

# INDICE GENERALE

<b>Prefazione all'edizione italiana</b>	5
<b>Prefazione</b>	7
<b>1 Introduzione</b>	11
1.1 Cosa sono le abilità?	11
1.2 I moduli del gruppo di skills training	12
1.2.1 Mindfulness	12
1.2.2 Tolleranza della sofferenza e dissociazione	13
1.2.3 Regolazione emotiva	14
1.2.4 Abilità interpersonali	14
1.3 Come si apprendono le abilità	15
1.4 Come è strutturato un gruppo di skills training	16
1.5 Le regole nel gruppo	16
1.6 Qualche altro consiglio	17
1.7 Gestione dei media digitali	18
<b>2.1 Conoscenze di base</b>	23
<b>2.2 Introduzione allo skills training</b>	37
<b>2.3 Mindfulness</b>	53
<b>2.4 Abilità di tolleranza della sofferenza e dissociazione</b>	119
<b>2.5 Regolazione emotiva</b>	159
<b>2.6 Efficacia interpersonale</b>	329
<b>2.7 Materiali generali</b>	401
<b>3 Comprendere il contesto</b>	427
3.1 Cos'è il disturbo borderline di personalità?	427
3.2 Cos'è la terapia dialettico-comportamentale?	437
3.2.1 Cosa si deve chiarire prima della terapia?	439
3.2.2 Cosa succede durante la terapia?	444
3.3 Che cos'è il PTSD complesso?	448
3.4 Cos'è la DBT-PTSD	449
<b>4 Bibliografia essenziale</b>	453