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 **A**zione, Sensazione **C**orporea, **P**ensiero, **E**vento o **S**entimento)		5. Comportamento più funzionale da sostituire ai passaggi problematici
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	ACP-ES	_____
_____	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:**

_____

_____

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.