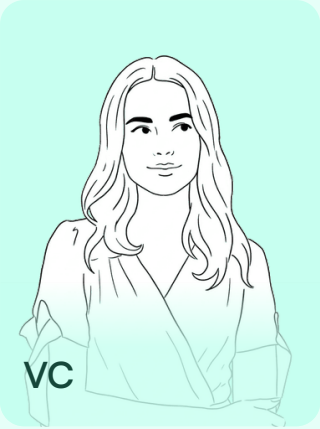



# Circolo vizioso

Questo strumento genera lo schema del circolo vizioso del paziente. Guida il paziente attraverso cinque domande sulla situazione, i pensieri, le emozioni, il comportamento e le conseguenze. A partire da queste risposte, paziente e terapeuta possono rappresentare visivamente le interazioni tra questi diversi elementi, il che aiuta a individuare e modificare gli schemi di pensiero e di comportamento problematici.

| | |
|---|---|
| Numero di domande | 5 domande |
| Durata stimata | 5 minuti |
| Lingua | Italiano |
| Nome originale | Cercle vicieux |

## Anteprima delle 5 domande

Situazione

**Descriva la situazione che La preoccupa o che ha suscitato in Lei emozioni negative.**

*Descriva nel modo più preciso possibile le circostanze, le persone coinvolte e ogni altro elemento rilevante.*

Pensieri

**Individui i pensieri che Le passano per la mente quando pensa a questa situazione.**

*I pensieri sono le idee o le convinzioni che Le attraversano la mente in risposta alla situazione. Possono essere positivi, negativi o neutri. Ad esempio, se ha litigato con una persona amica, i Suoi pensieri potrebbero essere 'È colpa mia', 'Non le piaccio' oppure 'Come amico/a non valgo niente'.*

Emozioni

**Individui le emozioni che prova in relazione a questa situazione.**

*Cerchi di descrivere le Sue emozioni nel modo più preciso possibile. Ad esempio, se ha litigato con una persona amica, potrebbe provare rabbia, tristezza, frustrazione, senso di colpa o persino paura.*

Comportamento

**Descriva le azioni o le reazioni che ha avuto di fronte a questa situazione.**

*Può trattarsi di azioni concrete, come parlare con qualcuno o evitare una situazione, ma anche di reazioni emotive come piangere, urlare o isolarsi.*

Conseguenze

**Individui le conseguenze della Sua reazione a questa situazione.**

*Può trattarsi degli effetti sul Suo umore, sulle Sue relazioni, sulla Sua autostima o di qualsiasi altra conseguenza diretta o indiretta. Ad esempio, se evita una situazione sociale a causa di un pensiero negativo, la conseguenza potrebbe essere un senso di solitudine o di isolamento.*


**Somministra i tuoi questionari online**

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›


## Scoring e interpretazione

| Esempio di scoring |
| --- |
| Scoring |


## Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale