

### **Che cos'è la terapia di elaborazione cognitiva?**

La terapia di elaborazione cognitiva (CPT) è un trattamento cognitivo-comportamentale per il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) e problemi correlati.

### **Quali sono gli obiettivi della CPT?**

Gli obiettivi generali della CPT sono migliorare i sintomi del disturbo da stress post-traumatico e i sintomi associati come depressione, ansia, senso di colpa e vergogna. Mira anche a migliorare la tua vita quotidiana.

### **In cosa consisterà la CPT in questa clinica?**

La CPT consiste in 6-18 sedute terapeutiche individuali. Ogni sessione dura 50-60 minuti. In queste sedute imparerai a conoscere i sintomi del disturbo da stress post-traumatico e i motivi per cui alcune persone lo sviluppano.

Tu e il tuo terapeuta identificherete ed esplorerete anche come il tuo trauma o i tuoi traumi hanno cambiato i tuoi pensieri e le tue convinzioni, e come alcuni di questi modi di pensare potrebbero tenerti "bloccato" nei tuoi sintomi. La CPT non implica la revisione ripetuta dei dettagli dei tuoi traumi. Tuttavia, ti verrà chiesto di esaminare le tue esperienze per capire in che modo hanno influenzato i tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti.

### **Cosa ci si aspetta da me durante la CPT?**

Forse l'aspettativa più importante della CPT è che tu ti impegni a venire alle sessioni. Inoltre, dopo ogni sessione ti verranno assegnati compiti pratici da completare al di fuori delle sessioni. Questi compiti sono progettati per migliorare i sintomi del disturbo da stress post-traumatico più rapidamente al di fuori delle sessioni di trattamento. Sei anche incoraggiato a porre tutte le domande che potresti avere in qualsiasi momento durante la CPT.

### **Cosa posso aspettarmi dal mio terapeuta CPT?**

Ad ogni sessione, il tuo terapeuta ti aiuterà a capire in che modo il tuo trauma ha influenzato i tuoi pensieri e le tue emozioni e ti aiuterà a operare dei cambiamenti per sentirti meglio e funzionare meglio.

Per fare ciò, il tuo terapeuta esaminerà i tuoi compiti e condividerà ciò che nota sui tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti legati al trauma. Il tuo terapeuta farà domande per esaminare ciò che hai pensato dei tuoi traumi e dei loro effetti sulla tua vita e ti aiuterà a mettere in discussione i tuoi pensieri che potrebbero non essere accurati. Il tuo terapeuta ti insegnerà anche abilità per cambiare il modo in cui pensi agli eventi e a te stesso/a e agli altri. Il compito del tuo terapeuta è anche notare e sottolineare quando stai evitando di lavorare sul trauma, anche quando potresti non accorgerti che lo stai facendo. L'evitamento è un sintomo chiave del disturbo da stress post-traumatico che ti tiene bloccato nella mancata guarigione.

### **Posso scegliere di interrompere questa terapia?**

La tua decisione di fare CPT è volontaria. Pertanto, può decidere di interrompere il trattamento in qualsiasi momento. Se ciò dovesse accadere, ti verrà chiesto di partecipare a un'ultima sessione per discutere le tue preoccupazioni prima di terminare.

Con la mia firma, sto indicando che ho esaminato questi materiali e ricevuto informazioni sulla CPT per PTSD. Mi impegno costruttivamente per me stesso, per questo trattamento e per gli obiettivi sopra elencati. Riceverò una copia di questo accordo.

Data e firma del paziente

Data e firma del medico