



Terapia cognitiva? Meglio degli psicofarmaci

di Rosanna Feroldi - Fonte: Apa

Non sarà la soluzione universale per tutti i disturbi psichiatrici né per tutti i pazienti. Né consentirà di rinunciare completamente ai medicinali psicotropi. Ma una terapia cognitiva ben condotta può portare, in molti casi, a esiti migliori degli interventi farmacologici codificati, soprattutto sul medio-lungo periodo e anche dopo la sua conclusione. Succede, in particolare, nella fobia sociale, nel disturbo ossessivo-compulsivo, nella depressione, negli attacchi di panico e nei disturbi del comportamento alimentare, soprattutto la bulimia. Lo dicono le evidenze cliniche e lo ribadisce, a più riprese, l'American psychiatric association (Apa) nelle Linee guida elaborate per ottimizzare il trattamento di molti dei disturbi psichiatrici di maggior impatto sociosanitario (http://www.psych.org/psych_pract/treatg/pg/prac_guide.cfm). «Da un'attenta analisi delle Linee guida Apa emerge come la psicoterapia cognitiva rappresenti, a oggi, il trattamento elettivo da consigliare al paziente per controllare molti disturbi psichiatrici» afferma Francesco Mancini, direttore dell'Associazione di Psicologia cognitiva e della Scuola di Psicoterapia cognitiva, scuole di specializzazione post-lauream in psicoterapia cognitiva. «Il presupposto principale della terapia cognitiva è che la sofferenza mentale è generata da come le persone interpretano e valutano gli eventi, in particolare se stessi e le loro relazioni più significative. Interpretazioni e valutazioni che il paziente va aiutato a riconoscere, distanziare e modificare attraverso strumenti di comprovata efficacia. Le tecniche cognitive sono tra questi e rappresentano soltanto una parte degli interventi di cambiamento efficaci a disposizione della psicoterapia cognitiva. Tra gli altri, vanno almeno citate le tecniche immaginativo-evocative (come l'imagery with rescripting e la visualizzazione guidata) e quelle comportamentali (come l'esposizione con prevenzione della risposta). Non esistono schemi di trattamento predefiniti. Per ottenere risultati ottimali le diverse tecniche vanno adattate in maniera specifica alle necessità del singolo paziente, rispetto sia ai tempi sia alle modalità di attuazione. In questo modo, l'approccio psicoterapico cognitivo consente la messa in atto di trattamenti che sono al tempo stesso sperimentalmente validati e clinicamente flessibili».