

Benvenuti nel

Training Metacognitivo per la Depressione (MCT-D)

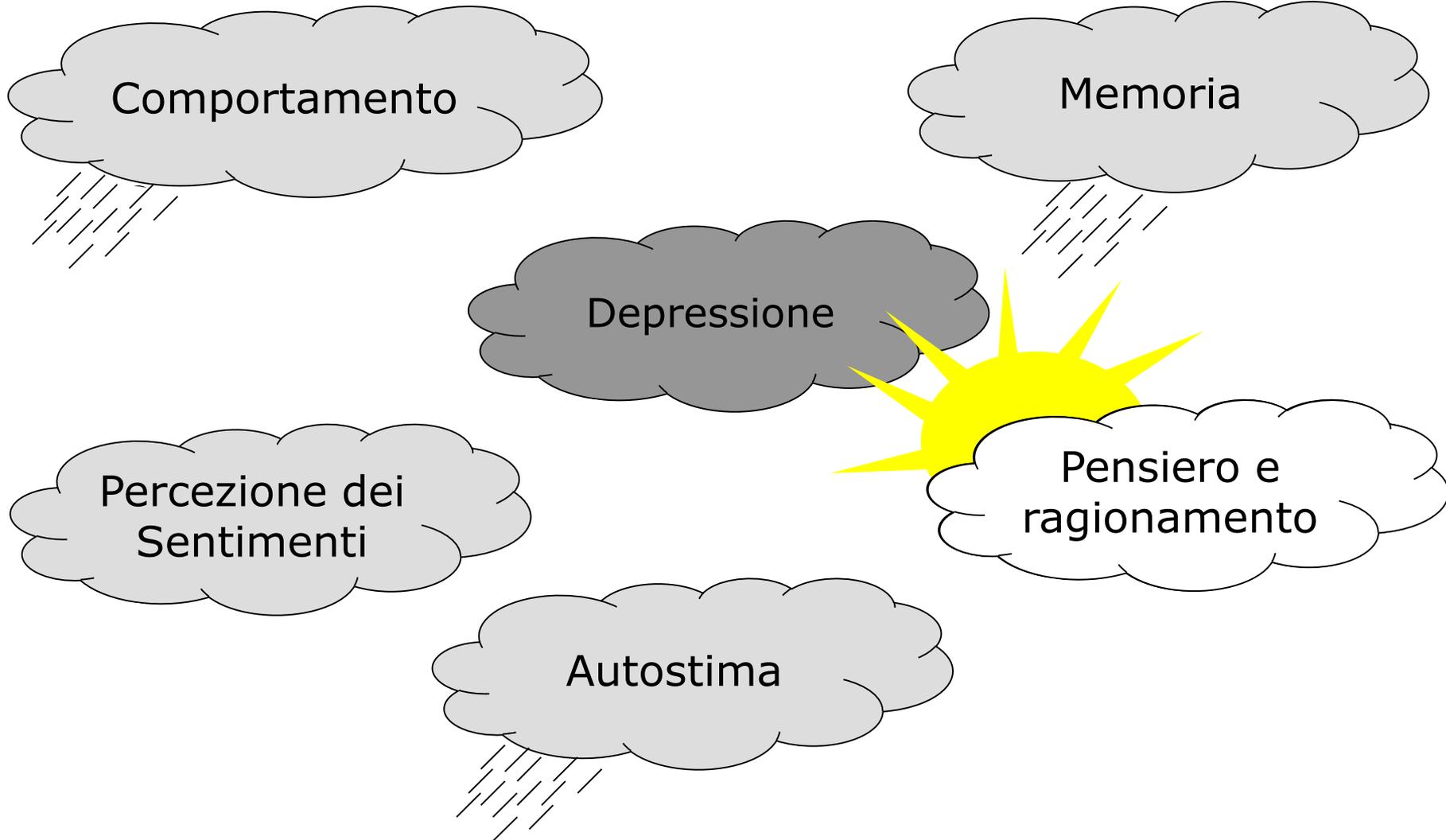
04/16

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Di Michele;
ljelinek@uke.de

MCT-D: Posizionarsi su un satellite



Tema di oggi



Il tema della MCT-D:



Pensiero e Ragionamento 1

Com'è "il pensiero e il ragionamento" in corso di depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.

Com'è "il pensiero e il ragionamento" in corso di depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Spesso questi schemi di pensiero depressivi non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (cioè prestano attenzione solo per i propri errori o solo agli elementi negativi delle situazioni, eventi, relazioni, ecc.)

Com'è "il pensiero e il ragionamento" in corso di depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Spesso questi schemi di pensiero depressivi non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (cioè prestano attenzione solo per i propri errori o solo agli elementi negativi delle situazioni, eventi, relazioni, ecc.).
- Ci riferiamo a questo come "pensiero distorto" che può contribuire allo sviluppo e al mantenimento della depressione.

Distorsioni del pensiero nella depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Filtro mentale
2. Ipergeneralizzazione



Filtro Mentale

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989



Filtro Mentale

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Cercare e prestare attenzione solo ai dettagli negativi.



Filtro Mentale

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Cercare e prestare attenzione solo ai dettagli negativi.
- Le percezioni della realtà sono offuscate come una singola goccia di inchiostro che offusca un intero bicchiere d'acqua.



Filtro Mentale

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Cercare e prestare attenzione solo ai dettagli negativi.
- Le percezioni della realtà sono offuscate come una singola goccia di inchiostro che offusca un intero bicchiere d'acqua.



Vi siete mai sentite così?



Filtro Mentale

Esempio

Situazione: Mentre stai presentando le tue idee in una riunione di lavoro, molte persone ti stanno ascoltando; tuttavia, una persona sta giocando con il suo cellulare.



Filtro Mentale

Esempio

Situazione: Mentre stai presentando le tue idee in una riunione di lavoro, molte persone ti stanno ascoltando; tuttavia, una persona sta giocando con il suo cellulare.

Filtro mentale:

???



Filtro Mentale

Esempio

Situazione: Mentre stai presentando le tue idee in una riunione di lavoro, molte persone ti stanno ascoltando; tuttavia, una persona sta giocando con il suo cellulare.

Filtro mentale:

"Nessuno mi stava ascoltando – le mie idee sono stupide!"



Filtro Mentale

Esempio

Situazione: Mentre stai presentando le tue idee in una riunione di lavoro, molte persone ti stanno ascoltando; tuttavia, una persona sta giocando con il suo cellulare.

Filtro mentale:

"Nessuno mi stava ascoltando – le mie idee sono stupide!"

Qual' è la conseguenza di questo filtro mentale?

???



Filtro Mentale

Esempio

Situazione: Mentre stai presentando le tue idee in una riunione di lavoro, molte persone ti stanno ascoltando; tuttavia, una persona sta giocando con il suo cellulare.

Filtro mentale:

"Nessuno mi stava ascoltando – le mie idee sono stupide!"

Qual' è la conseguenza di questo filtro mentale?

"Mi sento stupida e meno fiduciosa nei miei confronti. Probabilmente non dovrei portare nuove idee al prossimo incontro."



Filtro Mentale

Esempio

Situazione: Mentre stai presentando le tue idee in una riunione di lavoro, molte persone ti stanno ascoltando; tuttavia, una persona sta giocando con il suo cellulare.

Filtro mentale:

"Nessuno mi stava ascoltando – le mie idee sono stupide!"



Questo è un pensiero giustificato? NO! Dunque:
Invece cosa posso pensare?



Filtro Mentale

Esempio

Cosa posso pensare, invece?

???



Filtro Mentale

Esempio

Cosa posso pensare, invece?

"Alcune persone hanno chiesto domande pertinenti, quindi hanno ascoltato. A non tutti piaceranno le mie idee. Spesso, questo collega gioca con il cellulare durante le riunioni di équipe."



Filtro Mentale

Esempio

Cosa posso pensare, invece?

"Alcune persone hanno chiesto domande pertinenti, quindi hanno ascoltato. A non tutti piaceranno le mie idee. Spesso, questo collega gioca con il cellulare durante le riunioni di équipe."

Qual'è il risultato di questo pensiero?

???



Filtro Mentale

Esempio

Cosa posso pensare, invece?

"Alcune persone hanno chiesto domande pertinenti, quindi hanno ascoltato. A non tutti piaceranno le mie idee. Spesso, questo collega gioca con il cellulare durante le riunioni di équipe."

Qual'è il risultato di questo pensiero?

"Forse sono insoddisfatta del mio collega che non ha prestato attenzione, ma ho gestito bene le domande degli altri miei colleghi. Nel complesso, sono soddisfatta della mia prestazione e contribuirò in futuro alle riunioni di équipe."



Filtro Mentale

Esempio personale?

A qualcuno di voi è mai capitato di prestare attenzione solo ai dettagli negativi?



Filtro Mentale

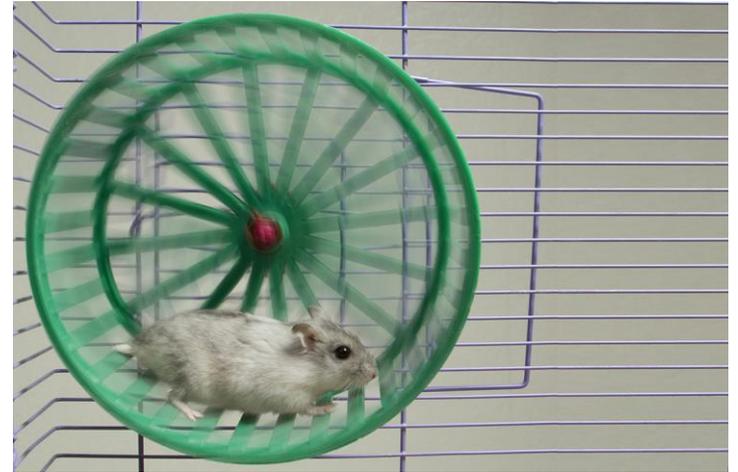
Esempio personale?

A qualcuno di voi è mai capitato di prestare attenzione solo ai dettagli negativi?

Invece, cosa avresti potuto pensare?

Ipergeneralizzazione

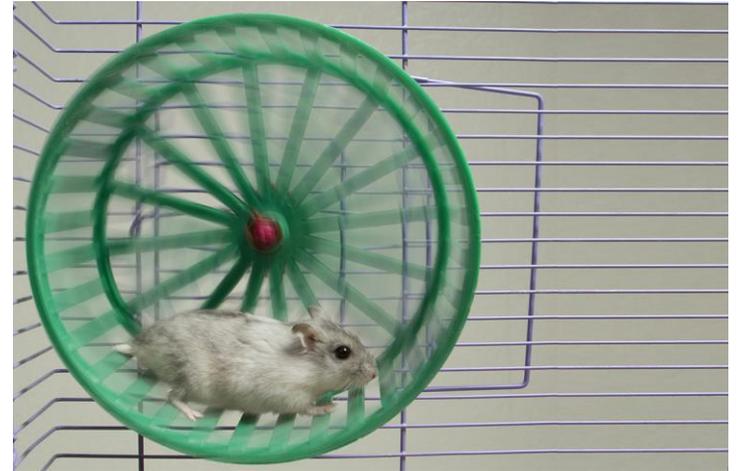
adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989



Ipergeneralizzazione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Un singolo evento negativo è visto come una parte di una serie senza fine.

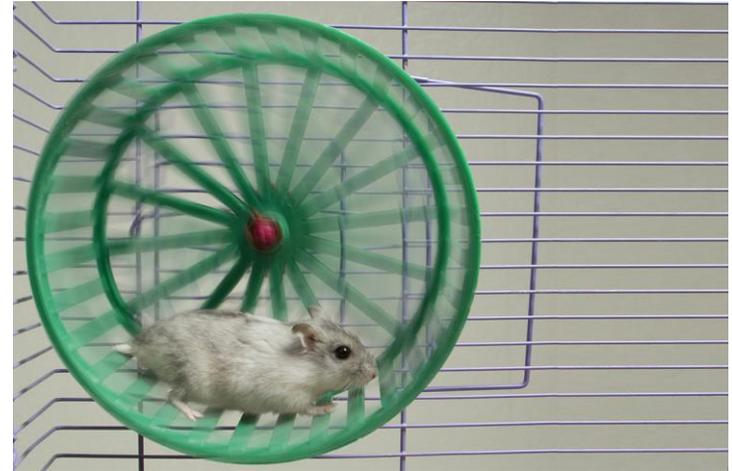


Ipergeneralizzazione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Un singolo evento negativo è visto come una parte di una serie senza fine.
- Nel descrivere tali eventi, spesso si utilizzano parole come , "sempre" o "mai".

Vi siete mai sentite in questo modo?





Ipergeneralizzazione

Esempio

| Evento | Ipergeneralizzazione Valutazione utile |
|---|---|
| Hai pronunciato una parola sconosciuta in modo scorretto. | ??? ??? |



Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere un pensiero più utile?

| Evento | Ipergeneralizzazione Valutazione utile |
|---|--|
| Hai pronunciato una parola sconosciuta in modo scorretto. | "Io sono uno stupido! Non uso mai questa parola correttamente." ??? |



Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere un pensiero più utile?

| Evento | Ipergeneralizzazione Valutazione utile |
|---|--|
| Hai pronunciato una parola sconosciuta in modo scorretto. | "Io sono uno stupido! Non uso mai questa parola correttamente." "Utilizzare una parola scorrettamente non vuol dire che io sia uno stupido. Questo può succedere a chiunque." |



Ipergeneralizzazione

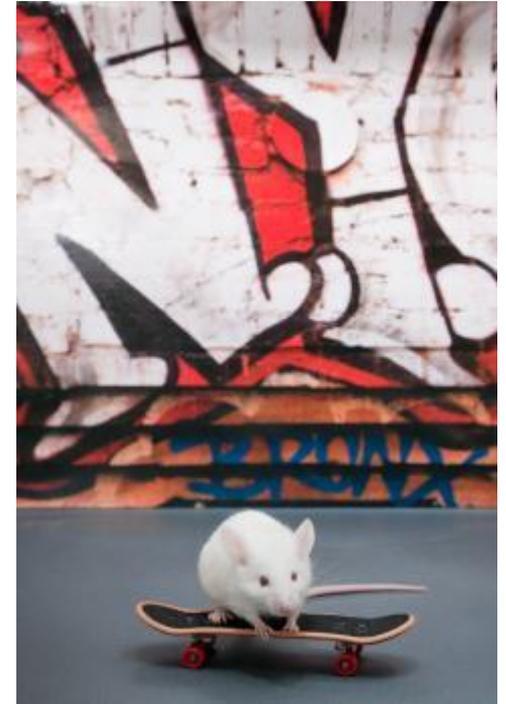
Esempio personale?

| Evento | Ipergeneralizzazione Valutazione utile |
|---------------|---|
| ??? | ??? ??? |



Come puoi fare valutazioni più utili?

- Esci dalla "ruota della generalizzazione".





Come puoi fare valutazioni più
utili?



Come puoi fare valutazioni più utili?

1. Fai affermazioni concrete su una specifica situazione che si riferisce al qui ed ora.

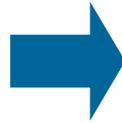


Come puoi fare valutazioni più utili?

1. Fai affermazioni concrete su una specifica situazione che si riferisce al qui ed ora.

Per esempio, se ti dimentichi il compleanno di un'amica, invece di dire a te stessa ...

"Io sono
sempre una
cattiva amica."





Come puoi fare valutazioni più utili?

1. Fai affermazioni concrete su una specifica situazione che si riferisce al qui ed ora.

Per esempio, se ti dimentichi il compleanno di un'amica, invece di dire a te stessa ...

"Io sono sempre una cattiva amica."



"Ho dimenticato il suo compleanno quest'anno. Non è l'ideale, ma posso ancora inviarle un augurio di compleanno in ritardo."



Come puoi fare valutazioni più utili?

2. Cambia prospettiva

- Cosa diresti a un buon amico se ha sperimentato la stessa situazione o una simile situazione?



Come puoi fare valutazioni più utili?

Esempio: Ti è scaduto il termine per un lavoro interessante.



Come puoi fare valutazioni più utili?

Esempio: Ti è scaduto il termine per un lavoro interessante.

- Ora considera quanto difficile possa essere giudicare sè stessi.



Come puoi fare valutazioni più utili?

Esempio: Ti è scaduto il termine per un lavoro interessante.

- Ora considera quanto difficile possa essere giudicare sè stessi.
- Invece, pensa a ciò che si potrebbe dire a un buon amico.



Come puoi fare valutazioni più utili?

Esempio: Ti è scaduto il termine per un lavoro interessante.

- Ora considera quanto difficile possa essere giudicare sè stessi.
- Invece, pensa a ciò che si potrebbe dire a un buon amico.
- Tu vorresti probabilmente confortarlo/la ed individui delle buone ragioni per le quali il suo fallimento è perdonabile.



Come puoi fare valutazioni più utili?

Esempio: Ti è scaduto il termine per un lavoro interessante.

- Ora considera quanto difficile possa essere giudicare sè stessi.
- Invece, pensa a ciò che si potrebbe dire a un buon amico.
- Tu vorresti probabilmente confortarlo/la ed individui delle buone ragioni per le quali il suo fallimento è perdonabile.

Qualcuno di voi ha una piccola esperienza da raccontare?



Come puoi fare valutazioni più utili?

3. Per saperne di più affidati ad un esperimento:

Tutti la pensano come me?



Come puoi fare valutazioni più utili?

3. Per saperne di più affidati ad un esperimento:

Tutti la pensano come me?

Consulta una persona di fiducia che era anche lì, chiedi come hanno valutato la situazione (es: durante la mia presentazione, un collega ha giocato con il suo telefono. Cosa ne pensi? Perché avrebbe potuto giocare con il suo telefono?).

Filtro mentale, ipergeneralizzazione



Cos'altro può aiutare le valutazioni distorte?





Cos'altro può aiutare le valutazioni distorte?

- Se noti che un singolo aspetto negativo di un evento sta oscurando tutti gli aspetti positivi (cioè una goccia di inchiostro oscura l'acqua), prova ad immaginare la situazione in un modo assurdo o divertente.
- Sdrammatizza le tue distorsioni del pensiero! Questo può aiutarti ad avere una diversa prospettiva e regolare il modo in cui ti relazioni.



Esagerazione Deliberata

Esempio

| Evento | Valutazione Depressiva |
|---|---|
| Quest'anno hai fatto tutte le decorazioni per l'albero di Natale. Noti che una stella è malfatta. | Sono un fallimento e non posso fare niente di buono. Natale è rovinato. |

Esagerazione Possibile:

???



Esagerazione Deliberata

Esempio

| Evento | Valutazione Depressiva |
|---|---|
| Quest'anno hai fatto tutte le decorazioni per l'albero di Natale. Noti che una stella è malfatta. | Sono un fallimento e non posso fare niente di buono. Natale è rovinato. |

Esagerazione Possibile:

Una tua amica scopre la stella malfatta. Lei è entusiasta circa la creatività sui "rituali tradizionali" e ti chiede di produrre la stella in serie. Le tue decorazioni diventano popolari e l'intero paese sta decorando l'albero di Natale con la stella.





Pensiero e Ragionamento 1

Punti di Apprendimento



Pensiero e Ragionamento 1

Punti di Apprendimento

- Nella vita di tutti i giorni, presta attenzione alle valutazioni depressive discusse (Filtro mentale, Ipergeneralizzazione)!



Pensiero e Ragionamento 1

Punti di Apprendimento

- Nella vita di tutti i giorni, presta attenzione alle valutazioni depressive discusse (Filtro mentale, Ipergeneralizzazione)!
- Crea valutazioni più utili, per esempio:



Pensiero e Ragionamento 1

Punti di Apprendimento

- Nella vita di tutti i giorni, presta attenzione alle valutazioni depressive discusse (Filtro mentale, Ipergeneralizzazione)!
- Crea valutazioni più utili, per esempio:
 - Utilizza affermazioni concrete di una specifica situazione che si riferiscono al qui ed ora.



Pensiero e Ragionamento 1

Punti di Apprendimento

- Nella vita di tutti i giorni, presta attenzione alle valutazioni depressive discusse (Filtro mentale, Ipergeneralizzazione)!
- Crea valutazioni più utili, per esempio:
 - Utilizza affermazioni concrete di una specifica situazione che si riferiscono al qui ed ora.
 - Cambia la tua prospettiva: Cosa diresti a un tuo buon amico se sperimentasse la stessa o simile situazione?



Pensiero e Ragionamento 1

Punti di Apprendimento

- Nella vita di tutti i giorni, presta attenzione alle valutazioni depressive discusse (Filtro mentale, Ipergeneralizzazione)!
- Crea valutazioni più utili, per esempio:
 - Utilizza affermazioni concrete di una specifica situazione che si riferiscono al qui ed ora.
 - Cambia la tua prospettiva: Cosa diresti a un tuo buon amico se sperimentasse la stessa o simile situazione?
 - Acquisisci una prospettiva diversa, cercando di esagerare deliberatamente la tua valutazione (immagina la situazione in modo assurdo o divertente).

Grazie!

