

4[^]
Edizione

CORSO DI 2° LIVELLO
PER L'ORGANIZZAZIONE E LA GESTIONE
DI UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

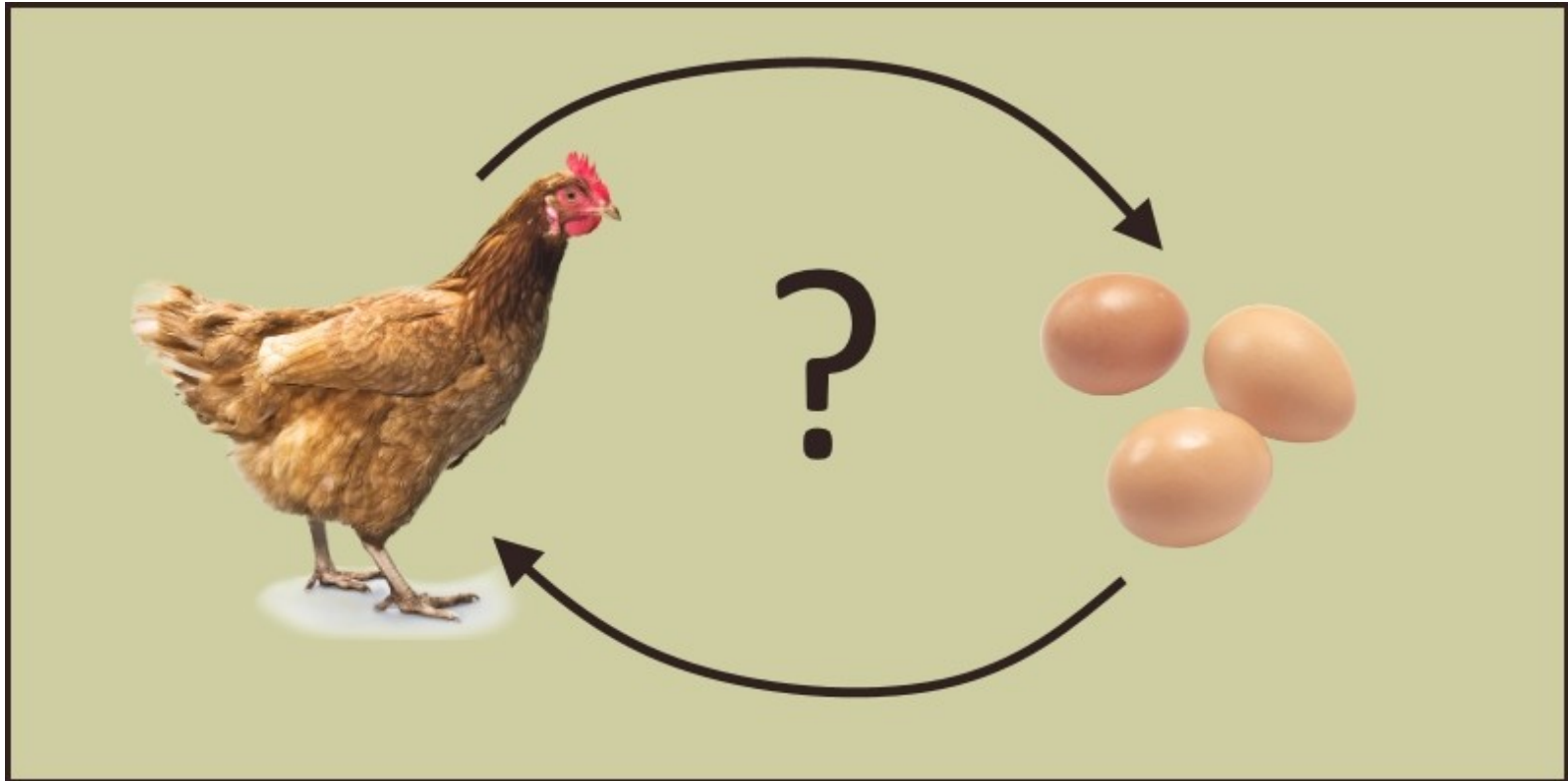
09 • 10
Aprile 2016
Frascati (RM)

Problem Solving

Daniela Livadiotti



HYPOTHESIS



E' più facile spezzare un atomo



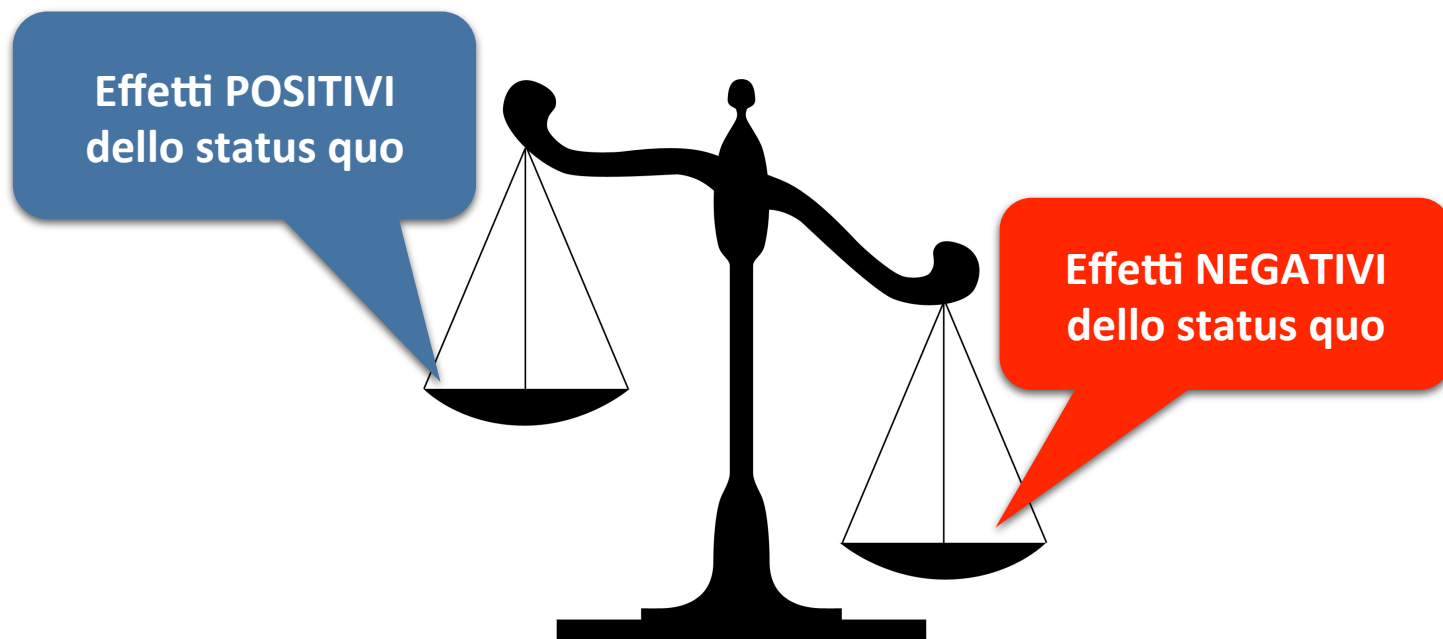
che un pregiudizio.

Albert Einstein

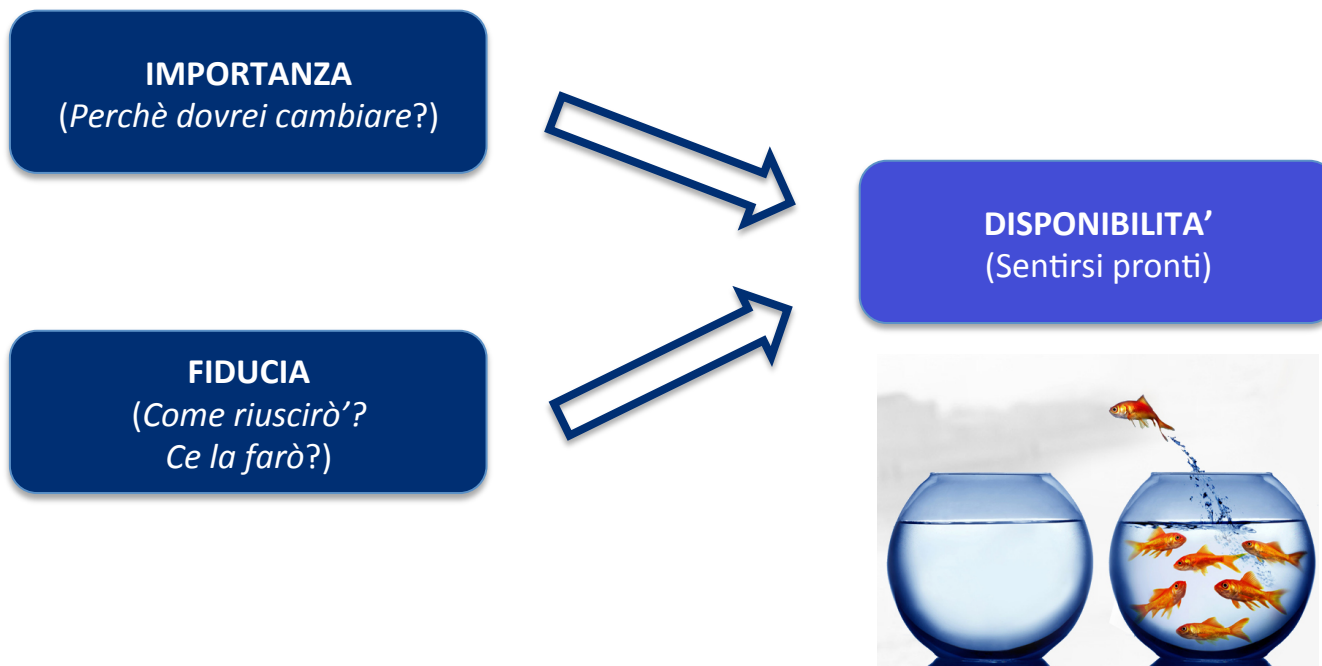
SIMILI O UGUALI ???



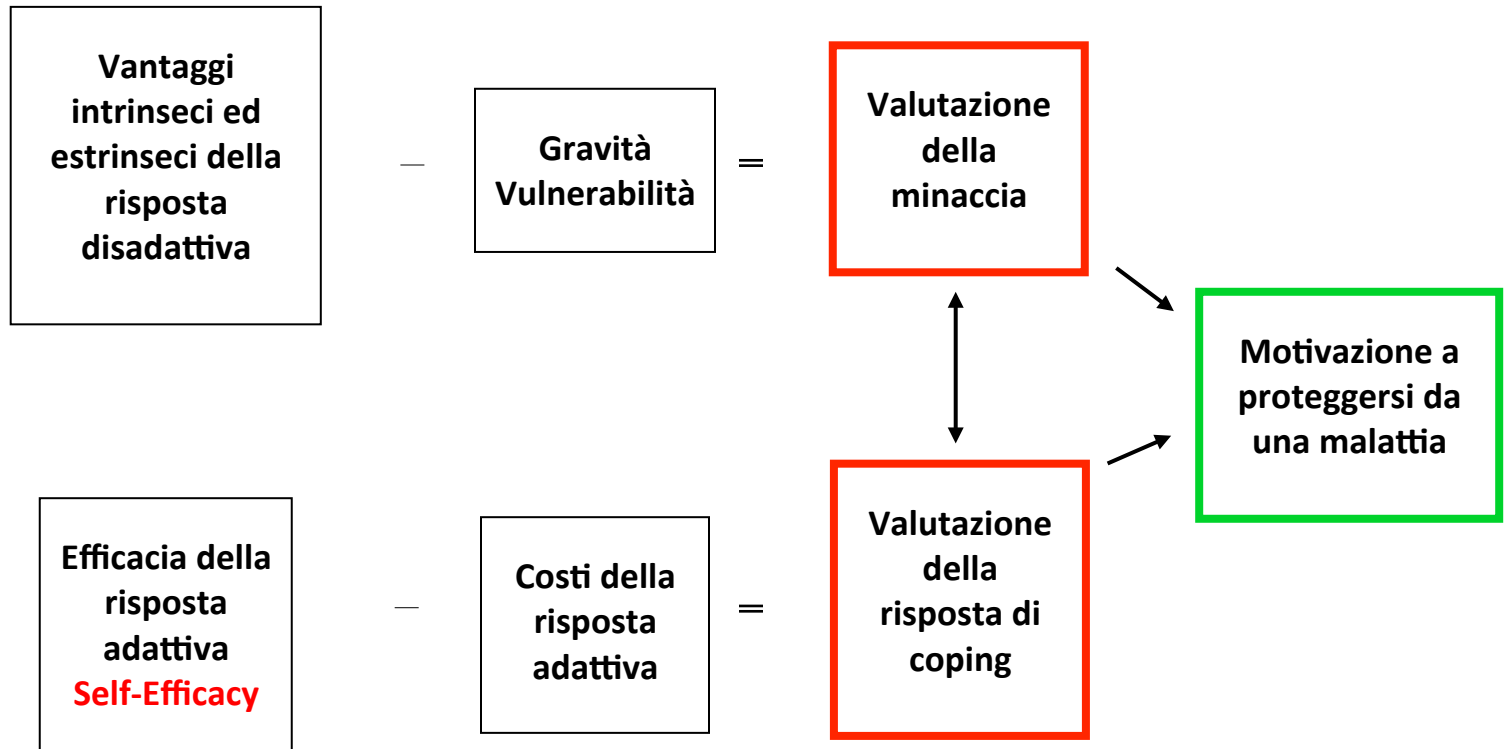
IL CAMBIAMENTO È IL MUTAMENTO DINAMICO DI UN EQUILIBRIO



1) VALUTAZIONE DELLA DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO



TEORIA DELLA MOTIVAZIONE A PROTEGGERSI



Rippetoe P.A., Rogers R.W.
Journal of Personality and Social Psychology, 1987

QUATTRO PROFILI DI PAZIENTI

GRUPPO A

Bassa importanza bassa fiducia

Queste persone non ritengono né che il cambiamento sia importante, né di riuscire ad effettuare tale cambiamento nemmeno se ci provassero.

GRUPPO B

Bassa importanza alta fiducia

Queste persone sono fiduciose di riuscire ad effettuare il cambiamento se solo pensassero che è importante, ma non sono convinte di voler cambiare.

GRUPPO C

Alta importanza bassa fiducia

In questo gruppo il problema non sta nella volontà di cambiare, dal momento che le persone desiderano farlo. Il problema consiste nella scarsa fiducia di riuscire anche con un tentativo.

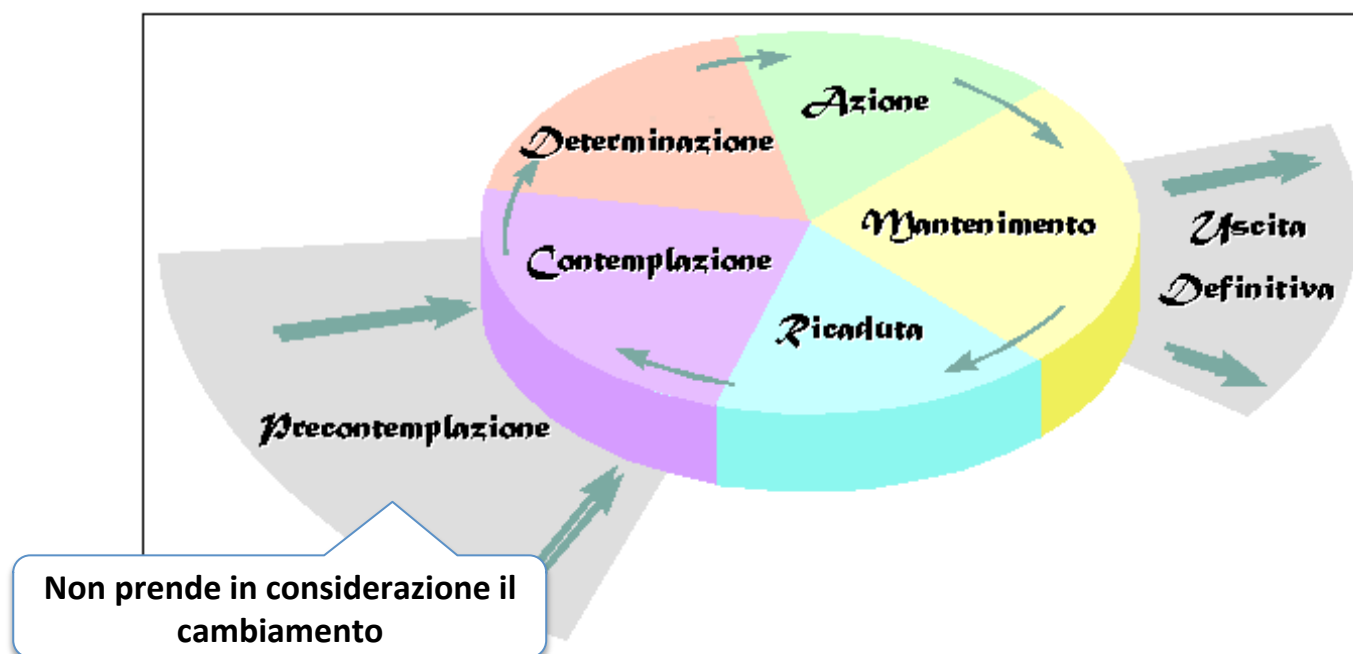
GRUPPO D

Alta importanza alta fiducia

Queste persone ritengono che sia importante cambiare e, allo stesso tempo, credono anche di riuscirci.

62

STADI DEL CAMBIAMENTO



Prochaska J.O., Di Clemente C.C. *Psychotherapy, theory, research and practice*, 1982

LE 4 «R»

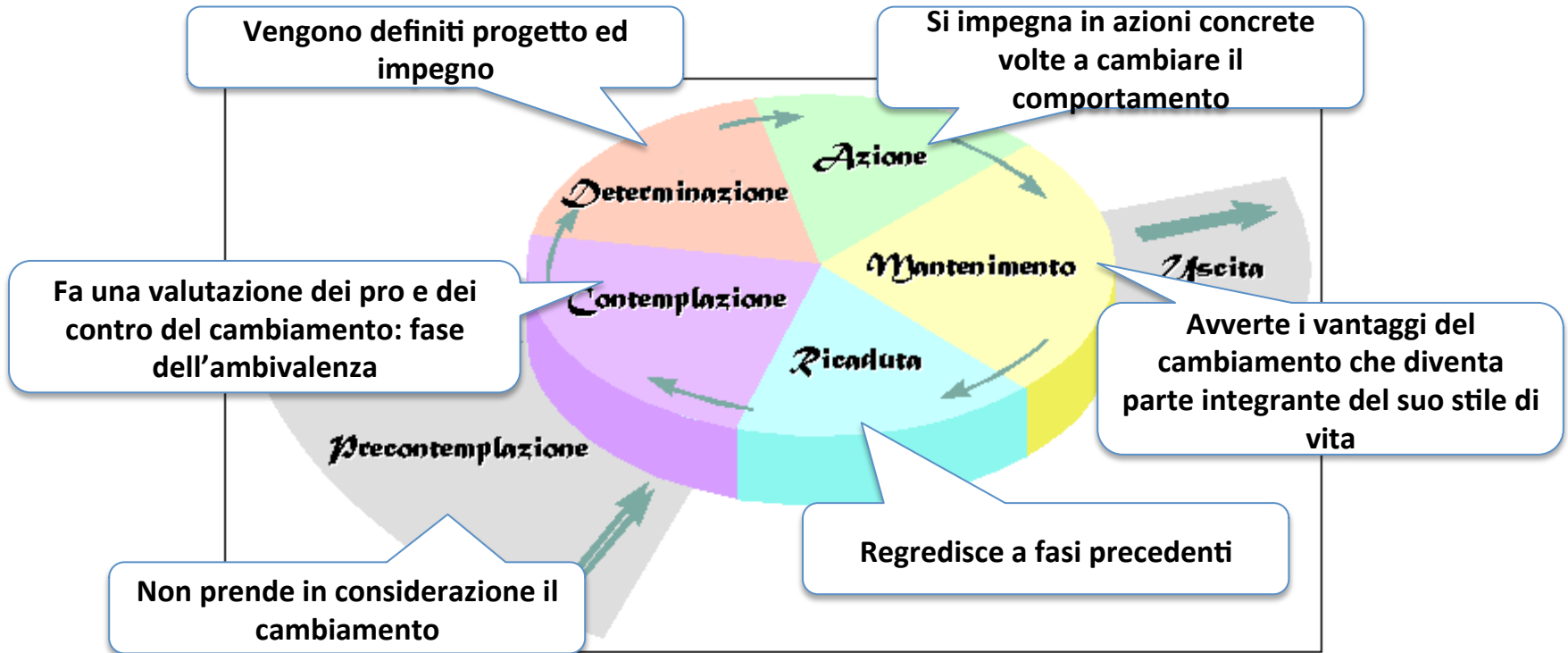
RILUTTANZA

RIBELLIONE

RASSEGNAZIONE

RAZIONALIZZAZIONE

STADI DEL CAMBIAMENTO



Prochaska J.O., Di Clemente C.C. *Psychotherapy, theory, research and practice*, 1982

L'ANCA

Una paziente di 60 anni soffre di importante coxartrosi. Il suo peso è di 89 kg per 1,30 m di altezza (BMI 38,5).

Durante una visita si chiede di fare qualcosa per alleviare il dolore all'anca. Le parlate del problema e del suo peso....

PRECONTEMPERAZIONE

“Vede dottore, nella mia famiglia sono tutti grossi...e poi mi sento in forma così!”



LA SORELLA

Paziente di 65 anni, obesa (BMI 34,4), seguita da voi per molti anni. Ha autonomamente tentato tutte le diete di moda, in continuazione perde peso e ne riprende altrettanto se non di più, ma finora ha sempre rifiutato l'idea di un regime alimentare equilibrato.

DETERMINAZIONE

Sua sorella è stata dimessa da un reparto di riabilitazione cardiovascolare dove era stata ricoverata in seguito ad un infarto miocardico. La paziente dice che ha riflettuto ed ha deciso di fare tutto ciò che è possibile perché non succeda anche a lei.



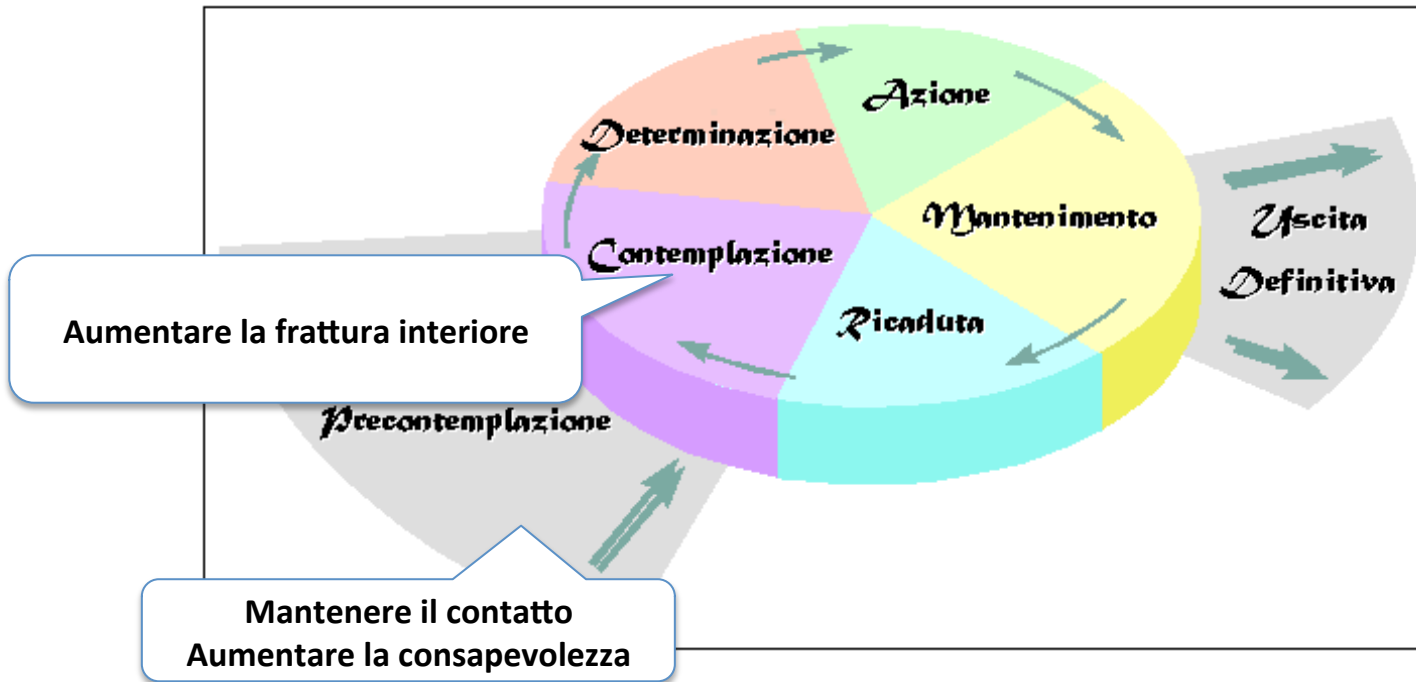
IL RAPPRESENTANTE

Paziente di 47 anni, rappresentante; è iperteso ed obeso (BMI 30,9). Gli avete prescritto un farmaco antipertensivo ed una dieta ipocalorica bilanciata.

Torna dopo due mesi al controllo: ha perso 3 kg. *“Francamente non posso continuare così. Le nostre riunioni si tengono sempre a pranzo al ristorante... devo trovare mille scuse per non andarci. Non è più possibile.....ho smesso tutto!”*



STADI DEL CAMBIAMENTO



Prochaska J.O., Di Clemente C.C.
Psychotherapy, theory, research and practice, 1982

ESEMPIO DI BILANCIA DECISIONALE

| Continuare a bere | | Non bere più | |
|-----------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| BENEFICI | COSTI | BENEFICI | COSTI |
| Mi aiuta a rilassarmi | Potrei perdere la mia famiglia | Meno conflitti familiari | Mi piace andare su di giri |
| Mi piace bere con gli amici | E' un cattivo esempio per i miei figli | Più tempo per i miei figli | Non sarei accettato nel gruppo |
| | Danneggia la mia salute | Mi sentirei meglio fisicamente | Non saprei come gestire lo stress |
| | Spendo troppi soldi | Ridurrei i problemi economici | |
| | Danneggia le mie capacità mentali | | |

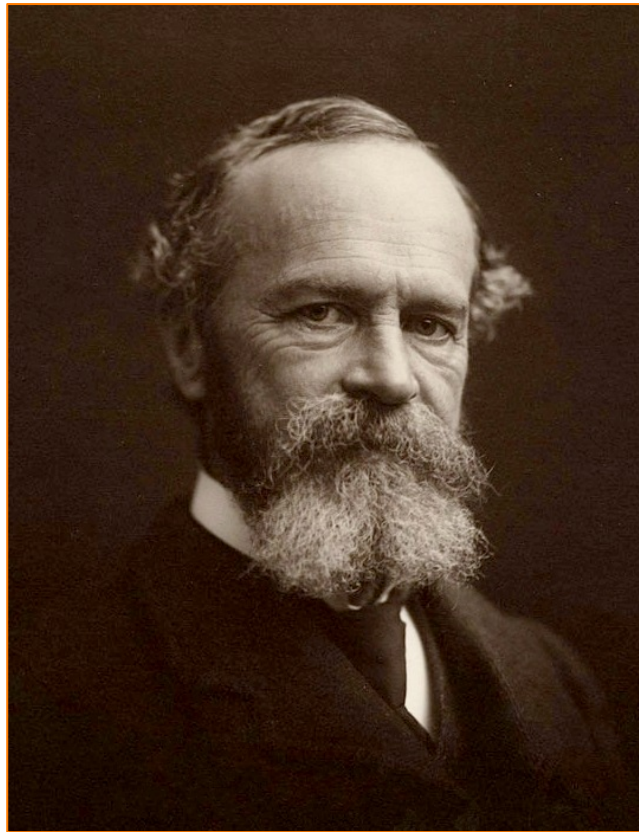
STADI DEL CAMBIAMENTO



Prochaska J.O., Di Clemente C.C.
Psychotherapy, theory, research and practice, 1982

2) DEFINIRE IL PROBLEMA





William James 1894-1910

*«Il genio altro non è che
la capacità di guardare la realtà
da prospettive non ordinarie»*

LO SCENARIO OLTRE IL PROBLEMA



**Cerchiamo di immaginare
quali sarebbero le
caratteristiche della
situazione ideale, dopo
aver realizzato il
cambiamento**



3) CONCORDARE L'OBIETTIVO

**UN OBIETTIVO È BEN
FORMULATO SE È....**

Specific
Measurable
Achievable
Relevant
Time-based



4) ANALIZZARE LE TENTATE SOLUZIONI



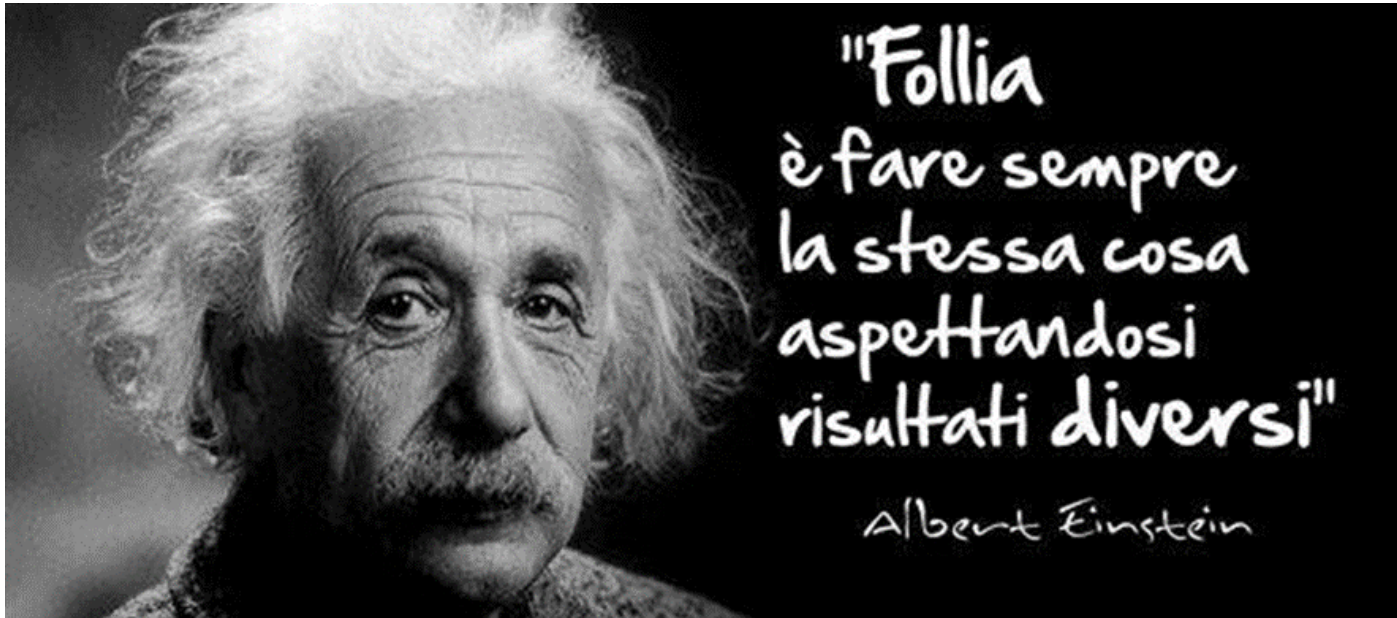
Questa analisi ci permetterà di distinguere tra:

- *tentate soluzioni fallimentari*
- *tentate soluzioni anche solo parzialmente efficaci*

Quindi potremo progettare la soluzione con la consapevolezza di ciò che funziona e ciò che non funziona



4) ANALIZZARE LE TENTATE SOLUZIONI



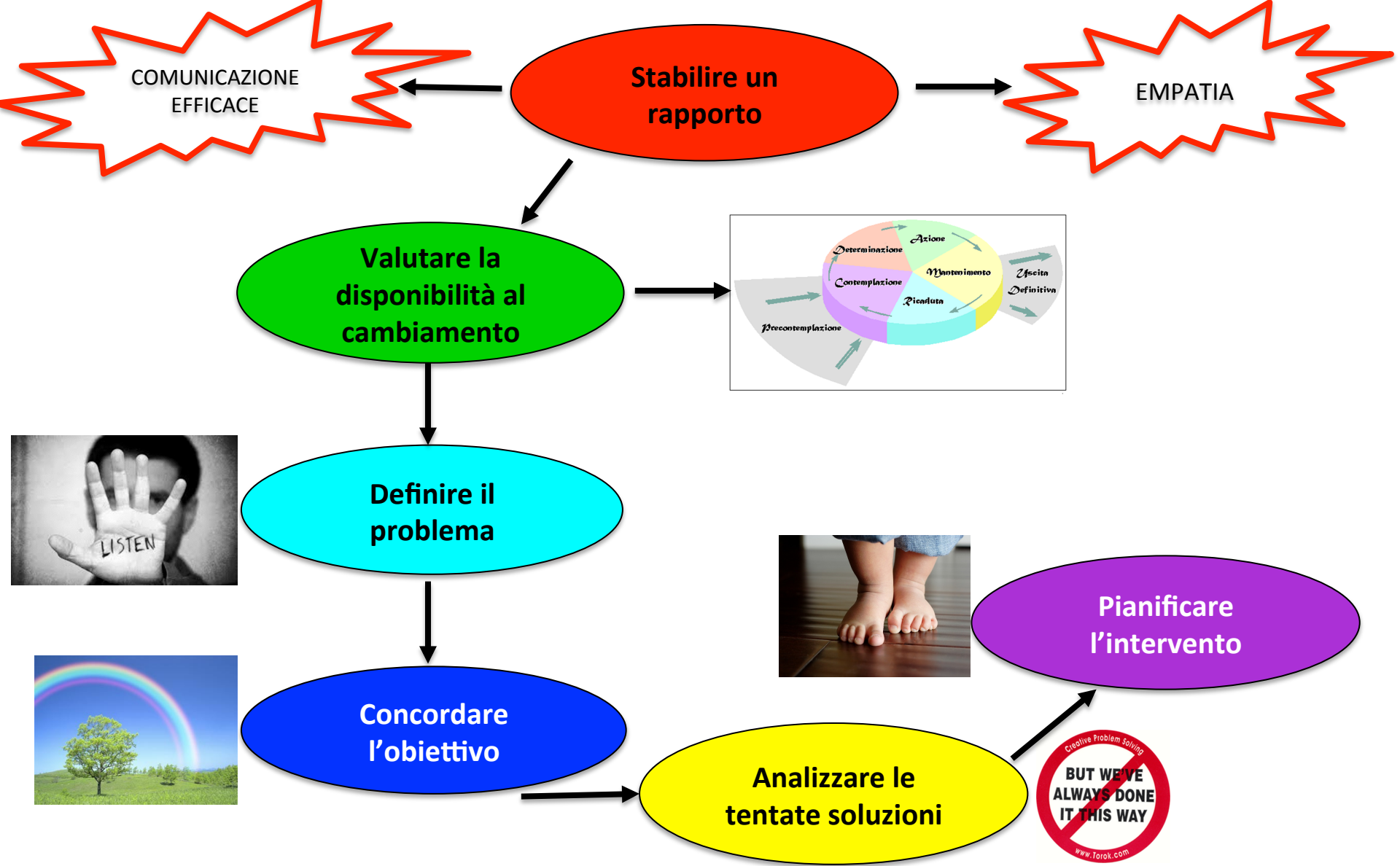
5) I PICCOLI PASSI



Iniziare dal passo più semplice ci salva dalle nostre eventuali incapacità nel realizzare grandi azioni e, allo stesso tempo, riduce la resistenza al cambiamento

AD ESEMPIO.....

| SCOPO | STRATEGIA | OBIETTIVO |
|--------------|-------------------------------------|--|
| PERDERE PESO | 1. Mangiare meno cibi grassi | <ul style="list-style-type: none"> a. Eliminare le patate fritte b. Niente carne rossa durante la settimana c. Solo latte scremato |
| | 2. Iniziare a mangiare cibo diverso | <ul style="list-style-type: none"> a. Mangiare cereali integrali b. Verdura almeno una volta al giorno |
| | 3. Sostituire alcuni alimenti | <ul style="list-style-type: none"> a. Patate lesse anziché fritte b. Frutta al posto del budino almeno tre volte a settimana c. Pesce al posto della carne durante la settimana |
| | 4. Fare più attività fisica | <ul style="list-style-type: none"> a. Andare al lavoro a piedi ogni volta che è possibile b. Fare le scale anziché usare l'ascensore |



Grazie a tutti per l'attenzione



TASHI DELEK

