

Sistematizzazione tecniche cognitive e comportamentali

Anna Rita Colasanti

TECNICHE COMPORAMENTALI

Fasi nello sviluppo di un disturbo del comportamento

- Periodo di insorgenza
- Periodo di mantenimento
- Comportamento attuale

Fasi nello sviluppo di un disturbo del comportamento

- Il comportamento disfunzionale nasce secondo certe regole, si sviluppa e si mantiene in virtù di altre leggi, entra a far parte del repertorio comportamentale del soggetto e si generalizza modellandosi di volta in volta sulle situazioni vitali secondo particolari contingenze.

Esempio

COMPORTAMENTO AGORAFOBICO

- acquisizione di risposte condizionate di paura
- generalizzazione degli stimoli condizionati (progressiva estensione delle risposte di paura)
- sollievo dalla paura prodotto dalla presenza di persone rassicuranti (continua ricerca di accompagnatori)
- i comportamenti di evitamento impediscono che la paura si estingua

Esempio

COMPORTAMENTO AGORAFOBICO

- acquisizione di risposte condizionate di paura
SI = svenire SC = stare in chiesa RC = paura
- generalizzazione degli stimoli condizionati
(stare in chiesa, andare al cinema, camminare tra la folla)
- Comportamenti conseguenti alla paura
(ricerca di accompagnatori- evitamento)

TECNICHE COMPORTAMENTALI

- Basate su S (agiscono sulla situazione stimolo per decondizionarla)
- Basate su R (agiscono sul comportamento)
- Basate su C (agiscono sulle variabili di mantenimento)

Principi terapeutici

- Inibizione reciproca
- Ricondizionamento positivo
- Estinzione sperimentale

BASATE SU S

- Esposizione graduata
- Flooding
- Avversione classica
- Desensibilizzazione sistematica

Esposizione graduata

- Si invita il paziente ad affrontare la situazione temuta a passi pre-pianificati di difficoltà crescente
- Il passaggio ad un nuovo gradino è rinviato finquando il precedente non è affrontato con relativa facilità
- Ciò può essere fatto sia in fantasia sia in vivo

Realizzazione

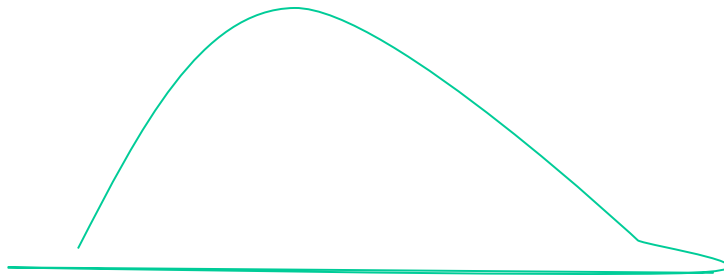
- Motivazione/psicoeducazione
- Costruzione di una gerarchia
- Restare nella situazione finquando l'ansia non scende
- Accorgimenti

Flooding

- Il progressivo controllo sulla risposta d'ansia fino all'estinzione è ottenuto impedendo l'evitamento ad essa collegato
- Si chiede al paziente di affrontare la situazione fobica ad alti livelli di intensità e durata di esposizione e di sperimentare l'ansia che ne consegue fino a quando questa non si estingue.

Mowerer - Solomon

- St. Fobico → Paura → Evitamento
(M: è la fuga a mantenere il problema)



- (S: è il momento della fuga a mantenere il problema:
l'estinzione è minore quanto più debole è l'intensità
della risposta e la durata dell'esposizione)

Avversione classica

- Stimoli che sono conosciuti come capaci di produrre risposte indesiderate vengono associati ad eventi fisici spiacevoli (piccoli shock elettrici)

Desensibilizzazione sistematica

- L'esposizione graduale allo stimolo temuto è accompagnata dall'induzione di uno stato emozionale incompatibile con l'ansia (rilassamento) ed il passaggio al gradino successivo è rimandato sino a quando il gradino precedente non genera più ansia.

Realizzazione

- Definizione delle problematiche del paziente e assessment specifico delle paure presentate
 - Raggruppamento delle situazioni stimolo per aree
 - Individuazione dell'ansia evocata per ogni sit. stimolo (SUD : scala soggettiva di disagio 0-100)
 - Costruzione gerarchia

Realizzazione

- Addestramento al rilassamento
- Contrapposizione del rilassamento e degli stimoli ansiogeni della gerarchia

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
st 1	0	0	0						
st 2	+	+	+	0	0	0	0	0	0

BASATE SU R

- Intenzione paradossale
- Stop al pensiero
- Prevenzione della risposta

Intenzione paradossale

- Consiste nell'incoraggiare il paziente a produrre volontariamente e più frequentemente i comportamenti disadattivi

Stop al pensiero

- Il paziente è invitato ad emettere ed evocare deliberatamente un pensiero ripetitivo per poi imparare come interromperlo.
- Inizialmente il T. produce un improvviso suono ed ordina al P. di smettere (STOP), quindi insegna al P a fare la stessa cosa da solo.

Prevenzione della risposta

- E' una forma di terapia per esposizione adatta ai pazienti ossessivi nella quale l'esposizione è congiunta al divieto del rituale che normalmente ne segue.

BASATE SU C

- Shaping
- Rinforzo positivo
- Punizione
- Token economy
- Time out
- Response cost
- Overcorrection

Shaping

- E' una particolare forma di condizionamento operante nella quale sono incentivate le successive approssimazioni verso il comportamento nuovo desiderato, mancante totalmente nel repertorio comportamentale del soggetto (bambini, pazienti deboli mentali)

Rinforzo positivo

- Isolare il comportamento bersaglio desiderabile e far seguire ad esso stimoli rinforzanti, prima materiali poi sociali.

Punizione

- A) far seguire uno stimolo avversivo all'emissione del comportamento indesiderato
- B) sottrarre un rinforzo positivo alla comparsa del comportamento da decrementare

Token economy

- Programmi terapeutici che prevedono l'uso di gettoni che una volta totalizzati vengono convertiti in premi
 - comportamenti da rinforzare e quanti token guadagnano
 - comportamenti da eliminare e costo della risposta
 - premi (rinforzatori di sostegno)

Time out

- Mira ad interrompere la continuità tra comportamento del soggetto ed evento rinforzante che lo segue e lo stabilizza.
 - A) allontanare l'evento rinforzante
 - B) allontanare il soggetto dal sistema rinforzante

Response cost

- Rientra tra le tecniche avversive: il soggetto paga una penalità ad ogni sbaglio nel produrre il comportamento desiderato

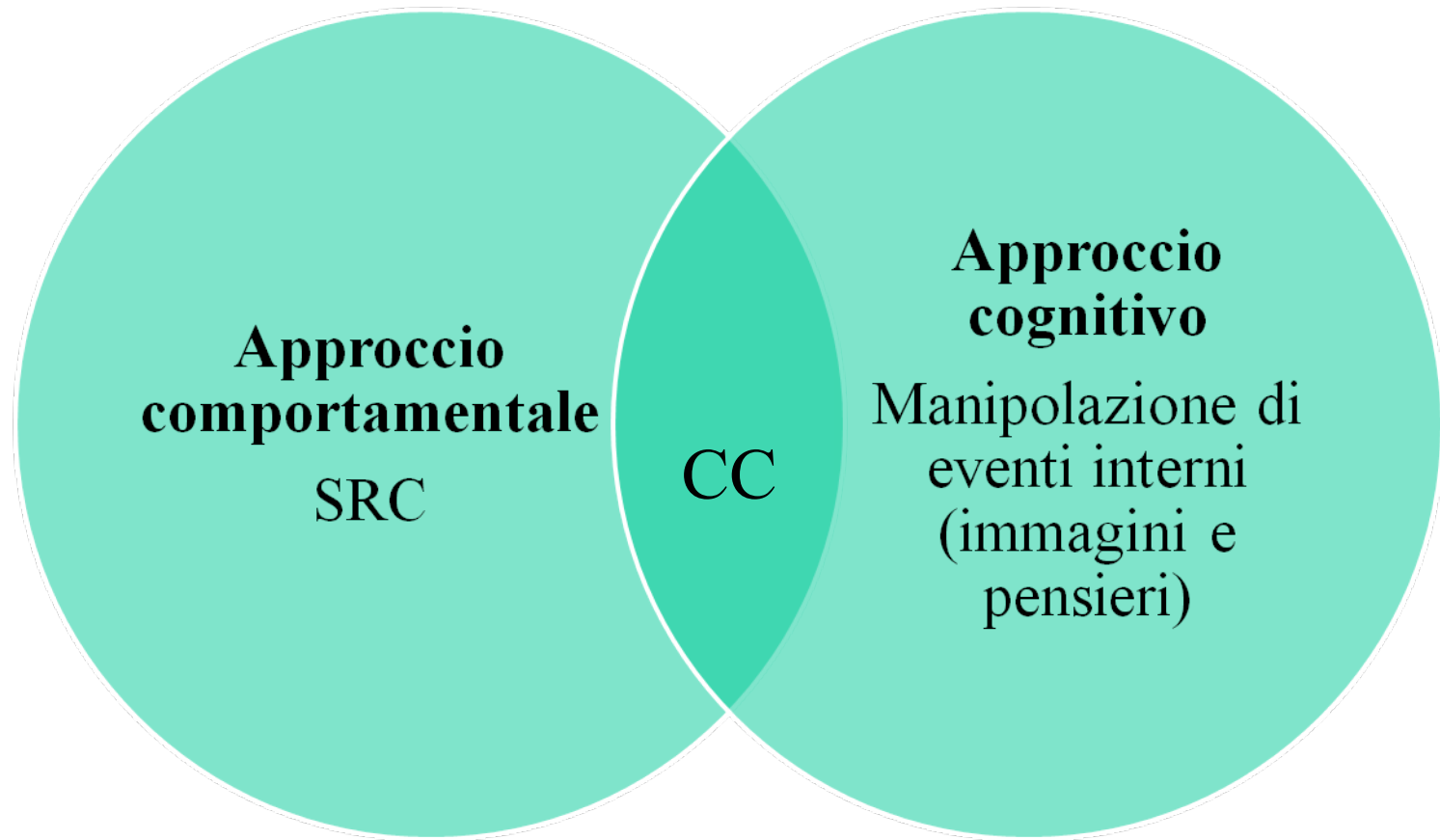
Overcorrection

- Consiste nella ripetizione massiccia del comportamento corretto

TECNICHE “COVERT”

- Sono un set di procedure basate su immagini che alterano la frequenza di certe risposte (forma di autocontrollo)
- Appartengono al paradigma S-R-C ma anziché essere usate a livello manifesto sono utilizzate a livello latente.

Covert Conditioning



Assunzioni

- Assunzione dell'omogeneità
- Assunzione dell'interazione
- Assunzione della continuità

Vantaggi

- Le immagini non sono limitate dalla realtà pratica
- Sono disponibili più prove finché il soggetto non è capace di praticare in vivo
- Possono essere usate come procedure di autocontrollo

Tecniche covert

- Rinforzo positivo latente
- Rinforzo negativo latente
- Sensibilizzazione latente
- Estinzione latente
- Response cost latente
- Modeling latente

Rinforzo positivo latente

- Al paziente viene chiesto di immaginare se stesso nel produrre un comportamento che egli è insolito produrre seguito immediatamente da un'immagine che lo rinforzi (es. scarsa assertività)

Realizzazione

- Trovare immagini rinforzanti
- Procedere al training immaginativo
- Scomporre la situazione da affrontare in micro azioni
- Immaginare micro-azioni + rinforzo
- Esercitarsi fuori seduta

Rinforzo negativo latente

- La probabilità di una certa risposta è aumentata attraverso l'immaginazione che l'evento avversivo è terminato con la messa in atto di un comportamento che deve essere aumentato. Si usa quando la tecnica precedente non è rispondente

Sensibilizzazione latente

- Una conseguenza immaginata altamente avversiva è contingente all'immaginazione della messa in atto di un comportamento inadeguato (es. alcol, fumo, obesità)

Estinzione latente

- Il soggetto immagina se stesso nell'eseguire il comportamento disfunzionale e poi immagina che gli eventi rinforzanti che di solito seguono non si verificano più

Response cost latente

- Il soggetto immagina la perdita di un determinato rinforzo nell'eseguire immaginativamente una risposta indesiderata.

Modeling latente

- Viene usata per insegnare al soggetto una risposta completamente nuova
- Si chiede di immaginare un altro e di agire come se fosse l'altro