

DISPENSA 18.1
Compiti dopo la sessione 3, 4 e 7 CPT+A

Compito per la fine della sessione 3

Si prega di iniziare questo compito il prima possibile.

Scrivere un resoconto completo dell'evento traumatico e includere quanti più dettagli sensoriali possibili (immagini, suoni, odori, ecc.). Inoltre, includere quanti più pensieri e sentimenti che si ricordano di aver avuto durante l'evento. Scegliere un momento e un luogo per scrivere in modo da avere privacy e tempo a sufficienza.

Non impedirti di provare emozioni. Se a un certo punto hai bisogno di smettere di scrivere, traccia una linea sul foglio dove ti fermi. Ricomincia a scrivere quando puoi e continua a scrivere il resoconto anche se ci vorranno diverse volte per completarlo.

Leggiti l'intero resoconto **ogni giorno** fino alla sessione successiva.

Continua a monitorare eventi, pensieri e sentimenti con i fogli di lavoro ABC (7.3) su base giornaliera per aumentare la tua padronanza di questa abilità. Dovresti completare un foglio di lavoro ogni giorno sull'evento traumatico scelto o altri traumi peggiori, ma puoi completare altri fogli di lavoro sugli eventi quotidiani.

Inserisci eventuali punti bloccati di recente notati nel tuo Registro dei punti bloccati (7.1) mentre utilizzi i fogli di lavoro ABC (7.3).

Lasciati andare ai tuoi sentimenti.

Porta il tuo resoconto alla prossima sessione.

Compito per la fine della sessione 4

Riscrivi nuovamente il resoconto dell'intero incidente il prima possibile. Se non sei riuscito a completarlo la prima volta, scrivi di più rispetto all'ultima volta. Aggiungi altri dettagli sensoriali, così come i tuoi pensieri e sentimenti durante l'incidente. Inoltre, questa volta scrivi i tuoi pensieri e sentimenti attuali tra parentesi (ad esempio, "Mi sento molto arrabbiato") o nei margini.

Ricordati di rileggere il nuovo resoconto **ogni giorno** prima della sessione successiva.

Inoltre, continua a lavorare ogni giorno con i fogli di lavoro ABC (7.3).

Compito per la fine della sessione 7

Utilizza i Fogli di lavoro sui Pensieri Alternativi (11.1) per analizzare ed esaminare almeno uno dei tuoi punti di blocco ogni giorno.

Leggi il modulo Sicurezza (12.1) e pensa a come le tue convinzioni precedenti sono state influenzate dall'evento. Se hai problemi di sicurezza relativi a te stesso o ad altri, completa almeno un foglio di lavoro (11.1) per esplorare tali convinzioni. Utilizza i fogli di lavoro rimanenti (11.1) per altri punti di blocco o per eventi angoscianti che si sono verificati di recente.