

Indice

Prefazioni (di amici/colleghi)

Massimo Agnoletti, Elio Carlo, Enrico Rolla

Introduzione

Capitolo 1. L'apprendimento inibitorio

1.1 Il ritorno della paura

1.2 Abituazione e ritorno della paura: qualcosa non torna!

1.3 L'estinzione non cancella ma "crea": la creazione inibitoria

1.4 Creazione inibitoria: il supporto dalle neuroscienze

1.5 Per creare l'organismo va "stupito" e non annoiato: la violazione delle aspettative

1.6 Creazione inibitoria: aspetti modulatori "intrinseci" e "estrinseci"

Capitolo 2. Processo di creazione inibitoria: aspetti modulatori "intrinseci"

2.1 Errore predittivo

2.1.1 Organizzare esposizioni che rendano altamente probabile la predizione dichiarata

2.1.2 Mantenere elevata l'aspettativa di minaccia

2.2 Dipendenza dal contesto

2.2.1 Blocco farmacologico della codifica contestuale mediante scopolamina

2.2.2 Esposizione a contesti multipli

2.2.3 Spunti di recupero

2.2.4 Umore positivo

2.2.5 Utilizzo dello stress

2.3 Ricompensa gratificante

2.3.1 Al di là dell'anedonia

2.3.2 Creazione inibitoria, ricompensa e dopamina

2.3.3 Restrizione calorica e dopamina

2.3.4 Agire sulla dopamina allenando la memoria di lavoro

Capitolo 3. Processo di creazione inibitoria: aspetti modulatori "estrinseci"

3.1 Fattori genetici

3.2 Sesso

3.3 Età

3.4 Stato del microbiota intestinale

3.5 Attività fisica

3.6 Qualità del sonno

3.7 Ansia di tratto

3.8 Uso di tranquillanti

3.9 Gestione dello stress

3.10 Evitamento

3.11 Impegno a esporsi

3.12 Ansia dei famigliari

3.13 Ansia del terapeuta

Capitolo 4. Verso una terapia di esposizione su misura del paziente

4.1 Esposizione di precisione per superare i limiti di una terapia espositiva “evidence based”

4.2 Verso un’“intelligente” collaborazione tra terapeuta e altre figure professionali

4.3 La “nuova” terapia di esposizione necessita di una rivoluzione culturale

4.4 Il BAT non basta più! Serve una valutazione più articolata. Intervista per la terapia espositiva di precisione

Capitolo 5. Casi clinici

5.1 Esposizione di precisione per il dolore cronico

5.2 Esposizione di precisione per l’obesità

5.3 Esposizione di precisione per il disturbo del dolore genito-pelvico della penetrazione

5.4 Esposizione di precisione per la dipendenza dall’alcol

5.5 Esposizione di precisione per la misofonia

5.6 Esposizione di precisione per disturbo da dismorfismo corporeo

5.7 Esposizione di precisione per una fobia specifica

5.8 Esposizione di precisione per la fobia sociale

5.9 Esposizione di precisione per il disturbo di panico

5.10 Esposizione di precisione per il disturbo ossessivo-compulsivo

Conclusioni

Bibliografia

Indice analitico

Indice dei nomi