

Diario settimanale (pagina 1 di 2)

Settimana dal _____ / _____ / _____ al _____ / _____ / _____

Forza degli impulsi ad abbandonare il programma/impiegarmi in comportamenti che interferiscono col programma (0-6)*: _____

Questa settimana ho compilato questa sezione: ogni giorno 4-6 volte 2-3 volte una volta

Data in cui mi sono pesato/a: _____ / _____ / _____

Peso: _____

Comportamenti problematici legati o meno all'alimentazione

Giorno	Voglia di abbuffarsi*	Abbuffate	Emozioni													
			Numero di grandi abbuffate	Numero di piccole abbuffate	Altri comportamenti problematici legati e non legati all'alimentazione*?	AIBs **?	Rabbia (0-6)	Tristezza (0-6)	Paura/ansia/irrequietezza (0-6)	Vergogna (0-6)	Imbarazzo (0-6)	Colpa (0-6)	Noia/solitudine (0-6)	Orgoglio (0-6)	Felicità (0-6)	Appagamento (0-6)
Lun			S	N												
Mar			S	N												
Mer			S	N												
Gio			S	N												
Ven			S	N												
Sab			S	N												
Dom			S	N												

* Valore da 0 a 6 della forza degli impulsi più intensi del giorno o della settimana (0 = non provato, pensato o percepito - 6 = massima intensità).

** Descrivti gli altri comportamenti problematici e AIBs: _____

Diario settimanale (pagina 2 di 2)

Istruzioni: Cerchia i giorni in cui hai usato l'abilità Questa settimana ho compilato questa sezione: ogni giorno 4-6 volte 2-3 volte una volta

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
	Giorno						
Rinnovare il mio impegno (pro/contro)							
Mente saggia	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Respirazione diaframmatica	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Pensiero dialettico	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Osservazione: notare solamente	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Atteggiamento non giudicante	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Una cosa alla volta	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Essere efficace	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Mangiare in modo mindful	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Cavalcare l'onda	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Mindfulness dell'emozione corrente	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Accettazione radicale dell'emozione corrente	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Diminuire la vulnerabilità/Costruire la mastery	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Costruire esperienze positive (Evita di evitare)	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Essere mindful rispetto alle emozioni positive	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Abozzazzare un sorriso	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Abilità di Sopravvivenza alle crisi	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Gestire in anticipo	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Non ho praticato/uso nessuna abilità	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom

Modulo di analisi della catena comportamentale

1. **Comportamento problematico** (data in cui si è verificato _____):

2. **Evento scatenante:** _____

3. **Fattori di vulnerabilità** (cerchia e descrivi): malessere fisico,
mancanza di sonno, intensi stati emotivi, ambiente stressante, altro:

4. Descrivi gli specifici **passaggi della catena** (e cerchia se **Azione**,
Sensazione Corporea, **Pensiero**,
Evento o **Sentimento**)

5. Comportamento
più funzionale
da sostituire ai passaggi
problematici



_____ ACP-ES _____

Evidenzia con un asterisco (*) il principale passaggio disfunzionale.

6. **Quali sono state le conseguenze del mio comportamento?**

Immediate: _____

A lungo termine:

7. **Idee per riparare il danno e cose da fare in modo diverso la prossima volta:**

Passi per ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva

Scrivi, per ogni fattore, il tuo programma specifico per ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva durante la settimana. Cerchia i giorni in cui metti in pratica i tuoi programmi e descrivi ciò che ha avuto luogo.

Ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva

Prenditi cura del corpo (dolori, malattie) Programma:

Evita le sostAnze che alterano l'umore Programma:

L M M G V S D Risultato:

L M M G V S D Risultato:

D.L. Safer, S. Adler, P.C. Masson, *L'alimentazione emotiva. La soluzione DBT per rompere il cerchio delle abbuffate.*
© 2018 The Guilford Press © 2019 Raffaello Cortina Editore.

Aumentare gli eventi positivi

Attività quotidiane piacevoli aumentate (cerchia):

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

Descrizione:

.....
.....
.....

Obiettivi a lungo termine su cui ho lavorato:

.....
.....
.....

Relazioni di cui ho avuto cura (descrizione):

.....
.....
.....

Ho evitato di evitare (descrizione):

.....
.....
.....

Mindfulness delle esperienze positive che si sono verificate (segna quello che hai fatto):

..... Ho focalizzato (e rifocalizzato) l'attenzione sulle esperienze positive
..... positive

..... Non mi sono fatto distrarre dalle preoccupazioni riguardanti
..... l'esperienza positiva