

Passi per gestire le emozioni

Descrivere la catena di eventi

Evento scatenate

Interpretazione dell'evento

Cambiamento emotivo

Amplificazione cognitiva dell'emozione

Intensificazione dell'emozione (onda emotiva)

Comportamenti disfunzionali (es. abbuffata, vomito, esercizio fisico eccessivo, autolesionismo, alcol, uso di sostanze)

Effetti sullo stato emotivo

Valutazione tardiva dei comportamenti disfunzionali

Strategie per rompere la catena di eventi

Evento scatenate

Interpretazione dell'evento

Cambiamento emotivo

Amplificazione cognitiva dell'emozione

Intensificazione dell'emozione (onda emotiva)

Comportamenti disfunzionali (es. abbuffata, vomito, esercizio fisico eccessivo, autolesionismo, alcol, uso di sostanze)

Effetti sullo stato emotivo

Valutazione tardiva dei comportamenti disfunzionali

