

## **Descrizione delle competenze che verranno acquisite dai partecipanti**

I partecipanti acquisiranno competenze pratiche nel campo del trattamento del DNA basato sulla CBT-E, trattamento psicologico altamente individualizzato, ideato per curare tutte le categorie diagnostiche dei disturbi dell'alimentazione (approccio transdiagnostico), affrontando i meccanismi cognitivo comportamentali comuni di mantenimento della psicopatologia condivisa ed evolvente dei disturbi dell'alimentazione (non la diagnosi DSM).

## **Obiettivi**

Il corso, rivolto a psicologi e/o psicoterapeuti, descrive la teoria e le principali procedure e strategie della CBT-E, trattamento psicologico evidence-based raccomandato dalle linee guida NICE del 2017 per tutti i disturbi dell'alimentazione e per tutte le età.

L'efficacia della CBT-E è stata dimostrata da rigorosi studi clinici osservazionali, randomizzati e controllati e per questo motivo attualmente è il trattamento raccomandato per tutti i disturbi dell'alimentazione (anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da binge-eating, altri disturbi dell'alimentazione con e senza specificazione) sia per gli adulti sia per gli adolescenti.

La CBT-E è stata sviluppata presso il centro CREDO dell'Università di Oxford, e la versione per gli adolescenti raccomandata dalle NICE, è stata ideata e valutata in studi di coorte eseguiti in Italia: il corso prevede alcune esercitazioni per favorirne la comprensione.

La CBT-E usa in modo flessibile strategie e procedure terapeutiche in sequenza per affrontare la psicopatologia individuale del paziente; per fare questo il terapeuta e il paziente lavorano assieme come una "squadra" per superare il disturbo dell'alimentazione (empirismo collaborativo); il paziente è incoraggiato a diventare un attivo partecipante nel processo di cura e a vedere il trattamento come priorità. La strategia chiave è creare una formulazione individualizzata e condivisa dei principali meccanismi di mantenimento che dovranno essere affrontati dal trattamento.

La CBT-E adotta una varietà di procedure generiche cognitive e comportamentali, ma favorisce l'uso di cambiamenti strategici nel comportamento per modificare ottenere dei cambiamenti cognitivi. Nelle fasi più avanzate del trattamento, il paziente è aiutato a riconoscere i primi segnali di attivazione dello stato mentale (mind-set) del disturbo dell'alimentazione e a decentrarsi rapidamente da esso per evitare la ricaduta.