparare gli argomenti da discutere con il suo terapeuta che farà anche lui in modo di essere sempre puntuale.

Nella CBT-E il paziente e il terapeuta lavorano insieme come una squadra per affrontare il suo problema alimentare, accordandosi di volta in volta su specifici compiti (o "passi") da svolgere tra una seduta e l'altra. Tali compiti sono di importanza fondamentale e ad essi dovrà dare l'assoluta priorità. È proprio ciò che farà fatto tra un incontro e l'altro che determinerà i limiti o i benefici di come sta procedendo il trattamento.

Dovrebbe considerare il trattamento come un'opportunità speciale per iniziare una nuova e più soddisfacente vita. Come ogni cambiamento ci sono dei rischi, ma i vantaggi che si possono ottenere sono enormi e includono: pensare più liberamente senza essere continuamente oppressi dai pensieri sull'alimentazione, sul peso e sulla forma del corpo, sviluppare una prospettiva mentale più allargata, diventare più felice, meno irritabile e rigido, riuscire a formarsi una famiglia e raggiungere condizioni di salute migliori.

Affrontare il disturbo dell'alimentazione è molto impegnativo ma ne vale sempre la pena!
