



Psycho Therapy Skill

Cibo ed emozioni

Gruppo di skills training per imparare a gestire le emozioni senza passare dal cibo

Molte persone utilizzano il cibo come modalità per gestire emozioni difficili. Ansia, tristezza, rabbia, stress o senso di vuoto possono portare a mangiare in modo impulsivo o automatico nel tentativo di calmare il disagio emotivo.

Nel breve termine il cibo può dare sollievo, ma nel lungo periodo questo meccanismo può mantenere un circolo di sofferenza caratterizzato da perdita di controllo, senso di colpa e ulteriore difficoltà nella regolazione emotiva.

Che cos'è la DBT?

La **Dialectical Behaviour Therapy (DBT)** è uno dei modelli psicologici più efficaci per aiutare le persone a riconoscere e gestire le emozioni intense senza ricorrere a comportamenti impulsivi, tra cui l'uso del cibo come regolatore emotivo.

A chi si rivolge?

Incontri di gruppo online per adulti con difficoltà legate al **rapporto con il cibo, il proprio corpo e la regolazione delle proprie emozioni.**

Allenare la capacità di stare nelle emozioni difficili senza doverle "spegnere" con il cibo

Le abilità DBT aiutano a riconoscere gli impulsi, rallentare le reazioni automatiche e sviluppare strategie più efficaci per attraversare i momenti emotivi più intensi.

Moduli DBT trattati: Mindfulness, regolazione emotiva e tolleranza alla sofferenza

PROGRAMMA:

- **10 incontri** a cadenza settimanale
- online (Zoom)
- a partire dal **16.04.2026**, il **giovedì** dalle **13:00** alle **14:15**
- il gruppo verrà condotto da due **formatori dbt certificati**

