

# UNA BREVE GUIDA ALLA CONCETTUALIZZAZIONE DEL CASO IN CHIAVE ACT

## 1. In quale direzione di valore vuole muoversi il paziente?

*(Quale dominio di vita e quali valori sono maggiormente importanti per il paziente? Mostra di avere obiettivi o di fare attività in linea con i propri valori?)*

## 2. Cosa ostacola il paziente?

*(Identifica le barriere e gli ostacoli che incontra il paziente nel vivere secondo i propri valori: fusione, evitamento e azioni disfunzionali/controvaloriali.)*

### a) Con quali pensieri e idee è fuso?

*(Identifica fusione problematica, inclusi regole, convinzioni, giudizi, descrizioni di sé, pensieri sul passato e sul futuro).*

### b) Cosa sta evitando?

*(Identifica pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni, impulsi che il paziente sta cercando di evitare o di scacciare)*

### c) Che azioni disfunzionali/controvaloriali sta attuando?

*(Cosa il paziente sta facendo che rende la sua vita peggiore o lo mantiene bloccato?)*

Puoi usare lo schema sottostante per aiutarti a pianificare la sedute successive. Scrivi qualsiasi metafora, esercizi, domande, tecniche o schede che puoi usare nel prossimo colloquio che possa aiutare il tuo paziente a fare un cambiamento concreto in direzione dei propri valori.

