

DISPENSA 6.2
Compito dopo la prima sessione CPT

Data_____ Cliente_____

Per favore, scrivi almeno una pagina sul perché pensi che si sia verificato il tuo evento traumatico più angosciante.

Non ti viene chiesto di scrivere dettagli specifici su questo evento. Scrivi cosa hai pensato sulla causa di questo evento ed il significato che ha assunto per te

Considera inoltre gli effetti che questo evento traumatico ha avuto sul tuo modo di pensare riguardo a te stesso, agli altri e al mondo nei seguenti ambiti:
sicurezza, fiducia, potere/controllo, stima e intimità.

Porta questa dichiarazione con voi alla prossima sessione. Inoltre, vi prego di leggere la dispensa (6.1) che ti ho dato sui sintomi del PTSD in modo da comprendere meglio le idee di cui stiamo parlando