

# Fogli di lavoro sulla salute mentale



Prendersi cura di sé è fondamentale per mantenere un equilibrio tra corpo e mente, migliorando la qualità della vita.

La Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) è un approccio psicoterapeutico strutturato e pratico che si è dimostrato altamente efficace nel trattamento di vari problemi psicologici, come depressione, ansia e disturbi alimentari. La CBT si concentra sulla connessione tra pensieri, emozioni e comportamenti, basandosi sull'idea che modificando i pensieri disfunzionali, si possano influenzare positivamente le emozioni e i comportamenti. Questo metodo è solitamente a breve termine e orientato agli obiettivi, con una collaborazione attiva tra terapeuta e paziente.

Un elemento centrale della CBT è il modello ABCD, che aiuta a identificare e modificare i pensieri negativi automatici. Questo modello si compone di quattro passaggi chiave:

1. A - Activating Event (Evento Attivante):\*\* Riguarda un evento o situazione che provoca una risposta emotiva, sia esso esterno (ad esempio, una discussione) o interno (un pensiero o ricordo).
2. B - Beliefs (Credenze):\*\* Sono le convinzioni che emergono in risposta all'evento, che possono essere razionali o irrazionali e spesso includono distorsioni cognitive come il pensiero tutto-o-nulla o il catastrofismo.
3. C - Consequences (Conseguenze):\*\* Indicano le emozioni e i comportamenti derivanti dalle credenze. Credenze disfunzionali portano spesso a emozioni negative e comportamenti maladattivi.

4. D - Disputation (Disputa):\*\* Comporta il mettere in discussione e ristrutturare le credenze disfunzionali, sostituendo i pensieri negativi con credenze più realistiche attraverso tecniche cognitive come il dialogo socratico.

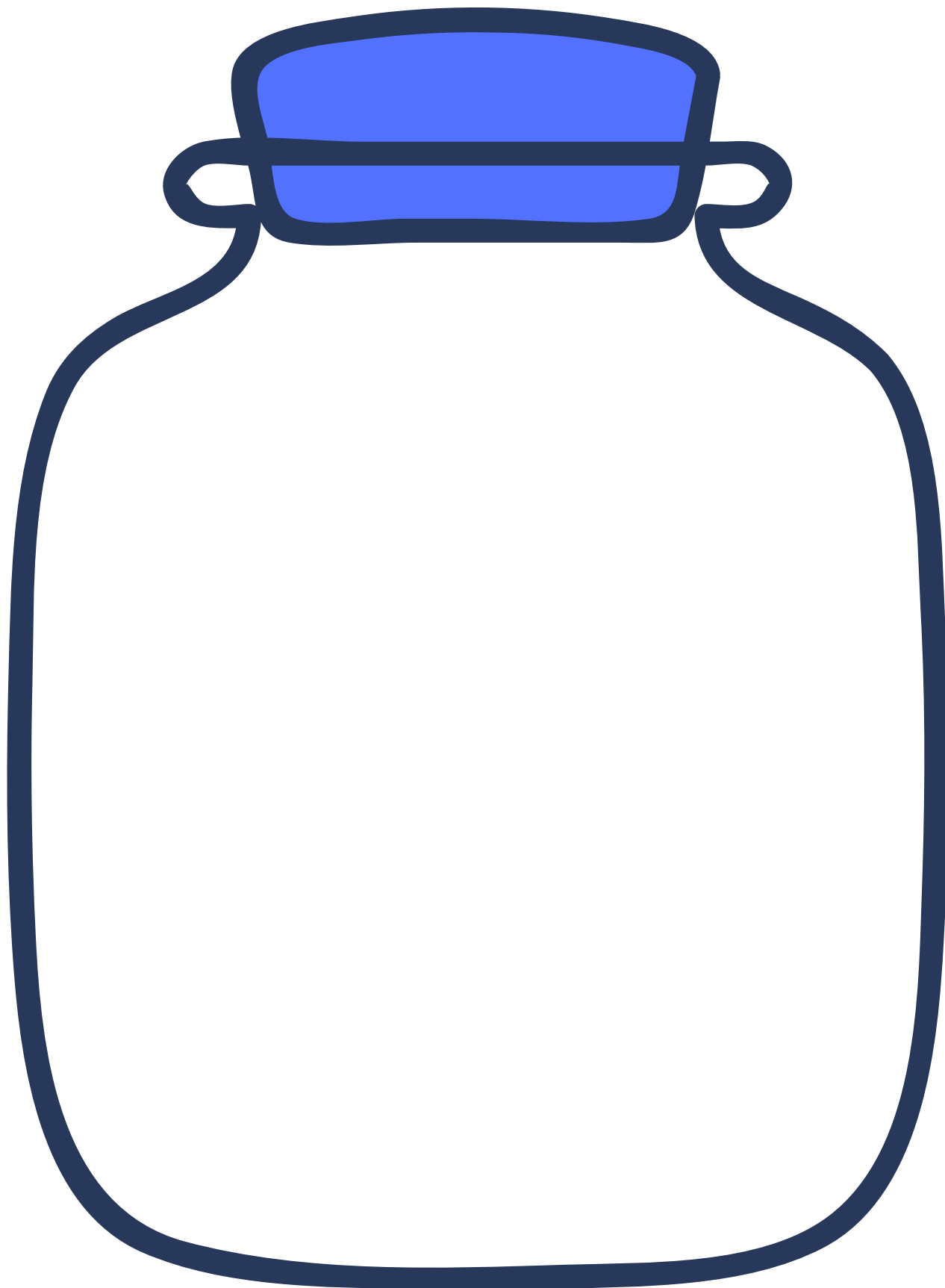
I fogli di lavoro della CBT sono strumenti pratici per applicare il modello ABCD nella vita quotidiana, con esercizi per:

- Identificare gli Eventi Attivanti.
- Esplorare e analizzare le Credenze.
- Comprendere le Conseguenze.
- Praticare la Disputa delle credenze disfunzionali.

Questi strumenti supportano non solo il superamento di disturbi mentali, ma promuovono anche una maggiore consapevolezza di sé, resilienza e capacità di affrontare lo stress. La CBT è riconosciuta a livello mondiale per la sua efficacia e versatilità, e i suoi principi possono essere utilizzati da professionisti della salute mentale e individui per migliorare il benessere psicologico, gestire meglio le emozioni e vivere una vita più soddisfacente. Attraverso l'applicazione consapevole del modello ABCD, è possibile trasformare i pensieri negativi in opportunità di crescita personale e benessere.

# BARATTOLO DELLA GRATITUDINE

Riempi il barattolo con tutte le cose per cui provi gratitudine.





# GESTIONE DELLO STRESS

**Spiega qual è la fonte del tuo stress attuale.**

**Descrivi come ti senti fisicamente.**

**Quali emozioni provi quando sei stressato?**

**Descrivi come reagisci allo stress.**

**Quali effetti provoca questo stress?**

## **STRATEGIE DI COPING**

**Cosa non puoi controllare?**

**Che cosa puoi tenere sotto controllo?**

**Cosa ti ostacola nel rilassarti e come puoi affrontare questo problema?**

## **PIANO D'AZIONE**

**Prepara un piano d'azione per la settimana.**