



Parent training per i Disturbi d'ansia di bambini e adolescenti

Il Programma SPACE:
Guida per il clinico e materiale
per il genitore

Edizione italiana a cura di
Daniele Piacentini e Daniela Leveni

Eli Lebowitz e Haim Omer

MATERIALI
PSICOLOGIA

 Erickson

PARENT TRAINING PER I DISTURBI D'ANSIA DI BAMBINI E ADOLESCENTI

I Disturbi d'ansia sono molto diffusi tra i bambini e gli adolescenti, con implicazioni importanti sul loro sviluppo e ricadute pesanti a carico di genitori e familiari. Le terapie oggi più consolidate si focalizzano sulla partecipazione attiva del paziente e su una collaborazione costante tra quest'ultimo e il terapeuta: condizioni che, nel caso di bambini e ragazzi, è spesso difficile creare. Mossi dalla convinzione che a questi fattori sia da attribuire l'alta percentuale di insuccesso dei trattamenti, gli autori hanno elaborato SPACE (*Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions*).

Un programma finalizzato a insegnare ai genitori le abilità per intervenire efficacemente sulle dinamiche relazionali con i figli che manifestano ansia, ottenendo un miglioramento significativo sia del disturbo che della qualità di vita dell'intero nucleo familiare.

Il volume presenta un trattamento che combina strutturazione e flessibilità, articolato in 8 sessioni standard e 5 moduli supplementari, rivolto a bambini e ragazzi con:

- Disturbo d'ansia generalizzata
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Disturbo d'ansia da separazione
- Fobia sociale.

Psichiatri e psicoterapeuti troveranno indicazioni chiare e strumenti pratici per l'applicazione di questo programma specificamente rivolto ai genitori, che permette di ottenere ottimi risultati anche quando la partecipazione del bambino o dell'adolescente al trattamento non è possibile oppure se quest'ultimo non ottiene benefici dalla terapia.

GLI AUTORI

ELI LEBOWITZ

Direttore del Programma per i Disturbi d'ansia infantile e adolescenziale presso la Yale School of Medicine, Child Study Center. Le sue ricerche riguardano lo sviluppo, la neurobiologia e il trattamento dell'ansia e dei disturbi correlati, con particolare attenzione alle dinamiche familiari e al ruolo dei genitori. Dirige diversi progetti di ricerca ed è autore di articoli e libri sull'ansia infantile e adolescenziale.

Uno strumento per imparare a confrontarsi con il disagio dei figli ansiosi



Materiale per il clinico.



Materiale per il genitore.

€ 23,50

9 788859 020950

www.erickson.it

HAIM OMER

Docente presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Tel Aviv. È autore di numerosi volumi e le sue ricerche si focalizzano non solo sulla formazione e il supporto ai genitori di bambini e adolescenti violenti, autodistruttivi e con Disturbi d'ansia, ma anche sullo sviluppo di interventi centrati sulla scuola e sulla comunità per la prevenzione della violenza giovanile e dei comportamenti a rischio.

Indice

7	Presentazione (H. Omer)
11	Introduzione
13	PRIMA PARTE: CORNICE TEORICA E STRUTTURA DEL PROGRAMMA
15	CAP. 1 I Disturbi d'ansia
19	CAP. 2 La struttura dell'intervento
25	Bibliografia
31	SECONDA PARTE: MANUALE D'USO – LE SESSIONI DELL'INTERVENTO
33	SESSIONE I Porre le basi dell'intervento
47	SESSIONE II Rilevare come i genitori reagiscono e vengono condizionati dal disturbo (comportamenti di adattamento)
55	SESSIONE III Scegliere un problema bersaglio e informare il bambino
71	SESSIONE IV Definire un piano
79	SESSIONE V Ridurre l'adattamento – Continuazione
85	SESSIONE VI Obiettivi aggiuntivi – I genitori conquistano il ruolo di guida
89	SESSIONE VII Obiettivi aggiuntivi – Continuazione
93	SESSIONE VIII Riassunto e termine del programma
97	TERZA PARTE: MANUALE D'USO – I MODULI SUPPLEMENTARI
99	MODULO SUPPLEMENTARE 1 Insegnare al bambino le strategie di controllo dell'ansia
103	MODULO SUPPLEMENTARE 2 Migliorare la collaborazione fra i genitori
107	MODULO SUPPLEMENTARE 3 Trovare e ingaggiare sostenitori
115	MODULO SUPPLEMENTARE 4 Confrontarsi con comportamenti distruttivi
125	MODULO SUPPLEMENTARE 5 Confrontarsi con minacce autolesive o di suicidio

Introduzione

I Disturbi d'ansia rappresentano uno dei disturbi psichiatrici più diffusi tra i bambini e gli adolescenti (Costello et al., 2005), che determinano implicazioni negative sul loro sviluppo e sul loro funzionamento globale, causando grave disagio e carico su genitori e familiari, nonché costi sociali significativi.

Nonostante esistano molte prove di efficacia della terapia cognitivo comportamentale per il trattamento di questi disturbi, molti bambini continuano a soddisfare i criteri diagnostici e, ancora di più, a manifestare sintomi ansiosi significativi anche dopo il trattamento. Ciò avviene, a nostro parere, perché la terapia cognitivo comportamentale richiede la partecipazione attiva del paziente e una collaborazione costante fra quest'ultimo e il terapeuta, condizioni che spesso non è facile creare con i bambini e gli adolescenti. Inoltre, molti ragazzi sono troppo ansiosi per accettare di partecipare a un trattamento che richiede loro di confrontarsi con le proprie paure, altri sono restii ad ammettere di avere un problema, e altri ancora non provano ansia a causa dei comportamenti accomodanti dei genitori nei confronti dei loro sintomi. Tutti questi fattori possono ostacolare una proficua alleanza terapeutica tra il terapeuta e il bambino (Garcia et al., 2010).

Quando la partecipazione del bambino al trattamento non risulta possibile o quando egli non ottiene benefici dalla terapia, un intervento rivolto ai genitori può costituire un'alternativa efficace e praticabile.

Diversi fattori associati a genitori e familiari influenzano il mantenimento e lo sviluppo dei Disturbi d'ansia nei bambini e molte variabili familiari possono essere predittive degli esiti di un trattamento dei bambini (Crawford & Manassis, 2001; Southam-Gerow, Kendall & Weersing, 2001).

Le evidenze a supporto del ruolo di fattori familiari nell'eziologia dei Disturbi d'ansia dei bambini e delle variabili familiari nell'influenzare l'esito dei trattamenti potrebbero portare a concludere che il coinvolgimento attivo dei genitori nella terapia dei Disturbi d'ansia dei loro bambini possa migliorare l'esito del trattamento stesso; tuttavia diversi studi clinici, che hanno comparato l'esito di trattamenti che prevedevano il coinvolgimento dei genitori con quello di trattamenti rivolti solo al bambino, non hanno dimostrato risultati significativamente superiori a favore dei primi (Barnish & Kendall, 2005; Breinholst, Esbjorn, Reinholdt-Dunne & Stallard, 2012; Reynolds, Wilson, Austin & Hopper, 2012; Silverman, Pina & Viswesvaran, 2008).

La nostra interpretazione di questo risultato è che tali trattamenti non prevedevano interventi volti ad affrontare comportamenti specifici dei genitori nel contesto dei Disturbi d'ansia di bambini e adolescenti.

La scarsità di programmi focalizzati sulla modificazione di specifici comportamenti dei genitori nel contesto dei Disturbi d'ansia dei figli ci ha spinto quindi a elaborare il trattamento manualizzato SPACE (*Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions*), rivolto ai genitori di bambini e adolescenti e descritto in questo libro. Il trattamento prevede l'insegnamento ai genitori di abilità finalizzate a intervenire sulle dinamiche sottostanti le interazioni fra i genitori e i ragazzi ansiosi. Il programma è stato pensato per essere adottato nel trattamento di bambini e adolescenti in età scolare ed è indirizzato in modo specifico ai loro genitori, permettendo di intervenire sul disturbo senza necessitare della collaborazione diretta del ragazzo.

Gli studi di efficacia effettuati sull'applicazione di SPACE nei Disturbi d'ansia (Lebowitz et al., 2013; Lebowitz et al., 2019) e nel Disturbo ossessivo compulsivo (Lebowitz et al., 2013) hanno dimostrato che questo tipo di trattamento della sintomatologia ansiosa dei bambini, basato sull'intervento sui genitori, è effettivamente efficace.

Il trattamento oggetto di questo manuale è stato elaborato per bambini sofferenti di Disturbo d'Ansia Generalizzata, Disturbo d'Ansia da Separazione, Fobia Sociale e Disturbo Ossessivo Compulsivo (sebbene quest'ultimo nel DSM 5 non venga più ricompreso fra i Disturbi d'Ansia), e la sua efficacia è stata testata (Lebowitz et al., 2019) per quanto riguarda la sintomatologia ansiosa e la qualità di vita dell'intero nucleo familiare.

CAPITOLO 2

La struttura dell'intervento

Il programma SPACE è un trattamento manualizzato strutturato ma flessibile, e si basa sul manuale d'uso presentato nella seconda parte di questo volume.

Il manuale costituisce una guida per il terapeuta: descrive dettagliatamente le modalità di presentazione e di attuazione di ogni singola fase del trattamento («Materiale per il clinico») e contiene i materiali da consegnare di volta in volta ai genitori come strumenti informativi o di lavoro («Materiale per il genitore»).

Il programma illustrato prevede, indicativamente, 10-15 incontri con cadenza settimanale tra il terapeuta e i genitori dei ragazzi con disturbi d'ansia, ed è strutturato in modo da essere sia applicabile in modo standard, sia adattabile alle necessità dei singoli casi. Comprende 8 sessioni di trattamento valide per tutti i casi (nella seconda parte del volume) e 5 moduli supplementari di intervento (nella terza parte del volume) che possono essere introdotti, secondo il giudizio del terapeuta, a seconda delle necessità.

Le 8 sessioni per un intervento standard, che si focalizzano sull'identificazione e sulla graduale estinzione dei comportamenti di adattamento, sono:

- Sessione I. Porre le basi dell'intervento.
- Sessione II. Rilevare come i genitori reagiscono e vengono condizionati dal disturbo (comportamenti di adattamento).
- Sessione III. Scegliere un problema bersaglio e informare il bambino.
- Sessione IV. Definire un piano.
- Sessione V. Ridurre l'adattamento – Continuazione.
- Sessione VI. Obiettivi aggiuntivi – I genitori conquistano il ruolo di guida.
- Sessione VII. Obiettivi aggiuntivi – Continuazione.
- Sessione VIII. Riassunto e termine del programma.

Generalmente ogni sessione viene svolta nell'arco di una seduta settimanale con il terapeuta della durata di circa 60 minuti ma, se il tempo di una seduta non fosse sufficiente a esaurire l'argomento o nel caso in cui emergessero difficoltà nel raggiungimento degli obiettivi prefissati che necessitano di essere discusse prima di passare alla sessione successiva, lo svolgimento dell'intero programma può richiedere più di otto settimane.

Al termine di ogni sessione viene concordato quello che i genitori dovranno mettere in pratica nell'intervallo di tempo prima dell'incontro successivo e ogni sessione inizia con la revisione di quanto accaduto e fatto in quest'intervallo.

I 5 moduli supplementari di intervento, invece, forniscono strumenti pratici per superare difficoltà specifiche che si presentano nel corso del processo terapeutico e possono essere inseriti fra una fase e l'altra del trattamento standard. Sono:

- Modulo supplementare 1. Insegnare al bambino le strategie di controllo dell'ansia.
- Modulo supplementare 2. Migliorare la collaborazione fra i genitori.
- Modulo supplementare 3. Trovare e ingaggiare sostenitori.
- Modulo supplementare 4. Confrontarsi con comportamenti distruttivi.
- Modulo supplementare 5. Confrontarsi con minacce autolesive o di suicidio.

Descriviamo di seguito, in breve, le caratteristiche delle sessioni del trattamento standard e dei moduli supplementari.

Sessioni dell'intervento

Il primo passo è rappresentato da una fase introduttiva durante la quale viene presentato ai genitori il modello concettuale sistemico dell'ansia nei bambini e, di conseguenza, il rationale del trattamento. Nel corso di questa fase si forniscono anche le risposte alle più comuni domande poste da molti genitori relative al fatto che siano loro a sottoporsi a una terapia, ovvero: «*Perché sono qui io e non il mio bambino?*», «*Il fatto che sia io a sottopormi al trattamento significa che è colpa mia?*».

Nella seconda parte del volume viene descritto dettagliatamente come rispondere a queste domande, introducendo il concetto che il cambiamento dei genitori è uno strumento di intervento e che è possibile operare anche senza la collaborazione del bambino.

Il passo successivo prevede che i genitori registrino e rivedano con il terapeuta i propri comportamenti attraverso una scheda di monitoraggio, identificando i comportamenti di adattamento, registrandoli sistematicamente e monitorandoli nel corso della settimana, scegliendo quindi un «problema bersaglio» da cui cominciare. In questa fase i genitori vengono anche informati su come avvisare il bambino della loro intenzione di iniziare a cambiare il proprio comportamento relativo al problema bersaglio.

I genitori vengono incoraggiati a utilizzare materiali scritti piuttosto che comunicazioni verbali, perché questa modalità risulta particolarmente utile quando la relazione è tesa o si prevedono reazioni ostili. Anche in questo caso il manuale d'uso, nella seconda parte del volume, include istruzioni specifiche su come devono essere formulati i messaggi scritti e su come comportarsi di fronte alle possibili reazioni del bambino.

Lungo tutto il corso del trattamento i genitori vengono incoraggiati a tenere di fronte al bambino un atteggiamento sincero e trasparente circa i loro progetti.

