

Terapia Metacognitiva Dei Disturbi Dansia E Della Depressione

Right here, we have countless books **Terapia Metacognitiva Dei Disturbi Dansia E Della Depressione** and collections to check out. We additionally have the funds for variant types and then type of the books to browse. The welcome book, fiction, history, novel, scientific research, as with ease as various other sorts of books are readily understandable here.

As this Terapia Metacognitiva Dei Disturbi Dansia E Della Depressione , it ends going on swine one of the favored books Terapia Metacognitiva Dei Disturbi Dansia E Della Depressione collections that we have. This is why you remain in the best website to look the incredible books to have.

Emotional Disorders and Metacognition - Adrian Wells 2002-09-27

The clinical experience of cognitive therapies is adding to the understanding of emotional disorders. Based on clinical experience and evidence, this groundbreaking book represents a development of cognitive therapy through the concept of metacognition. It provides guidelines for innovative treatments of emotional disorders and goes on to offer conceptual arguments for the future development of cognitive therapy. Offers a new concept in cognitive therapy and guidelines for innovative treatment. Clinically grounded, based on a thorough understanding of cognitive therapies in practice. Written by a recognized authority and established author.

The Instinct to Heal - David Servan-Schreiber 2005-02-05

An award-winning psychiatrist and neuroscientist presents seven all-natural approaches to fighting depression and anxiety by building on the body's relationship to the brain, yielding dramatic improvements quickly and permanently. Reprint. 15,000 first printing.

Antistress - David Gourion 2022-04-03

Il bestseller dello psichiatra noto in Francia come il Dr. Feel Good per le sue straordinarie tecniche contro l'ansia quotidiana. Sovraccarico di stress, tristezza, burnout, attacchi di panico, fame nervosa: a chiunque nella vita capita di attraversare momenti bui, più o meno frequenti e di varia intensità. Lo stress e le malattie a esso legate sono un flagello per milioni di persone e una sfida per tutti, a prescindere dall'età. E se ci fosse un modo semplice per affrontare lo stress,

un metodo efficace che consiste solo nel leggere un libro? Un libro scorrevole e avvincente, in grado di innescare un autentico choc motivazionale? E se fosse proprio quello che avete in mano ora? Il dottor Gourion, psichiatra, grazie alle scoperte delle neuroscienze e a una solida esperienza clinica, ha sviluppato un metodo progressivo e accessibile a tutti che vi insegnerà, passo dopo passo, a disattivare i meccanismi che generano stress e ad allenare la mente a regolarlo. In sette sedute vi mostrerà come spegnere i vortici di pensieri negativi e le dolorose elucubrazioni che vi rovinano la vita. Il libro contiene anche quattro protocolli personalizzati per prevenire le conseguenze psicologiche più frequenti dello stress cronico: attacchi di depressione, ansia, manie e fame compulsiva.

[Vivere con la fibromialgia](#) - Ciro Conversano 2018-09-07

La fibromialgia è una patologia caratterizzata da dolore cronico a carico dei muscoli, dei tendini, dei legamenti e dei tessuti periarticolari, associata spesso a disturbi del sonno e della concentrazione, affaticabilità, disturbi d'ansia e depressivi. Alla sua origine contribuiscono sia fattori biologici che psicologici e un approccio terapeutico integrato, che coinvolga diverse figure professionali (psichiatra, psicologo, reumatologo), risulta essere il più indicato per chi ne soffre. Questo libro offre le informazioni scientifiche più aggiornate riguardo alle caratteristiche, alle cause e alle possibilità di cura della fibromialgia, e accompagna il lettore passo per passo in un percorso di auto-aiuto

psicologico che lo aiuterà ad affrontare più efficacemente il dolore, migliorando sensibilmente la propria qualità di vita.

Il panico ospite imprevisto - Paola Vinciguerra 2018-11-29T00:00:00+01:00

Il panico, questo sconosciuto. Come riconoscerlo? Quali sono i meccanismi che lo provocano? Paola Vinciguerra e Isabel Fernandez raccolgono in questo volume non soltanto le considerazioni cliniche sul DAP (Disturbo da attacchi di panico), ma anche le testimonianze di coloro che il panico lo hanno vissuto e superato. I dati più recenti parlano chiaro: il numero di italiani che soffre di attacchi di panico aumenta vertiginosamente e l'età d'insorgenza del disturbo si sta notevolmente abbassando. Attraverso l'approccio psicoterapeutico dell'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), considerato oggi strumento risolutivo per il trattamento del DAP, Vinciguerra e Fernandez ci mostrano come affrontare e sconfiggere uno dei disturbi più diffusi del nostro tempo.

Emozioni spezzate - Silvia La Chiusa 2013-02-13

Quando precoci esperienze relazionali non consentono di vivere e di esprimere a pieno il proprio potenziale emotivo, l'individuo costruisce uno scudo interiore atto a difendersi continuamente dal vivere relazioni sane che gli consentano di emotivarsi. Questo libro è da intendersi come un co-terapeuta che consente di fornire materiale emotivo al quale sintonizzarsi favorendo la riduzione di alcuni blocchi e freni emotivi del paziente. Il modello risintonico-emotivo si pone come uno strumento di relativamente facile applicazione per risanare la capacità individuale di vivere intensamente le emozioni e ripristinare il desiderio innato di avvicinarsi a modalità sane di relazione.

"Emozioni spezzate non è solo un viaggio nel cuore dell'uomo, ma è anche un validissimo strumento di lavoro per gli psicoterapeuti, un trattato di psicodiagnostica e di pratica psicoterapeutica che può dare utili suggerimenti in varie direzioni, costituendo una rete di collegamento tra varie prospettive di teoria della clinica". Il volume è pubblicato nella collana 'Psicoterapia e...' di ARPANet, diretta dal dott. Roberto Carnevali.

La ricerca sui gruppi comunitari in salute mentale. La valutazione clinica delle reti sociali

e la psicoterapia di comunità orientata alla recovery per la grave patologia mentale -

Simone Bruschetta 2014-09-18T00:00:00+02:00 1240.2.19

Terapia metacognitiva dei disturbi d'ansia e della depressione - Adrian Wells 2018

L'esposizione in psicoterapia - Emiliano Toso 2015

La Terapia Integrata dei Disturbi d'Ansia -

Ferdinando Galassi 2009-09-24T00:00:00+02:00 1240.1.26

Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder - Francesc Colom 2006-10-05

Although the mainstay of bipolar therapy is drug treatment, psychoeducation is a technique that has proven to be very effective as an add-on to medication, helping to reduce the number of all types of bipolar recurrences and hospitalisation. The object is to improve patients' understanding of the disorder and therefore their adherence to pharmacotherapy. Based on the highly successful, evidence-based Barcelona program, this book is a pragmatic, therapists' guide for how to implement psychoeducation for bipolar patients. It gives practical guidance for how to conduct a psychoeducation group, using sessions and cases drawn from the Barcelona Psychoeducation Program. Moreover, it provides the reader with a great amount of practical tips and tricks and specific techniques to maximize the benefits of bipolar psychoeducation. The authors formed the first group to show the efficacy of psychoeducation as a maintenance treatment and have a long history of performing bipolar psychoeducation.

The Emotional Foundations of Personality: A Neurobiological and Evolutionary

Approach - Kenneth L. Davis 2018-03-27

A CHOICE Magazine Outstanding Academic Title of 2018. A novel approach to understanding personality, based on evidence that we share more than we realize with other mammals. This book presents the wealth of scientific evidence that our personality emerges from evolved primary emotions shared by all mammals. Yes, your dog feels love—and many other things too. These subcortically generated emotions bias our actions, alter our perceptions, guide our learning, provide the basis for our thoughts and

memories, and become regulated over the course of our lives. Understanding personality development from the perspective of mammals is a groundbreaking approach, and one that sheds new light on the ways in which we as humans respond to life events, both good and bad. Jaak Panksepp, famous for discovering laughter in rats and for creating the field of affective neuroscience, died in April 2017. This book forms part of his lasting legacy and impact on a wide range of scientific and humanistic disciplines. It will be essential reading for anyone trying to understand how we act in the world, and the world's impact on us.

Trauma-Sensitive Yoga in Therapy: Bringing the Body into Treatment - David Emerson
2015-02-16

This practical guide presents the cutting-edge work of the Trauma Center's yoga therapy program, teaching all therapists how to incorporate it into their practices. When treating a client who has suffered from interpersonal trauma—whether chronic childhood abuse or domestic violence, for example—talk therapy isn't always the most effective course. For these individuals, the trauma and its effects are so entrenched, so complex, that reducing their experience to a set of symptoms or suggesting a change in cognitive frame or behavioral pattern ignores a very basic but critical player: the body. In cases of complex trauma, mental health professionals largely agree that the body itself contains and manifests much of the suffering—self hatred, shame, and fear. Take, for example, a woman who experienced years of childhood sexual abuse and, though very successful in her professional life, has periods of not being able to feel her limbs, sensing an overall disconnection from her very physical being. Reorienting clients to their bodies and building their “body sense” can be the very key to unlocking their pain and building a path toward healing. Based on research studies conducted at the renowned Trauma Center in Brookline, Massachusetts, this book presents the successful intervention known as Trauma-Sensitive Yoga (TSY), an evidence-based program for traumatized clients that helps them to reconnect to their bodies in a safe, deliberate way. Synthesized here and presented in a concise, reader-friendly format, all clinicians,

regardless of their background or familiarity with yoga, can understand and use these simple techniques as a way to help their clients achieve deeper, more lasting recovery. Unlike traditional, mat-based yoga, TSY can be practiced without one, in a therapist's chair or on a couch. Emphasis is always placed on the internal experience of the client him- or herself, not on achieving the proper form or pleasing the therapist. As Emerson carefully explains, the therapist guides the client to become accustomed to feeling something in the body—feet on the ground or a muscle contracting—in the present moment, choosing what to do about it in real time, and taking effective action. In this way, everything about the practice is optional, safe, and gentle, geared to helping clients to befriend their bodies. With over 30 photographs depicting the suggested yoga forms and a final chapter that presents a portfolio of step-by-step yoga practices to use with your clients, this practical book makes yoga therapy for trauma survivors accessible to all clinicians. As an adjunct to your current treatment approach or a much-needed tool to break through to your traumatized clients, Trauma-Sensitive Yoga in Therapy will empower you and your clients on the path to healing.

Mind Over Mood, Second Edition - Dennis Greenberger
2015-10-15

Discover simple yet powerful steps you can take to overcome emotional distress--and feel happier, calmer, and more confident. This life-changing book has already helped more than 1,200,000 readers use cognitive-behavioral therapy--one of today's most effective forms of psychotherapy--to conquer depression, anxiety, panic attacks, anger, guilt, shame, low self-esteem, eating disorders, substance abuse, and relationship problems. Revised and expanded to reflect significant scientific developments of the past 20 years, the second edition contains numerous new features: expanded content on anxiety; chapters on setting personal goals and maintaining progress; happiness rating scales; gratitude journals; innovative exercises focused on mindfulness, acceptance, and forgiveness; 25 new worksheets; and much more. Mind Over Mood will help you: *Learn proven, powerful, practical strategies to transform your life. *Follow step-by-step plans to overcome

depression, anxiety, anger, guilt, and shame.*Set doable personal goals and track your progress (you can photocopy the worksheets from the book or download and print additional copies).*Practice your new skills until they become second nature. Cited as "The Most Influential Cognitive-Behavioral Therapy Publication" by the British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies and included in the UK National Health Service Bibliotherapy Program. Winner (Second Place)-- American Journal of Nursing Book of the Year Award, Consumer Health Category See also the Spanish-language edition: *El control de tu estado de ánimo*, Segunda edición. Plus, mental health professionals, see also *The Clinician's Guide to CBT Using Mind Over Mood*, Second Edition.

Cognitive Therapy of Anxiety Disorders -

David A. Clark 2011-08-10

- Winner of the American Journal of Nursing Book of the Year Award - Mental Health Nursing! Aaron T. Beck - Winner of the Lifetime Achievement Award from the National Nursing Centers Consortium! Updating and reformulating Aaron T. Beck's pioneering cognitive model of anxiety disorders, this book is both authoritative and highly practical. The authors synthesize the latest thinking and empirical data on anxiety treatment and offer step-by-step instruction in cognitive assessment, case formulation, cognitive restructuring, and behavioral intervention. They provide evidence-based mini-manuals for treating the five most common anxiety disorders: panic disorder, social phobia, generalized anxiety disorder, obsessive compulsive disorder, and posttraumatic stress disorder. User-friendly features include vivid case examples, concise "Clinician Guidelines" that reinforce key points, and over three dozen reproducible handouts and forms.

Complex Cases of Personality Disorders -

Antonino Carcione 2021-06-29

This book proposes an integrated model of treatment for Personality Disorders (PDs) that goes beyond outdated categorical diagnoses, aiming to treat the general factors underlying the pathology of personality. The authors emphasize the development of metacognitive functions and the integration of procedures and techniques of different psychotherapies. The

book addresses the treatment of complex cases that present with multiform psychopathological features, outlining clinical interventions that focus on structures of personal meaning, metacognition and interpersonal processes. In addition, this book: Provides an overview of pre-treatment phase procedures such as assessment interviews Explains the Metacognitive Interpersonal Therapy (MIT) approach and summarizes MIT clinical guidelines Outlines pharmacological treatment for patients with PDs Includes checklists and other useful resources for therapists evaluating their adherence to the treatment method Complex Cases of Personality Disorders: Metacognitive and Interpersonal Therapy is both an insightful reexamining of the theoretical underpinnings of personality disorder treatment and a practical resource for clinicians. Disturbo di dismorfismo corporeo. Assessment, diagnosi e trattamento - Antonio Scarinci 2015-07-23

Il volume offre al lettore italiano una prima importante sistematizzazione del disturbo di dismorfismo corporeo (Body Dysmorphic Disorder, BDD), una persistente e dolorosa preoccupazione per supposte malformazioni, difetti e imperfezioni fisiche e corporee. Il BDD si manifesta in una sintomatologia clinica al crocevia nosografico tra disturbi somatoformi, alimentari, ossessioni e delirio, in un costante disagio psichico e in una importante compromissione sociale e lavorativa. Il modello cognitivo comportamentale standard, anche nei più recenti sviluppi di terza generazione, orienta l'assessment, il percorso diagnostico e l'intervento terapeutico, in cui sono cruciali l'elaborazione cognitiva delle distorsioni e la critica degli errori più gravi di valutazione sul proprio corpo, accanto a un processo di accettazione del sé che costituisce il vero problema sottostante all'espressione sintomatologica. A corredo della rassegna sulla letteratura internazionale e della ricognizione teorica sul disturbo, ciascuna delle fasi terapeutiche presenta: gli strumenti testistici disponibili e più indicati per una prima valutazione del disturbo; analisi e riflessioni per la diagnosi differenziale che si presenta particolarmente complessa, dato la sua sovrapponibilità ad altre condizioni patologiche; tecniche e materiali operativi per il trattamento.

Casi clinici prototipici offrono infine una panoramica esaustiva ed esemplificazioni pratiche sul BDD. • Le trasformazioni fisiologiche correlate all'identità nell'adolescenza • Lo stile cognitivo • Il funzionamento psicosociale e la qualità della vita • La diagnosi • Strumenti di valutazione • Indicazioni e linee guida per l'intervento • Terapia del delirio dismorfofobico • Casi clinici

Diseases, cultures and societies - Antonio Guerci 1999

Assessment dei disturbi d'ansia. Metodi e strumenti nella psicoterapia cognitiva - Alessia Incerti 2008

The Art of Change - Giorgio Nardone 1993-01-26

The Art of Change provides practitioners with in-depth information on the theory and practice of strategic therapy, presenting an innovative approach to conceptualizing and solving human problems. This book, the English translation of the highly regarded Italian book, *L'Arte del cambiamento*, provides clinical examples and practical guidelines revealing how to apply specific, goal-directed, and time-saving therapeutic techniques in practice. Giorgio Nardone and Paul Watzlawick offer an overview of the historical development of strategic therapy approaches, and they look at the conceptual differences of the most important authors and scholars on strategic therapy. The authors show how, as opposed to traditional therapeutic approaches, the strategic therapy intervention can be a swift, well-planned process whose initiation, direction, objectives, and duration can be fairly clear from the beginning. And they demonstrate how, to be truly effective in obtaining solutions to specific clinical problems, the therapist needs to combine a knowledge of systemic techniques with inventiveness and versatility. This book gives a detailed account of techniques and specific interventions for working with clients suffering from anxiety, phobia, and obsessive-compulsive problems. Demonstrating the efficacy and the speed of this approach, Nardone presents a systematic, thorough evaluation of the results he obtained by applying these techniques to a large and varied group of subjects over two years.

Terapia metacognitiva dei disturbi d'ansia e della depressione - Adrian Wells 2012

The Inflamed Mind - Edward Bullmore 2018-12-31

As seen on "CBS This Morning" Worldwide, depression will be the single biggest cause of disability in the next twenty years. But treatment for it has not changed much in the last three decades. In the world of psychiatry, time has apparently stood still...until now with Edward Bullmore's *The Inflamed Mind: A Radical New Approach to Depression*. A Sunday Times (London) Top Ten Bestseller In this game-changing book, University of Cambridge professor of psychiatry Edward Bullmore reveals the breakthrough new science on the link between depression and inflammation of the body and brain. He explains how and why we now know that mental disorders can have their root cause in the immune system, and outlines a future revolution in which treatments could be specifically targeted to break the vicious cycles of stress, inflammation, and depression. *The Inflamed Mind* goes far beyond the clinic and the lab, representing a whole new way of looking at how mind, brain, and body all work together in a sometimes misguided effort to help us survive in a hostile world. It offers insights into how we could start getting to grips with depression and other mental disorders much more effectively in the future.

Emotional Schema Therapy - Robert L. Leahy 2019-04-16

This book presents innovative tools for helping patients to understand their emotional schemas--such as the conviction that painful feelings are unbearable, shameful, or will last indefinitely--and develop new ways of accepting and coping with affective experience. Therapists can integrate emotional schema therapy into the treatment approaches they already use to add a vital new dimension to their work. Rich case material illustrates applications for a wide range of clinical problems; assessment guidelines and sample worksheets and forms further enhance the book's utility.

La terapia metacognitiva. Caratteristiche distintive - Peter Fisher 2011

Mai più indifesa - Chiara Gambino 2019-11-12

Due gli obiettivi di questo libro: 1) analizzare in modo semplice e accessibile i meccanismi psicologici che spingono inconsapevolmente molte donne a costruire e mantenere relazioni fonte di sofferenza o vittimizzanti; 2) guidare queste donne verso soluzioni creative. La tesi principale è che entrare, spesso ripetutamente, in una relazione vittimizzante, o non riuscire a uscirne, dipende in larga misura dall'incapacità di comprendere le proprie emozioni e i propri desideri, e di utilizzarli come criteri per operare scelte e perseguire piani a breve e lungo termine. Questa incapacità il più delle volte è dovuta a schemi di personalità appresi nel corso dello sviluppo personale a partire dai primi anni di vita. Questi schemi guidano inconsapevolmente il comportamento, generano un'immagine di sé negativa, fonte di sofferenza psicologica, e inibiscono l'agentività, con cui si intende la capacità di mettere a fuoco emozioni, bisogni e desideri, e di considerare se stessi in diritto di tentare di realizzarli concretamente.

Depressive Rumination - Costas Papageorgiou
2004-02-06

Rumination (recyclic negative thinking), is now recognised as important in the development, maintenance and relapse of recurrence of depression. For instance, rumination has been found to elevate, perpetuate and exacerbate depressed mood, predict future episodes of depression, and delay recovery during cognitive therapy. Cognitive therapy is one of the most effective treatments for depression. However, depressive relapse and recurrence following cognitive therapy continue to be a significant problem. An understanding of the psychological processes which contribute to relapse and recurrence may guide the development of more effective interventions. This is a major contribution to the study and treatment of depression which reviews a large body of research on rumination and cognitive processes, in depression and related disorders, with a focus on the implications of this knowledge for treatment and clinical management of these disorders. * First book on rumination in depressive and emotional disorders *

Contributors are the leaders in the field * First editor is a rising researcher and clinician with specialist interest in depression, and second editor is world renowned for his work on

cognitive therapy of emotional disorders
Disturbi emozionali e metacognizione. Nuove strategie di psicoterapia cognitiva - Adrian Wells
2002

Riconoscere le emozioni. Esercizi di consapevolezza in psicoterapia cognitiva.

Con canzoni psicoterapeutiche - Francesco Aquilar
2016-01-29T00:00:00+01:00
1305.15

Cognitive Therapy of Eating Disorders on Control and Worry - Sandra Sassaroli 2011

The aim of this book is to illustrate a variant of the standard cognitive treatment for eating disorders. This therapy is based on the principle that assessing and treating the patient's process of worry and sense of control fosters greater understanding of the psychopathology of the eating disorder and increases the efficacy of cognitive treatment. The book is an edited collection of chapters that discuss the psychopathological roles played by control and worry in eating disorders, and provide a detailed description of the therapeutic protocol, which primarily focuses on the treatment of the cognitive factors of control and worry as core factor of a psychotherapy of eating disorders. In addition, the book shows contributions from other theorists in the field who have investigated the role of worry, preoccupation, and control, or who explore the connections between worry, control, and other emotional factors underlying eating disorders, such as perfectionism, self-esteem, and impulsivity.

Trattamento dei disturbi emotivi comuni -

Ilaria Martelli Venturi
2019-10-03T00:00:00+02:00
1250.302

UP! La vita è una sola - Marco Crescenzi
2020-07-21

Ritrovarsi 'vittime' della vita (nostra e degli altri) e trovarsi a terra senza neanche accorgersene è un attimo, se non si hanno consapevolezza e strategia. UP! fornisce molte indicazioni affettuose e fondate sul 'che fare' quando cadiamo a terra, e una volta tornati 'UP', come ripartire portando con noi le persone a cui teniamo. Rifiutando il paradigma del self-help individualista, UP! si sofferma anche sulla dimensione comunitaria del benessere, sull'"essere con gli altri e per gli altri". Chi

voglio essere, qual'è la storia di me che voglio raccontare? Come mettermi in condizione di andare al massimo, per il mio bene e quello delle persone intorno? Come gestirmi quando starò male? Come posso ricostruirmi e lavorare per superare i limiti del mio Ego ed il mio senso di importanza personale? Attraverso domande e casi, UP! dialoga con lettore e lo sfida, offrendosi come uno specchio per ritrovarsi e leggersi più a fondo con le chiavi di lettura giuste. Suggerisce, tra saggezza buddista, tradizione stoica e tecniche cognitivo-comportamentali, un approccio strategico alla vita che permetta di uscirne comunque migliorati, alleggerendo quell'ego ed il senso di "importanza personale" che sono la prima zavorra al nostro volare alto.

Procedure e strumenti di autoterapia umoristica
- Antonio Scarinci 2022-09-23T00:00:00+02:00
1414.21

La Terapia Metacognitiva Interpersonale di Gruppo (TMI-G) per i disturbi di personalità
- Raffaele Popolo 2022-04-08T00:00:00+02:00
1161.32

Psicoterapia dell'anoressia e della bulimia. Una regia cognitiva e attaccamentale per il trattamento dei disturbi alimentari resistenti al cambiamento - Francesco Aquilar 2005

Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder - Melisa Robichaud 2012-10-12
By focusing on the cognitive-behavioral model and treatment options, Dugas and Robichaud present a detailed analysis of the etiology, assessment, and treatment of Generalized Anxiety Disorder (GAD). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice provides a review of the empirical support for the different models of GAD. It includes a detailed description of the assessment and step-by-step treatment of GAD (including many examples of therapist-client dialogue), data on treatment efficacy in individual and group therapy, and concludes with a description of maintenance and follow-up strategies.

Oltre il DSM - Steven C. Hayes
2022-09-23T00:00:00+02:00
1161.33

Social Cognition and Metacognition in

Schizophrenia - Paul Lysaker 2014-07-04
Deficits in social cognition and metacognition in schizophrenics makes it difficult for them to understand the speech, facial expressions and hence emotion and intention of others, as well as allowing little insight into their own mental state. These deficits are associated with poor social skills, fewer social relationships, and are predictive of poorer performance in a work setting. Social Cognition and Metacognition in Schizophrenia reviews recent research advances focusing on the precise nature of these deficits, when and how they manifest themselves, what their effect is on the course of schizophrenia, and how each can be treated. These deficits may themselves be why schizophrenia is so difficult to resolve; by focusing on the deficits, recovery may be quicker and long lasting. This book discusses such deficits in early onset, first episode, and prolonged schizophrenia; how the deficits relate to each other and to other forms of psychopathology; how the deficits affect social, psychological, and vocational functioning; and how best to treat the deficits in either individual or group settings. Summarizes the types of social cognitive and metacognitive deficits present in schizophrenia Discusses how deficits are related to each other and to other forms of psychopathology Describes how deficits impact function and affect the recovery process Provides treatment approaches for these deficits
La terapia cognitiva di Beck. Caratteristiche distintive - Frank Wills 2012

Quaderno di esercizi per vincere le ossessioni - Irene Castellani 2022-10-17

Utile quaderno operativo per aiutare chi soffre di Disturbo Ossessivo-Compulsivo a identificare, comprendere e gestire in modo consapevole e funzionale i loro sintomi. Propone un percorso di auto-aiuto in 16 step completo di consigli e esercizi per la gestione delle ossessioni e delle compulsioni. Il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC) è un disturbo psichiatrico, una vera e propria malattia. È caratterizzato principalmente dalla presenza di ossessioni, le quali possono generare ansia o altre emozioni sgradevoli che generalmente conducono chi ne soffre a mettere in atto compulsioni per alleviare queste sensazioni. Un quaderno di esercizi e consigli
La prima parte del volume Quaderno di esercizi per

vincere le ossessioni descrive il Disturbo Ossessivo-Compulsivo in modo sintetico ma efficace, grazie all'utilizzo di tabelle, elenchi e box di approfondimento; la seconda parte, propone un percorso di auto-aiuto articolato in 16 step ricco di efficaci consigli e numerosi esercizi progettati per aiutare lettori e lettrici a riconoscere le credenze emotive e i pensieri disfunzionali e a lavorare sui comportamenti protettivi e di evitamento che alimentano il «DOC». L'obiettivo del libro è alleviare la sintomatologia e la sofferenza ad essa associata, imparare a ridurre l'autocritica e a prendersi cura di se stessi, al fine di migliorare la qualità della vita. Alcuni degli esercizi proposti si possono scaricare e stampare dalle Risorse online inserendo il codice di attivazione riportato nella prima pagina del quaderno. Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia strategie e tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.

Ecoansia - Matteo Innocenti 2022-08-01

Prendere coscienza della propria ecoansia è il primo passo per modificare il proprio modo di vivere: il volume, dopo aver descritto le principali conseguenze psicologiche del cambiamento climatico, illustra alcune strategie utili per ridurre gli effetti sulla vita e la salute delle persone. È possibile avvertire un senso di vero sgomento, consapevoli dei disastrosi effetti che anche le più semplici azioni quotidiane

stanno avendo sul futuro del pianeta e su quello delle generazioni che verranno. I cambiamenti climatici sono già associati a un aumento dei tassi di stress post-traumatico, ansia e depressione: un circolo vizioso che non farà che peggiorare con il manifestarsi di impatti climatici sempre più evidenti. Prendere coscienza della propria «ecoansia» è tuttavia il primo passo per modificare radicalmente il proprio modo di vivere, così da trovare la consapevolezza di essere parte integrante del sistema ecologico, ad esempio attraverso la biofilia, cioè la ricerca attiva di armonia nell'interazione individuale e collettiva con la natura. Ecoansia, dopo aver descritto le principali conseguenze psicologiche del cambiamento climatico, passa in rassegna le strategie che si potrebbero utilizzare per ridurre gli effetti sulla vita e la salute delle persone, sia quelle direttamente esposte a drastici mutamenti ambientali sia quelle che soffrono a causa dell'esposizione mediatica a essi. Gli impatti del cambiamento climatico sulla salute mentale Il primo passo per aiutare le società a adattarsi e prepararsi in modo efficace è la consapevolezza. Sottolineando gli impatti del cambiamento climatico sulla salute mentale, questo volume ci aiuta a mettere in guardia le persone da una minaccia psicosociale e attirare maggiore attenzione su questa tematica. Non sappiamo ancora quanta gente vedrà compromessa la propria salute mentale a causa del cambiamento climatico, e come aiutarla al meglio. Tuttavia, condividendo le informazioni tramite questo libro possiamo promuovere un'importante analisi sulle strategie per migliorare l'assistenza globale alla salute mentale davanti alla sfida posta dal cambiamento climatico.