

Indice

<i>Prefazione all'edizione italiana</i>	VII	L'ABITUAZIONE ALL'ANSIA	30
<i>Ringraziamenti</i>	XIII	IL CICLO DEL DOC	32
		IL TUO CICLO DEL DOC	33
		CHE COSA SUCCEDA ALL'ANSIA NEL DOC?	34
		COME INTERROMPERE IL CICLO DEL DOC	35
SESSIONE 1: INTRODUZIONE E SCOPERTA DEL DOC	1	L'ABITUAZIONE ALL'ANSIA QUANDO SI INTERROMPE IL CICLO DEL DOC	36
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 1	2	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 4	37
SCOPRIAMO LA CBT PER IL DOC	3	COMPITI PER CASA: IL TUO CICLO DEL DOC	38
FACCIAMO CONOSCENZA	4	COMPITI PER CASA: IL TUO DIARIO DEL DOC	40
CHE COS'È IL DOC?	5	COMPITI PER CASA: IL DIARIO DEL DOC PER LA TUA FAMIGLIA	41
CHE COSA CAUSA IL DOC?	6		
IL DOC NON SEI TU!	7		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 1	8		
		SESSIONE 5: METTIAMO A PUNTO UN PIANO .	43
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE 5	44
SESSIONE 2: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'AUTISMO E SUL DOC	9	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 4	45
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 2	10	CHE COS'È L'EPR?	46
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 1	11	LA GERARCHIA DEL DOC	47
CHE COS'È L'AUTISMO?	12	LA GERARCHIA DEL DOC: EVITAMENTO	49
DIFFERENZE TRA DOC E AUTISMO	15	LA GERARCHIA DEL DOC: COSA FANNO O EVITANO DI FARE GLI ALTRI A CAUSA DEL DOC	50
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 2	16	OBIETTIVI	51
		COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 5	53
		COMPITI PER CASA: METTI IN ORDINE IL DOC	54
SESSIONE 3: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'ANSIA	17		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 3	18	SESSIONE 6: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR	59
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 2	19	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 6	60
CHE COS'È L'ANSIA?	20	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 5	61
PERCHÉ DIVENTIAMO ANSIOSI?	21	QUIZ SULLA CBT PER IL DOC!	62
IL MISURATORE DELL'ANSIA	22	PRIMO COMPITO DI EPR!	63
IL TUO MISURATORE DELL'ANSIA	23	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 6	65
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 3	24	COMPITI PER CASA: TABELLA DI PIANIFICAZIONE DEI COMPITI DI EPR!	66
COMPITI PER CASA: IL TUO DIARIO DEL DOC	25	COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	67
COMPITI PER CASA: IL DIARIO DEL DOC PER LA TUA FAMIGLIA	26		
		SESSIONE 7: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR (E TENIAMOLO SOTTO CONTROLLO) . .	69
SESSIONE 4: IMPARIAMO QUALCOSA SULL'ANSIA E SUL DOC	27	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 7	70
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 4	28		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 3	29		

AFFRONTARE IL DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO NELLO SPETTRO AUTISTICO

RIEPILOGO DELLA SESSIONE 6	71	SESSIONE 12: AFFRONTIAMO IL DOC CON	
MONITORAGGIO DEL DOC	72	L'EPR.	117
COMPITO DI EPR!	73	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 12	118
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 7	75	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 11	119
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	76	COMPITO DI EPR!	120
		REGOLE PER AFFRONTARE IL DOC	123
		I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	124
		COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 12	125
		COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	126
SESSIONE 8: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR	77	SESSIONE 13: AFFRONTIAMO IL DOC CON	
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 8	78	L'EPR.	129
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 7	79	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 13	130
COMPITO DI EPR!	80	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 12	131
I GRADINI DEL DOC	81	COMPITO DI EPR!	132
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 8	83	I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	135
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	84	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 13	136
		COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	137
SESSIONE 9: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR	85	SESSIONE 14: AFFRONTIAMO IL DOC CON	
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 9	86	L'EPR (E TENIAMOLO SOTTO CONTROLLO) ..	139
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 8	87	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 14	140
COMPITO DI EPR!	88	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 13	141
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	90	MONITORAGGIO DEL DOC	142
COSE CHE TI AIUTERANNO NEL		COMPITO DI EPR!	143
TRATTAMENTO CON L'EPR	91	I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	146
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 9	93	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 14	147
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	94	COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	148
COMPITI PER CASA: I GRADINI DEL DOC		COMPITI PER CASA: RIVALUTA LA TUA	
(OPZIONALE)	95	GERARCHIA DEL DOC	150
		SESSIONE 15: AFFRONTIAMO IL DOC CON	
SESSIONE 10: AFFRONTIAMO IL DOC CON		L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	155
L'EPR.	97	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 15	156
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 10	98	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 14	157
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 9	99	COMPITO DI EPR!	158
COMPITO DI EPR!	100	I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	161
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	103	COSE CHE TI AIUTERANNO NEL	
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 10	104	TRATTAMENTO CON L'EPR	162
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	105	COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 15	164
		COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	165
SESSIONE 11: AFFRONTIAMO IL DOC CON		SESSIONE 16: AFFRONTIAMO IL DOC CON	
L'EPR.	107	L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	167
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 11	108	PROGRAMMA DELLA SESSIONE 16	168
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 10	109	RIEPILOGO DELLA SESSIONE 15	169
COMPITO DI EPR!	110	COMPITO DI EPR!	170
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	113		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 11	114		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	115		

INDICE

I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	173	APPENDICE: COSE CHE TI AIUTERANNO	
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 16	174	NEL TRATTAMENTO	219
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	175	SENTIMENTI DIFFERENTI	220
		LA TUA CASSETTA DEGLI ATTREZZI EMOTIVI	221
		IMPARIAMO QUALCOSA SUI PENSIERI	225
		TUTTI HANNO DEI PENSIERI STRANI:	
		ANCHE TU, ANCHE IO, ANCHE LORO!	227
		PENSIERI UTILI	230
		CHIEDERE AIUTO AGLI ALTRI PER	
		AFFRONTARE IL DOC	232
		FARE UN'INDAGINE O VERIFICARE I FATTI	234
		"SFIDA FINALE"	236
SESSIONE 17: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	177		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 17	178		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 16	179		
COMPITO DI EPR!	180		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	183		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 17	184		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	185		
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 1: RIEPILOGO DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	237
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 1	238
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	239
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC (OPZIONALE)	240
SESSIONE 18: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR - ASSUMI TU IL CONTROLLO	187		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 18	188		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 17	189		
COMPITO DI EPR!	190		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	193		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 18	194		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	195		
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 2: RIEPILOGO DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	241
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 2	242
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	243
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	244
SESSIONE 19: AFFRONTIAMO IL DOC CON L'EPR E PREPARIAMOCI ALLA CONCLUSIONE DEL TRATTAMENTO	197		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 19	198		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 18	199		
COMPITO DI EPR O "SFIDA FINALE"!	200		
PREPARARSI ALLA CONCLUSIONE DEL TRATTAMENTO	203		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	205		
COMPITI PER CASA DELLA SESSIONE 19	206		
COMPITI PER CASA: COMPITO DI EPR!	207		
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 3: RIEPILOGO DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	245
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 3	246
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	247
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	248
SESSIONE 20: PIANO DI PREVENZIONE DELLE RICADUTE	209		
PROGRAMMA DELLA SESSIONE 20	210		
RIEPILOGO DELLA SESSIONE 19	211		
PIANO DI PREVENZIONE DELLE RICADUTE	212		
MONITORAGGIO DEL DOC	214		
PIANIFICARE IL FUTURO	215		
I GRADINI DEL DOC (OPZIONALE)	216		
		SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 4: RIEPILOGO DEI PROGRESSI E PIANIFICAZIONE	249
		PROGRAMMA DELLA SESSIONE DI FOLLOW-UP N. 4	250
		RIEPILOGO E PIANIFICAZIONE	251
		MONITORAGGIO E MISURAZIONE DEL DOC	252
		GUARDARE AL FUTURO	253