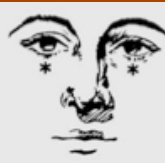


		Medicina popolare, laica, complementare medio europea per autodidatti						
Vari	Corso	Seminari	Conferenze	Grafica	Lucidi	Dispense	Strumenti	
Studio		Forum			Novità		HOME	
Webmaster	Struttura	Scopo	Collaboratori	Colleghi	Impressum	Amministrazione		

Dispensa PTO 1: **Elementi di psicoterapia**
http://www.pforster.ch/ydisp/PTO_1.htm - EsempioCallahan (Estratto "Callahan")



...
 5.2 Psicoterapie corporee
 ...

5.2.1 Esempio: Trattamento kinesiologico degli attacchi di panico secondo Callahan

Autotrattamento di stati di panico a causa di fobie e dipendenze secondo Roger J. Callahan.

*CALLAHAN, Roger J.: Leben ohne Phobie,
 Verlag für angewandte Kinesiologie VAK, D-Freiburg i.B.*

Vengono trattati i seguenti argomenti:

- 5.2.1.1 Trattamento principale (esercizio da eseguire in caso di un attacco)
- 5.2.1.2 Trattamento esteso (esercizio da ripetere 3 volte al giorno)
- 5.2.1.3 Visualizzazione (parte del trattamento esteso)
- 5.2.1.4 Trattamento dello stress (come aiuto nelle situazioni di tentazione, rischio)
- 5.2.1.5 Invertimento psichico (in caso di difficoltà nell'esercizio principale)
- 5.2.1.6 Invertimento psichico fluttuante (in caso di difficoltà nell'invertimento psichico)

5.2.1.1 Trattamento principale (esercizio da eseguire in caso di un attacco)

- a) Classificare l'intensità della fobia su una scala 1 a 10 (sono calmo, disteso => completamente impanicato).
- b) Battere il punto sotto l'occhio (stomaco 1) per 30 - 40 volte immaginandosi che sarebbe bello perdere la fobia. Se possibile anche il punto indicato sul secondo dito del piede (stomaco 45).
- c) Classificare di nuovo l'intensità della fobia: se non è diminuita almeno di due punti, procedere con l'Invertimento psichico_ 5.2.1.5



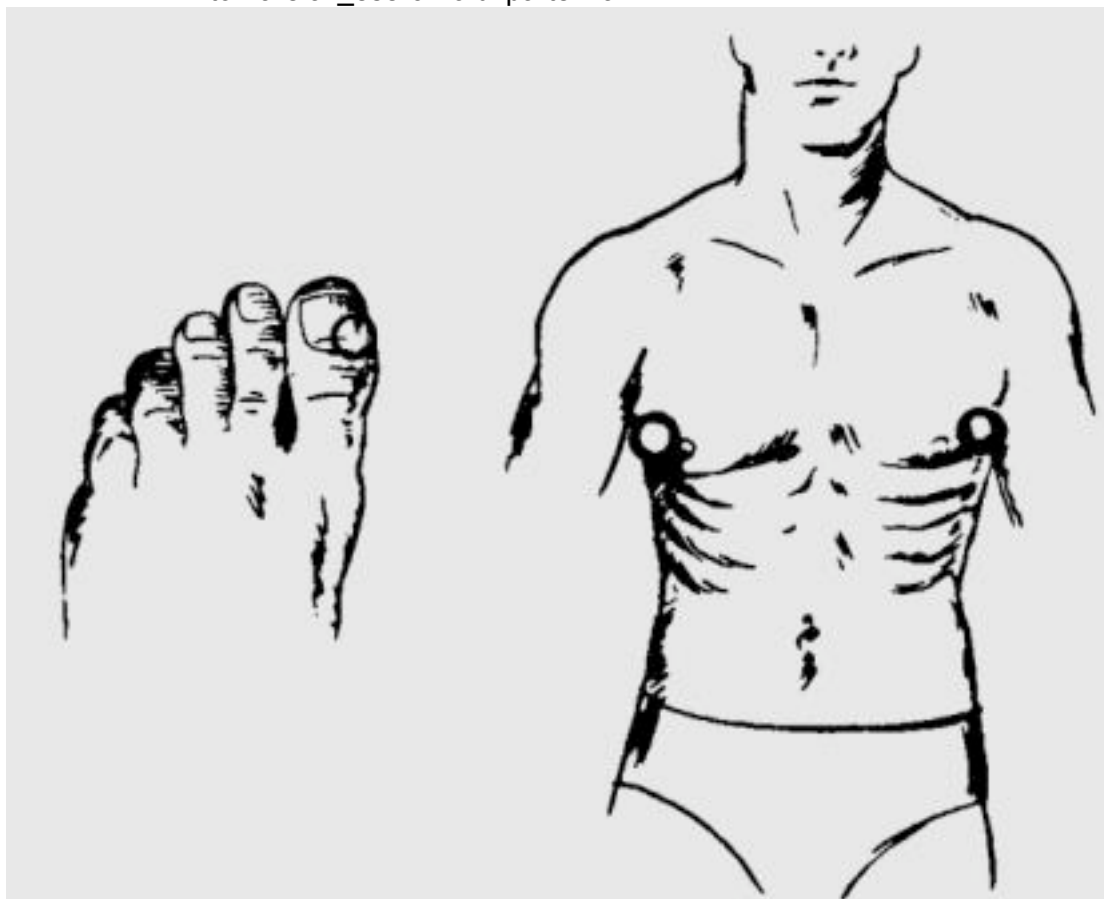
5.2.1.2 Trattamento esteso (esercizio da ripetere 3 volte al giorno)

- a) _Visualizzazione_ (vedi dopo) 5.2.1.3
- b) _Trattamento principale_ (vedi sopra) 5.2.1.1
- c) Battere per 35 volte il punto tra l'anulare e il mignolo della mano non dominante (triplice riscaldatore 3) immaginandosi che sarebbe bello perdere la fobia.
- d) Classificare di nuovo l'intensità della fobia: se non è diminuita almeno di due punti, procedere con _Invertimento psichico_, se no:
- e) Chiudere gli occhi, guardare prima in basso a destra, poi in basso a sinistra.
- f) Ruotare gli occhi prima in una, poi nell'altra direzione.
- g) Canticchiare una melodia, poi contare fino a 35, poi canticchiare di nuovo una melodia.
- h) Aprire gli occhi.
- i) _Trattamento principale_ (vedi sopra) 5.2.1.1
- k) _Visualizzazione_ (vedi dopo) 5.2.1.3



5.2.1.3 Visualizzazione (parte del trattamento esteso)

- a) Immaginarsi una situazione di tentazione come sarebbe ad essere non fobico o dipendente.
- b) Classificare la difficoltà d_immaginazione su una scala 1 a 10; se è meno di 3, tornare all_ esercizio di partenza, se no:
- c) Battere per 10 volte i punti al lato del torace, altezza capezzoli; ev. anche punto indicato sul ditone.
- d) Classificare di nuovo la difficoltà d_immaginazione: se non è diminuita almeno di due punti, procedere con _Invertimento psichico_, se no tornare all_ esercizio di partenza.

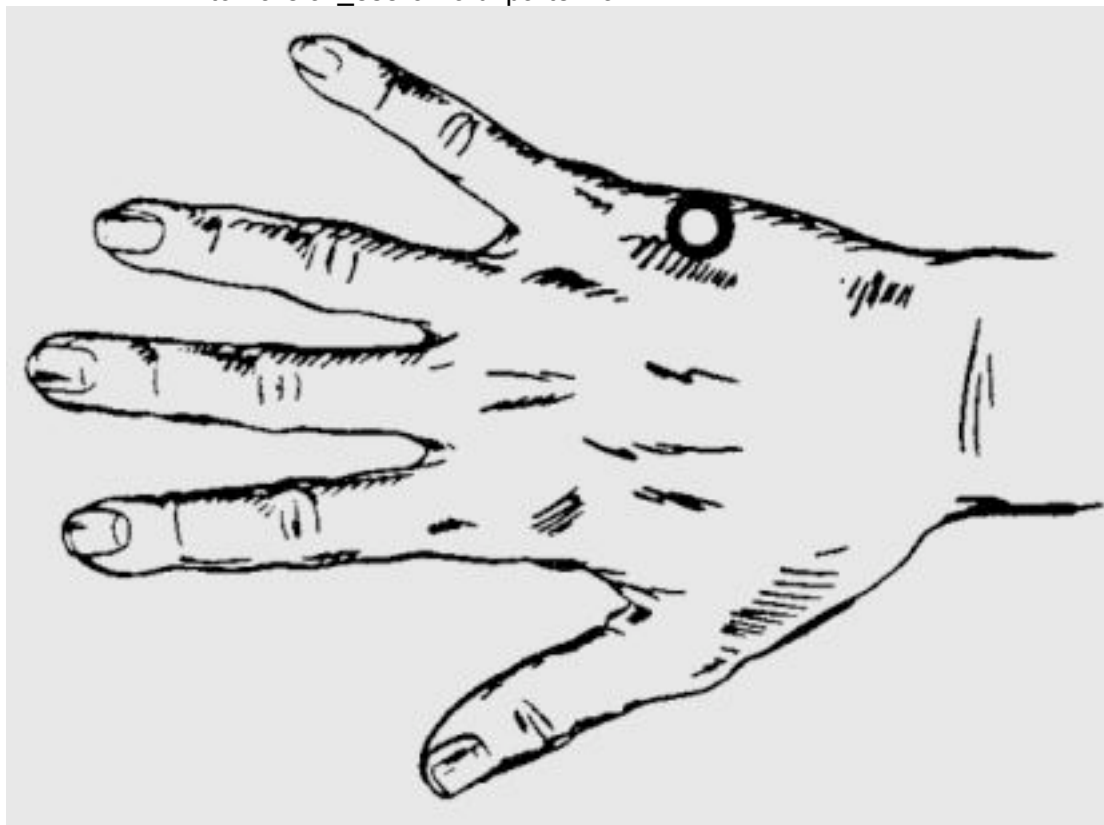


5.2.1.4 Trattamento dello stress (come aiuto in situazioni di tentazione, rischio)

- a) Posizione eretta, occhi chiusi che guardano verso il basso.
- b) Piegarsi lentamente in avanti mentre contemporaneamente gli occhi fanno il movimento contrario in modo che alla fine guardano verso l_alto.
- c) Erigersi lentamente mentre contemporaneamente gli occhi fanno il movimento contrario in modo che alla fine guardano di nuovo verso il basso.

5.2.1.5 Invertimento psichico (in caso di difficoltà nell'esercizio principale)

- a) Battere il punto al lato esterno della mano non dominante, due dita dietro la protuberanza del mignolo (intestino tenue 3) con il suggerimento:
Mi accetto anche se non ho ancora superato la mia fobia.
- b) Classificare di nuovo l'intensità della fobia: se non è diminuita almeno di due punti, procedere con _Invertimento psichico fluttuante_, se no tornare all'esercizio di partenza.



5.2.1.6 Invertimento psichico fluttuante (in caso di difficoltà nell'invertimento psichico)

- a) Sfregare i due punti immediatamente sotto la clavicola sopra i capezzoli con il suggerimento: _Mi accetto malgrado non abbia ancora superato la mia fobia_.
- b) Tornare all'esercizio di partenza.

5.3 Psicoterapie farmacologiche

...

Vari	Corso	Seminari	Conferenze	Grafica	Lucidi	Dispense	Strumenti
Studio		Forum			Novità		HOME
Webmaster	Struttura	Scopo	Collaboratori	Colleghi	Impressum		Amministrazione

Cc by P. Forster & B. Buser nc-2.5-it, via Tesserete, CH-6953 Lugaggia, Switzerland