

# Indice

<i>Prefazione all'edizione italiana</i> .....	VII
<i>Ringraziamenti</i> .....	XXIII
<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>XXV</b>
<b>SESSIONE 1: INTRODUZIONE E SCOPERTA DEL DOC</b> .....	<b>1</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	1
SCOPRIAMO LA CBT PER IL DOC	2
FACCIAMO CONOSCENZA	3
CHE COS'È IL DOC?	3
CHE COSA CAUSA IL DOC?	4
IL DOC NON SEI TU!	5
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 1	6
<b>SESSIONE 2: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'AUTISMO E SUL DOC</b> .....	<b>9</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	9
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 1	9
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	10
CHE COS'È L'AUTISMO?	10
DIFFERENZE TRA DOC E AUTISMO	11
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 2	13
<b>SESSIONE 3: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'ANSIA</b> .....	<b>15</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	15
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 2	15
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	15
CHE COS'È L'ANSIA?	16
PERCHÉ DIVENTIAMO ANSIOSI?	17
IL MISURATORE DELL'ANSIA	19
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 3	21

## AFFRONTARE IL DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO NELLO SPETTRO AUTISTICO

<b>SESSIONE 4: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'ANSIA E SUL DOC .....</b>	<b>23</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	23
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 3	23
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	23
L'ABITUAZIONE ALL'ANSIA	24
IL CICLO DEL DOC	25
CHE COSA SUCCEDA ALL'ANSIA NEL DOC?	27
COME INTERROMPERE IL CICLO DEL DOC	27
L'ABITUAZIONE ALL'ANSIA QUANDO SI INTERROMPE IL CICLO DEL DOC	28
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 4	29
<b>SESSIONE 5: METTIAMO A PUNTO UN PIANO .....</b>	<b>31</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	31
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 4	31
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	31
CHE COS'È L'EPR?	32
LA GERARCHIA DEL DOC	32
OBIETTIVI	34
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 5	34
<b>SESSIONE 6: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>37</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	37
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 5	37
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	37
QUIZ SULLA CBT PER IL DOC!	38
PRIMO COMPITO DI EPR!	38
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 6	44
<b>SESSIONE 7: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR (E TENIAMOLO SOTTO CONTROLLO) . .</b>	<b>45</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	45
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 6	45
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	45
MONITORAGGIO DEL DOC	47
COMPITO DI EPR!	47
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 7	48
<b>SESSIONE 8: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>49</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	49
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 7	49
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	49
COMPITO DI EPR!	50
I GRADINI DEL DOC	50
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 8	52

## INDICE

<b>SESSIONE 9: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>53</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	53
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 8	53
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	53
COMPITO DI EPR!	53
COSE CHE TI AIUTERANNO NEL TRATTAMENTO CON L'EPR	54
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 9	56
<b>SESSIONE 10: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>57</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	57
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 9	57
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	57
COMPITO DI EPR!	57
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 10	59
<b>SESSIONE 11: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>61</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	61
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 10	61
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	61
COMPITO DI EPR!	62
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 11	62
<b>SESSIONE 12: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>63</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	63
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 11	63
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	63
COMPITO DI EPR!	64
REGOLE PER AFFRONTARE IL DOC	65
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 12	65
<b>SESSIONE 13: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR .....</b>	<b>67</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	67
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 12	67
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	67
COMPITO DI EPR!	68
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 13	68
<b>SESSIONE 14: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR (E TENIAMOLO SOTTO CONTROLLO)</b>	<b>69</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	69
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 13	69
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	69
MONITORAGGIO DEL DOC	70
COMPITO DI EPR!	71
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 14	71

## AFFRONTARE IL DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO NELLO SPETTRO AUTISTICO

<b>SESSIONI 15-18: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO . . . . .</b>	<b>73</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	73
RIEPILOGO DELLA SESSIONE PRECEDENTE	73
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	73
COMPITO DI EPR!	74
COSE CHE TI AIUTERANNO NEL TRATTAMENTO CON L'EPR	75
COMPITI PER CASA DELLE SESSIONI 15-18	76
APPROFONDIMENTI PER LE SESSIONI 15-18	76
<b>SESSIONE 19: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR E PREPARIAMOCI ALLA</b>	
<b>CONCLUSIONE DEL TRATTAMENTO . . . . .</b>	<b>85</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	85
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 18	85
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	85
COMPITO DI EPR O "SFIDA FINALE"!	86
PREPARARSI ALLA CONCLUSIONE DEL TRATTAMENTO	86
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 19	87
I COMPITI DI SOVRAPPRENDIMENTO ( <i>OVERLEARNING TASKS</i> ) NEL TRATTAMENTO DEL DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO (DOC)	87
<b>SESSIONE 20: PIANO DI PREVENZIONE DELLE RICADUTE . . . . .</b>	<b>91</b>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLA SESSIONE	91
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 19	92
REVISIONE DEI COMPITI PER CASA	92
PIANO DI PREVENZIONE DELLE RICADUTE	92
MONITORAGGIO DEL DOC	93
PIANIFICARE IL FUTURO	94
ATTESTATO	94
<i>Appendice: Cose che ti aiuteranno nel trattamento . . . . .</i>	<i>95</i>
SENTIMENTI DIFFERENTI	95
IMPARIAMO QUALCOSA SUI PENSIERI	96
PENSIERI UTILI	99
CHIEDERE AIUTO AGLI ALTRI PER AFFRONTARE IL DOC	99
FARE UN'INDAGINE O VERIFICARE I FATTI	100
GESTIRE LO STRESS CONNESSO ALL'AUTISMO	101
<i>Follow-up 1-4: Riepilogo dei progressi e pianificazione . . . . .</i>	<i>103</i>
CONCORDARE IL PROGRAMMA DELLE SESSIONI	103
RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	103
MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	104
GUARDARE AL FUTURO (SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 4)	104
<i>Bibliografia . . . . .</i>	<i>105</i>
<i>Bibliografia dell'edizione italiana . . . . .</i>	<i>107</i>