

Benvenuti nel

**Training metacognitivo
per la Depressione (MCT-D)**

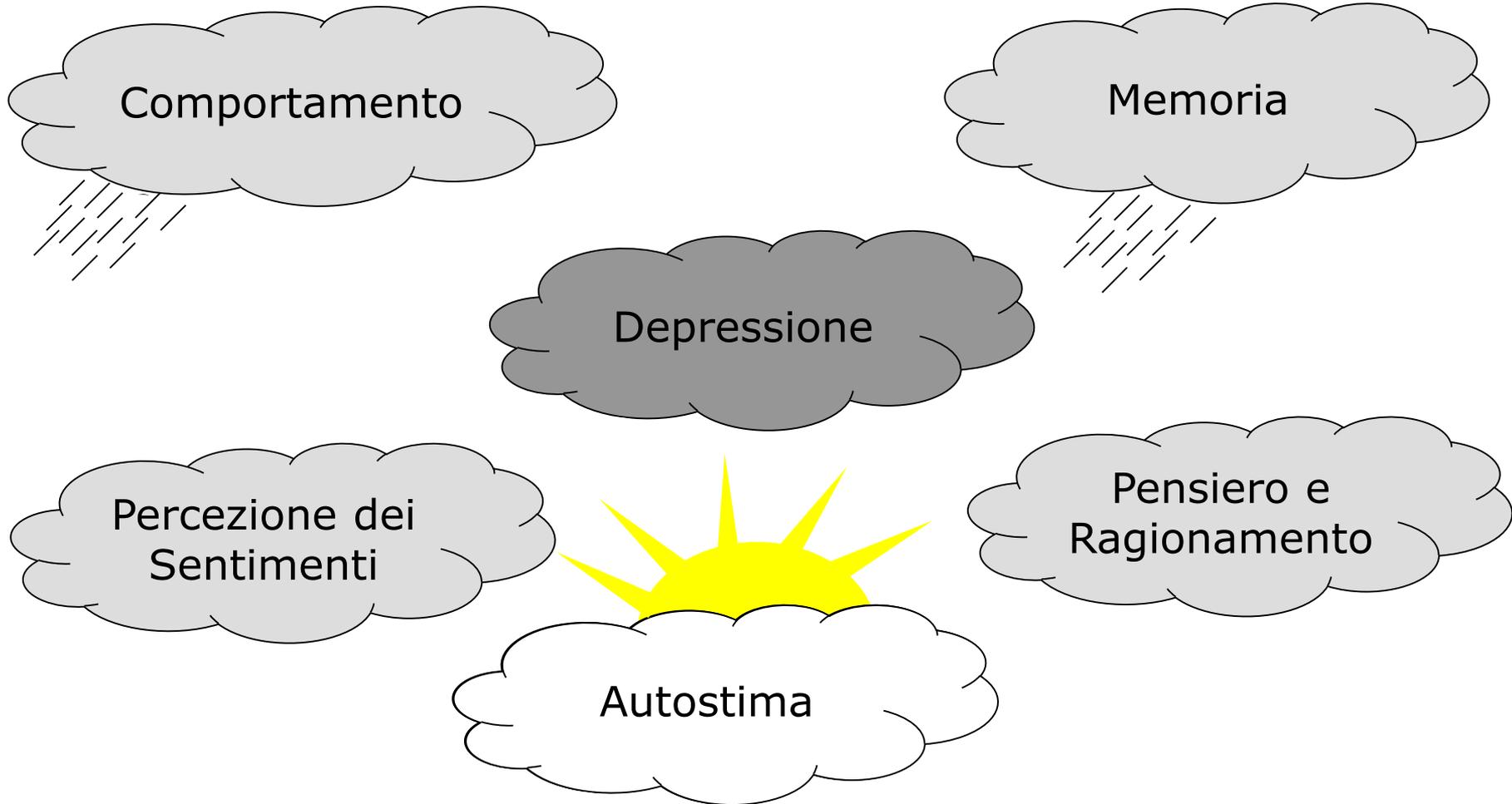
07/15

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

MCT-D: Posizionarsi su un satellite



Tema di oggi



Il tema della MCT-D:



Autostima

Autostima: Che cos'è?

cf. Potreck-Rose, 2006



Autostima: Che cos'è?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Il *valore* che noi attribuiamo a noi stessi.



Autostima: Che cos'è?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Il *valore* che noi attribuiamo a noi stessi.
- La valutazione *soggettiva* di *se stessi*.



Autostima: Che cos'è?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Il *valore* che noi attribuiamo a noi stessi.
- La valutazione *soggettiva* di *se stessi*.
- Non ha nulla a che fare con il modo con cui gli altri ti percepiscono.



Che cosa identifica le persone con un' alta autostima?

- Voce: ???
- Espressione facciale/Gesti: ???
- Postura: ???



Direttamente osservabile

- Voce: chiara, ben articolata, volume appropriato
- Espressione facciale/Gesti: contatto visivo, utilizzo dei gesti per sottolineare punti principali
- Postura: eretta



Non direttamente osservabile



Non direttamente osservabile

- Fiducia nelle proprie capacità.



Non direttamente osservabile

- Fiducia nelle proprie capacità.
- Accettazione dei propri errori o dei fallimenti (senza disprezzarsi per questo).



Non direttamente osservabile

- Fiducia nelle proprie capacità.
- Accettazione dei propri errori o dei fallimenti (senza disprezzarsi per questo).
- Introspettivo, pronto ad imparare (dagli errori/fallimenti).



Non direttamente osservabile

- Fiducia nelle proprie capacità.
- Accettazione dei propri errori o dei fallimenti (senza disprezzarsi per questo).
- Introspettivo, pronto ad imparare (dagli errori/fallimenti).
- Atteggiamento positivo verso se stesso, ad esempio, compiacendosi per un successo.



Le fonti dell'autostima

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003



Le fonti dell'autostima

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

- L'autostima non è una costante, piuttosto essa può variare in diverse attività (simbolizzata come la scaffalatura a destra).



Le fonti dell'autostima

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

- L'autostima non è una costante, piuttosto essa può variare in diverse attività (simbolizzata come la scaffalatura a destra).
- Il punto cruciale è se prestare l'attenzione solo alle debolezze ("scaffali vuoti") o anche ai nostri talenti ("scaffali pieni").



Le persone con bassa autostima...

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... tendono a prestare attenzione solo alle aree nelle quali loro stessi le vedono come un "fallimento".



Le persone con bassa autostima...

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... tendono a prestare attenzione solo alle aree nelle quali loro stessi le vedono come un "fallimento".
- ... tendono a realizzare valutazioni globali di autostima ("Io sono senza valore").



Le persone con bassa autostima...

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... tendono a prestare attenzione solo alle aree nelle quali loro stessi le vedono come un "fallimento".
- ... tendono a realizzare valutazioni globali di autostima ("Io sono senza valore").
- ... non differenziano tra persona e condotta (se non riesco in una cosa allora sono un perdente).



Niente di trascurato...

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

Sono un buon ascoltatore, ricordo i compleanni, sostengo gli altri in modo felice, sono onesto ...

Relazioni

Non è possibile prendere una palla; non posso tirare molto lontano; sono una brava ballerina e mi diverto facendo...

Sport

Ho scelto il lavoro "sbagliato"; attualmente sono disoccupato ...

Lavoro

Mi piace decorare il mio appartamento; mi diverto a cucinare per gli altri ...

Sono soddisfatta per l'altezza e per le caratteristiche del viso; ma sono insoddisfatta per il peso ...

Aspetto

Tempo libero

Sono un membro del coro; ho un buon senso del ritmo ...

Hobby



Niente di trascurato...

adattato da Potreck-Rose & Jacob, 2003

Sono un buon ascoltatore, ricordo i compleanni, sostengo gli altri in modo felice, sono onesto ...

Relazioni

Non è possibile prendere una palla; non posso tirare molto lontano; sono una brava ballerina e mi diverto facendo...

Sport

Ho scelto il lavoro "sbagliato"; attualmente sono disoccupato ...

Lavoro

Mi piace decorare il mio appartamento; mi diverto a cucinare per gli altri ...

Sono soddisfatta per l'altezza e per le caratteristiche del viso; ma sono insoddisfatta per il peso ...

Aspetto

Tempo libero

Sono un membro del coro; ho un buon senso del ritmo ...

Hobby

In quali aree potreste prestare più attenzione?
Quali "punti di forza perduti" potreste recuperare?



Ricordiamo i punti di forza

In che modo li ricordiamo a noi stessi



Ricordiamo i punti di forza

In che modo li ricordiamo a noi stessi

Un'assunzione che potrebbe essere di intralcio: "Chi si loda si sbroda!"



Ricordiamo i punti di forza

In che modo li ricordiamo a noi stessi

1. Prendi in considerazione i tuoi punti di forza:
In cosa ho avuto successo? Quali complimenti ho ricevuto per? Cosa piace agli altri di me? Dove ho avuto un successo? Es:Io sono furbo ...



Ricordiamo i punti di forza

In che modo li ricordiamo a noi stessi

1. Prendi in considerazione i tuoi punti di forza:
In cosa ho avuto successo? Quali complimenti ho ricevuto per? Cosa piace agli altri di me? Dove ho avuto un successo? Es:Io sono furbo ...
2. Immagina una situazione concreta:
Quando e dove ? Che cosa ho fatto nello specifico o che mi ha dato la conferma?
Es: La scorsa settimana ho aiutato un'amica a decorare, è stato un grande aiuto per lei ...



Ricordiamo i punti di forza

In che modo li ricordiamo a noi stessi

- 1. Prendi in considerazione i tuoi punti di forza:**
In cosa ho avuto successo? Quali complimenti ho ricevuto per? Cosa piace agli altri di me? Dove ho avuto un successo? Es:Io sono furbo ...
- 2. Immagina una situazione concreta:**
Quando e dove ? Che cosa ho fatto nello specifico o che mi ha dato la conferma?
Es: La scorsa settimana ho aiutato un'amica a decorare, è stato un grande aiuto per lei ...
- 3. Scrivilo!**
Regolarmente scrivi ed amplia la tua lista. In casi di emergenze, rivedila (es: quando ti senti con una bassa autostima).
Ex: scrivi gli orari in cui le cose stanno andando bene o quando ricevi dei complimenti.

Confrontati con gli altri

Confrontati con gli altri

Spesso confronti te stesso con gli altri?

Se si, con chi?

Come si fanno equi questi confronti?

Confrontati con gli altri

cf. Potreck-Rose, 2006

Ci si confronta con gli altri rapidamente e senza accorgersene. Questo è normale.



Le persone e le aree con le quali mi confronto possono influenzare la mia autostima:

- Se confronti te stesso, sempre come "non dimostrarsi all'altezza", perchè l' "ideale" è irraggiungibile o il confronto non è equo, poi la vostra autostima soffre.

Esempi di confronti non equi?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Ragazze che si confrontano con le modelle delle riviste di moda (si plasmano con i loro istruttori di fitness, make up e foto ritoccate, ecc.).

Esempi di confronti non equi?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Ragazze che si confrontano con le modelle delle riviste di moda (si plasmano con i loro istruttori di fitness, make up e foto ritoccate, ecc.).
- Gli impiegati o dipendenti che confrontano i loro successi con il fondatore della società (più esperienza di lavoro, formazione diversa, ecc.).

Esempi di confronti non equi?

cf. Potreck-Rose, 2006

- Ragazze che si confrontano con le modelle delle riviste di moda (si plasmano con i loro istruttori di fitness, make up e foto ritoccate, ecc.).
- Gli impiegati o dipendenti che confrontano i loro successi con il fondatore della società (più esperienza di lavoro, formazione diversa, ecc.).
- Inoltre: include tutti gli ambiti della vita in cui stai valutando una biografia apparentemente "perfetta" ...

Cosa hanno queste 5 persone in comune?

Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham

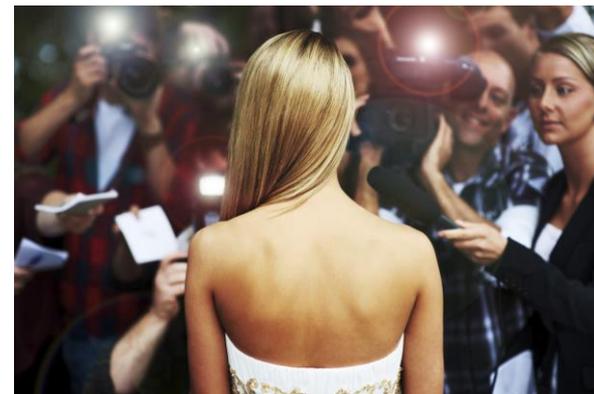
???



Cosa hanno queste 5 persone in comune?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



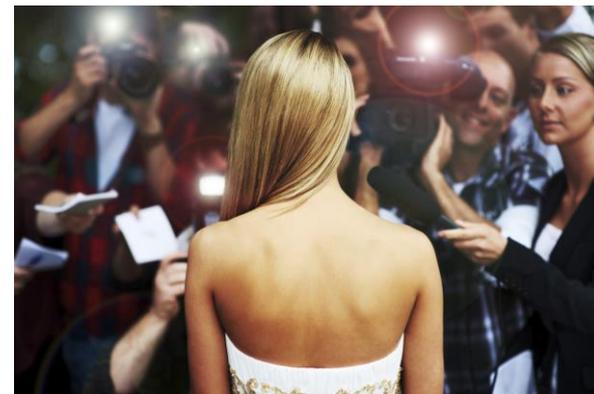
... famosi, ricchi, attraenti, di successo???



Cosa hanno queste 5 persone in comune?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... famosi, ricchi, attraenti, di successo???

MA: Ognuno di questi personaggi famosi ha o ha avuto problemi psicologici.



"Una Vita Perfetta...?"

Robbie Williams divenne famoso come un membro della band "Take That," il quale ha dovuto lasciare a causa dell'uso di sostanze. In seguito, ha iniziato una carriera di successo come cantante. Nel Febbraio 2007, è stato ricoverato in una clinica per la dipendenza da pillole e per la depressione.

Una famosa modella e attrice **Marilyn Monroe** soffrì di problemi di droga e alcool per tutta la sua carriera. Infine, a 36 anni, la sua vita si è conclusa per aver assunto una dose eccessiva di farmaci per il sonno.

Il comico e attore **Jim Carrey** soffrì per molti anni di una depressione maggiore. Il primo, farmaco anti-depressivo lo ha aiutato a superare periodi bui. Oggi, ha interrotto l'uso dei farmaci anti-depressivi e ha usato con successo altre strategie (es: una dieta equilibrata, la psicoterapia) per curare la sua depressione.

A 18 anni, la cantante britannica e scrittrice **Amy Winehouse** ha iniziato la sua carriera musicale di successo. A causa di "completo esaurimento" e uso di droghe, ha subito un "esaurimento nervoso" e ha dovuto annullare numerosi concerti durante l'estate del 2007 to cancel several. Ha anche sofferto di anoressia e bulimia. È morta per avvelenamento da alcool.

Il giocatore britannico **David Beckham** soffre di un disturbo ossessivo - compulsivo. È molto difficile per lui quando qualcosa nel suo ambiente è fuori uso o non è posizionato simmetricamente. In un'intervista, Beckham ha dichiarato che spesso perde tempo e sperimenta conflitti interpersonali.



La perfezione – uno
standard eccessivamente alto?



La perfezione – uno standard eccessivamente alto?

➤ "Io non posso fare errori."



La perfezione – uno standard eccessivamente alto?

- "Io non posso fare errori."
- Anche durante il lavoro ripetitivo, un tasso di errore del 5% è normale. Errare è umano!



La perfezione – uno standard eccessivamente alto?

- "Io non posso fare errori."
 - Anche durante il lavoro ripetitivo, un tasso di errore del 5% è normale. Errare è umano!
- La ricerca della perfezione può portare a farci sentire ansiosi e infelici.



La perfezione – uno standard eccessivamente alto?

- "Io non posso fare errori."
 - Anche durante il lavoro ripetitivo, un tasso di errore del 5% è normale. Errare è umano!
- La ricerca della perfezione può portare a farci sentire ansiosi e infelici.
 - Molti dei musicisti da concerto, presso il quale è stata prevista la perfezione hanno sviluppato, disturbi d'ansia a causa della paura del fallimento.



Suggerimenti per migliorare il
nostro umore e la nostra autostima

???



Suggerimenti per migliorare il nostro umore e la nostra autostima

- Diario della felicità: Ogni sera annota le cose che sono andate bene. Ripercorrile nella tua mente.
- Accetta i complimenti e scrivili il più brevemente possibile, in modo che nei momenti difficili si può tornare a loro (una risorsa!).
 - Spesso, ciò che viene messo giù sulla carta è spesso percepito in modo più accurato rispetto ai ricordi, che durante il malumore non sono affidabili, disponibili e possono essere imprecisi.





Suggerimenti per migliorare il nostro umore e la nostra autostima

- Attività positive: fai cose che sono buone per te – se possibile, con altre persone (es: vedere un film, andare a prendere un caffè con un'amica).
- Attività fisica(almeno 20 minuti) – nessuna tortura – possibilmente esercizi cardio così come camminare o fare jogging.
- Ascolta la tua musica preferita che ti fa "stare bene"!



Autostima

Obiettivi Didattici



Autostima

Obiettivi Didattici

- L'autostima è il valore che ci si attribuisce.



Autostima

Obiettivi Didattici

- L'autostima è il valore che ci si attribuisce.
- Prova a prendere in considerazione la tua autostima in diversi ambiti della vostra vita (lavoro, tempo libero, relazioni, ecc.) e rafforzateli!



Autostima

Obiettivi Didattici

- L'autostima è il valore che ci si attribuisce.
- Prova a prendere in considerazione la tua autostima in diversi ambiti della vostra vita (lavoro, tempo libero, relazioni, ecc.) e rafforzateli!
- Ricerca i punti di forza dimenticati e lavora verso un equilibrio consapevole del proprio sè, ad esempio tieni un diario della felicità.



Autostima

Obiettivi Didattici

- L'autostima è il valore che ci si attribuisce.
- Prova a prendere in considerazione la tua autostima in diversi ambiti della vostra vita (lavoro, tempo libero, relazioni, ecc.) e rafforzateli!
- Ricerca i punti di forza dimenticati e lavora verso un equilibrio consapevole del proprio sè, ad esempio tieni un diario della felicità.
- Quando ti confronti con gli altri, cerca di essere equo! Non paragonare te stesso alle star (anche se abbiamo visto, lontano dai riflettori come queste persone possono non essere perfette o sempre felici).



Compiti a casa:

La storia di uno che Conta...

... è diventato molto, molto vecchio perché era uno che gioiva della vita, "per eccellenza." Non ha mai lasciato la sua casa senza una manciata di fagioli in tasca. Egli non masticava i fagioli. No, li portava con sé in modo che potesse più consapevolmente notare i meravigliosi momenti della giornata e li poteva contare.

Per ogni momento positivo vissuto per tutta la giornata - per esempio, una chiacchierata amichevole per la strada, una donna che ride, un delizioso pasto, un buon sigaro, un luogo ombreggiato nel caldo di mezzogiorno, un buon bicchiere di vino - per tutto quello che soddisfaceva i sensi, si trasferiva un fagiolo dalla sua tasca destra della giacca a sinistra. A volte si è trasferiva due o tre fagioli in una sola volta.

La sera, si è seduto a casa e ha contato i fagioli nella tasca della giacca sinistra. Ha celebrato questi minuti. In questo modo, egli stesso ha ricordato di quanti momenti piacevoli ha vissuto quel giorno e questo lo rendeva felice. E, anche nei giorni in cui ha contato solo un fagiolo, la giornata ha avuto successo - ne valeva la pena vivere.

Grazie!

