



CLINICHE ITALIANE DI PSICOTERAPIA
ETÀ EVOLUTIVA
MILANO

A circular photograph showing a group of adolescents sitting in a circle. In the foreground, a person wearing a leopard-print jacket is writing on a clipboard with a pen. The adolescents in the background are looking towards the center of the circle. A poster is visible on the wall behind them.

TRATTAMENTO DBT
PER ADOLESCENTI

TRATTAMENTO DBT PER ADOLESCENTI

La terapia dialettico-comportamentale (DBT) è un **trattamento evidence based** ideato originariamente da Marsha Linehan per la cura del Disturbo Borderline di Personalità che si è esteso alle **situazioni caratterizzate da disregolazione emotiva e discontrollo comportamentale** (comportamenti autolesivi, tentativi di suicidio, uso di sostanze e di alcol, promiscuità sessuale, problematiche alimentari, ritiro sociale e scolastico, etc.).

Il trattamento, sulla base della pratica clinica e della ricerca scientifica è stato adattato agli adolescenti con problematiche analoghe a quelle sopra riportate da J. H. Rathus e A. L. Miller (Trad.It. 2016, Raffaello Cortina Editore) – ed è così articolato:

- **una seduta di terapia** individuale **settimanale**
- **un incontro di skills training** (incontro di gruppo con finalità psicoeducazionali) **settimanale** per l'apprendimento delle abilità che sono più sotto riassunte
- **incontri con i familiari** per favorire la conoscenza del disturbo e l'acquisizione di strumenti efficaci per la gestione delle difficoltà in famiglia
- **coaching telefonico** per favorire il consolidamento delle abilità
- **consultazione telefonica** con il terapeuta individuale per la **gestione delle crisi**
- **team di consultazione** tra i terapeuti

I moduli dello skills training sono cinque: Mindfulness, Tolleranza della sofferenza, Regolazione emotiva, Efficacia interpersonale e Percorrere il sentiero di mezzo, quest'ultimo specifico per gli adolescenti.

Le abilità di Mindfulness aiutano ad essere maggiormente consapevoli delle proprie emozioni, pensieri e comportamenti, stando nel momento presente in maniera efficace rispetto ai propri obiettivi;

Le abilità di Tolleranza della sofferenza aiutano a gestire i momenti di crisi senza mettere in atto comportamenti disfunzionali, che peggiorano la situazione;

Le abilità di Regolazione emotiva consentono di comprendere quale emozione si sta provando e di regolarla in modo efficace;

Le abilità di Efficacia interpersonale permettono una migliore gestione dei rapporti con gli altri, oltre allo sviluppo della capacità di fare richieste e dire di no;

Le abilità del Percorrere il sentiero di mezzo aiutano ragazzi e familiari a sviluppare un pensiero dialettico, meno polarizzato, e a mettere in pratica la validazione di modo da superare le situazioni di conflitto.

PROFESSIONISTI:

Prof. Cesare Maffei

Medico Psichiatra e Psicoterapeuta, Professore emerito di Psicologia clinica, Past-President della Società Italiana per la DBT (SIDBT), terapeuta e didatta DBT.

Dott.ssa Marta Sacco

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale.

È Socia Fondatrice e Associata della Società Italiana per la Terapia Dialettico-comportamentale (SIDBT) e membro del team DBT di Pavia, attivo dal 2009.

Dott.ssa Carola Benelli

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale.

È parte del corpo didattico della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale Studi Cognitivi. Collabora con Il Volo Onlus, cooperativa per la cura del disturbo di personalità borderline.



INFORMAZIONI

Il trattamento DBT prevede incontri di skills training di gruppo, in affiancamento ad un percorso di psicoterapia individuale settimanale. Lo skills training di gruppo si compone di **5 moduli**.

Ogni modulo prevede **6 incontri** della durata di due ore ciascuno, a cadenza settimanale.

Un ciclo di trattamento dura almeno sei mesi.

DOVE

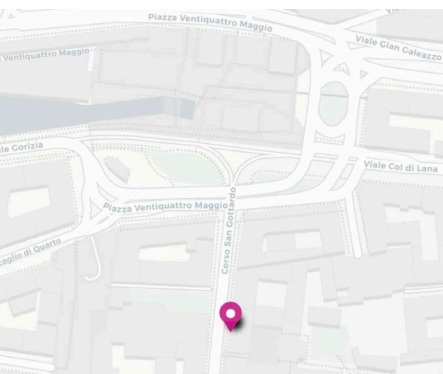
Corso San Gottardo, 5

Presso Cliniche Italiane di Psicoterapia - Età Evolutiva Milano

CONTATTI

Segreteria: +02 36684872

etaevolutiva.mi@clinichepsicoterapia.it



CLINICHE ITALIANE DI PSICOTERAPIA
ETÀ EVOLUTIVA

A Milano la clinica di eccellenza
per la cura dei disturbi dell'età evolutiva