

# 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

## COMPORAMENTO 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

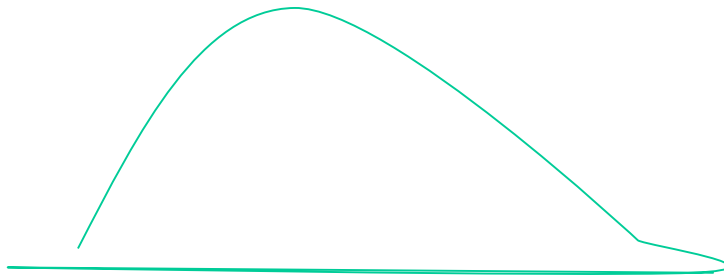
- Motivazione/psicoeducazione
- Costruzione di una gerarchia
- Restare nella situazione finquando l'ansia non scende
- Accorgimenti

# 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

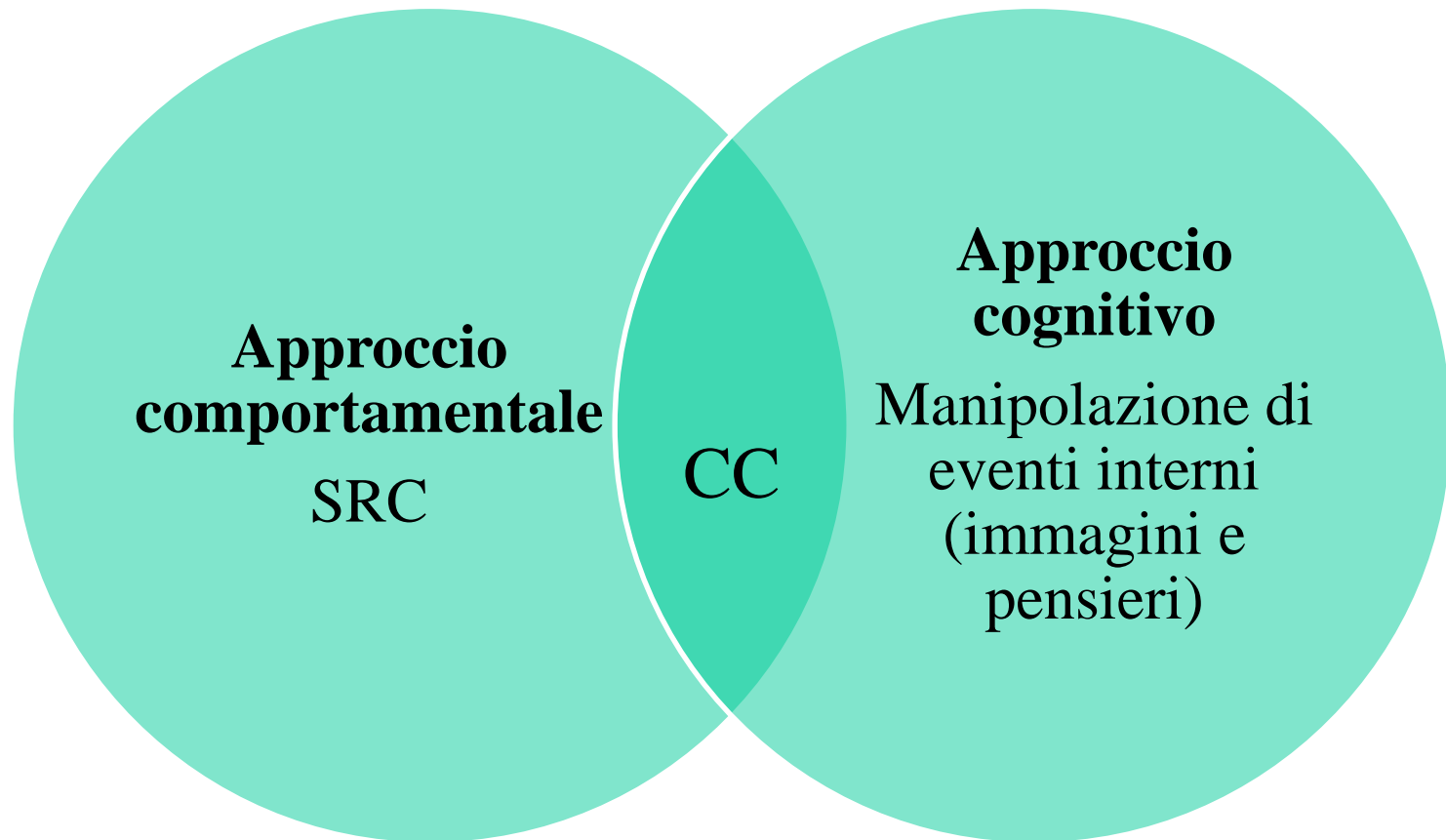
# Overcorrection

- 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 avverso 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