

Benvenuti nel

Training Metacognitivo per la Depressione (MCT-D)

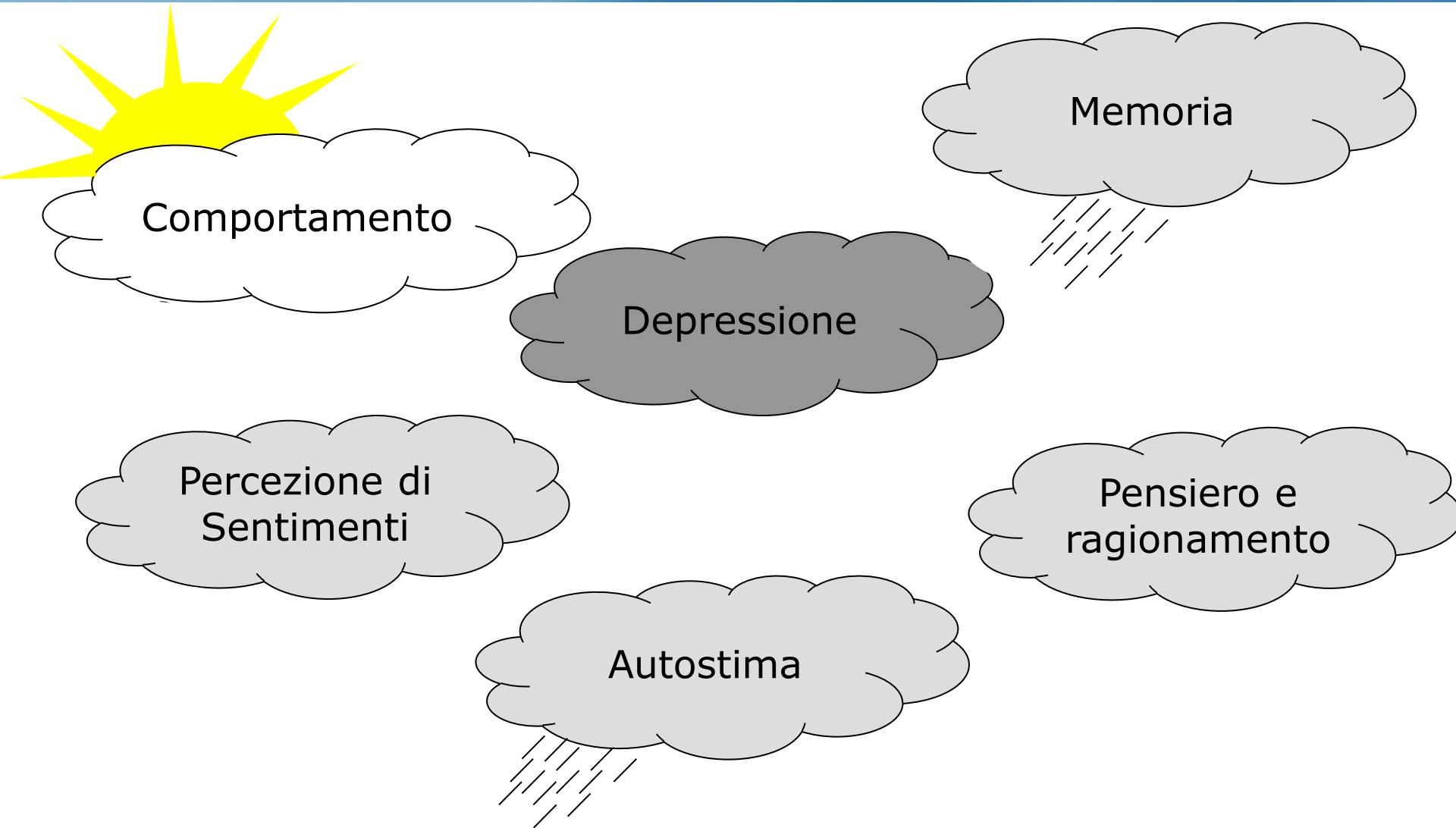
01/17

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

D-MCT: Posizionarsi su un satellite



Tema di oggi

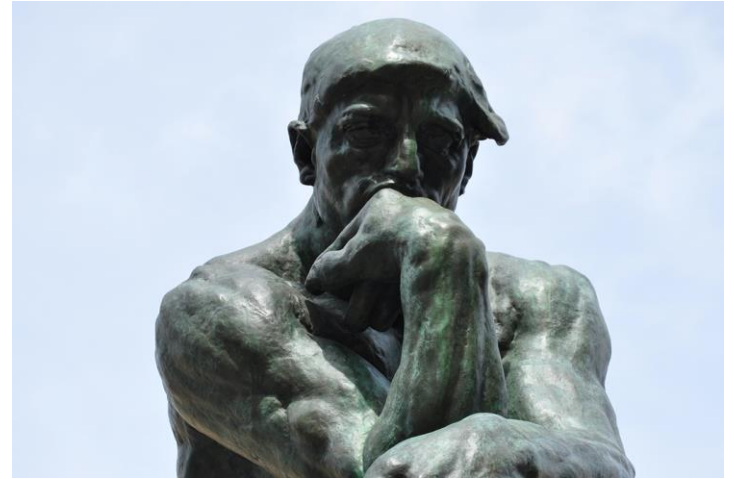


Il tema della MCT-D:



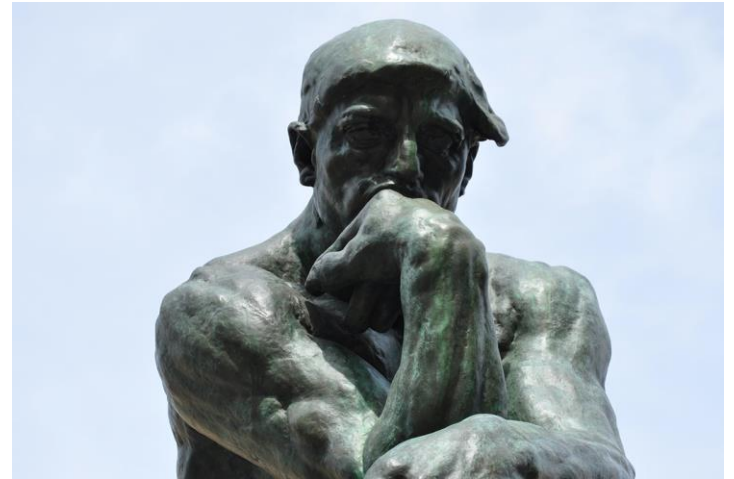
**Comportamenti e
Strategie**

1. Ruminazione



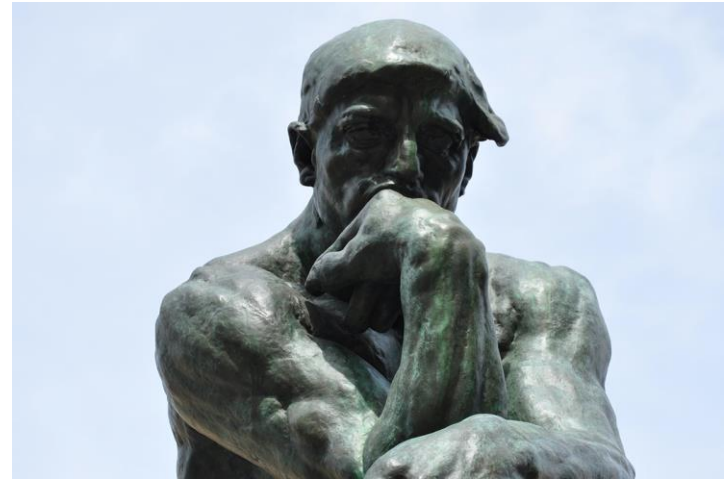
1. Ruminazione

- Molte persone con depressione lamentano di ruminare senza fine, rimuginando e preoccupandosi.

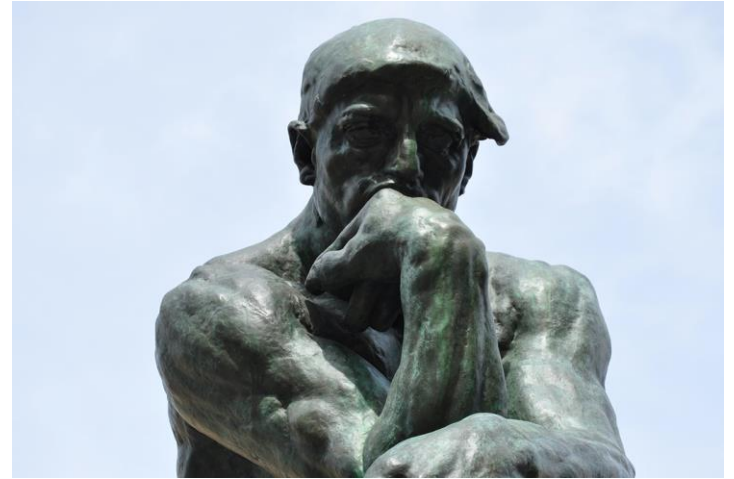


1. Ruminazione

- Molte persone con depressione lamentano di ruminare senza fine, rimuginando e preoccupandosi.
- Ti è familiare il rimuginio e la preoccupazione?

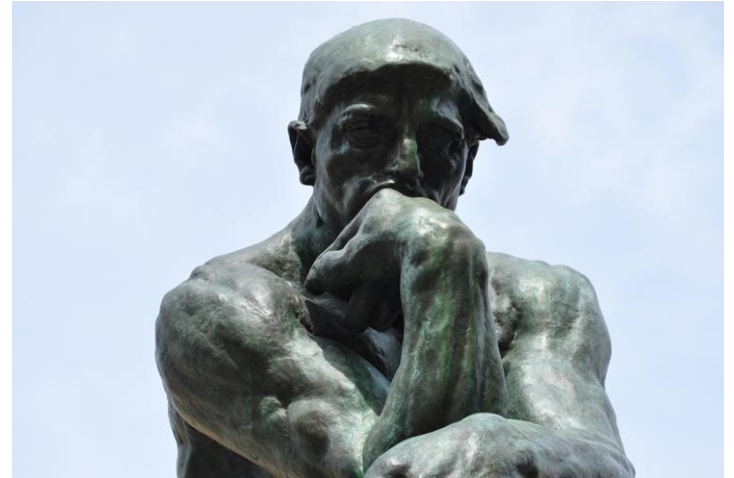


La ruminazione può aiutarti ...



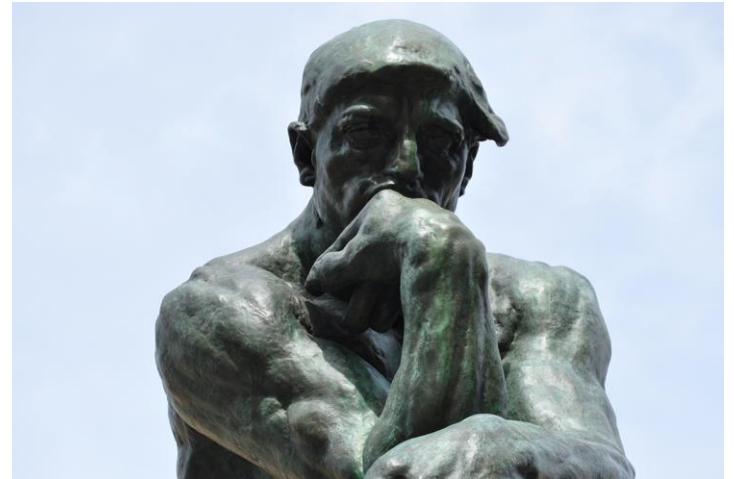
La ruminazione può aiutarti ...

➤ ... a risolvere problemi?



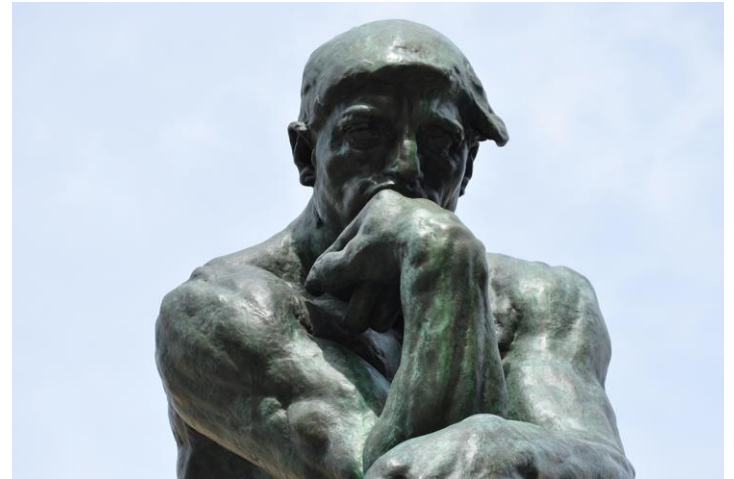
La ruminazione può aiutarti ...

- ... a risolvere problemi?
- ... ad evitare problemi nel futuro?

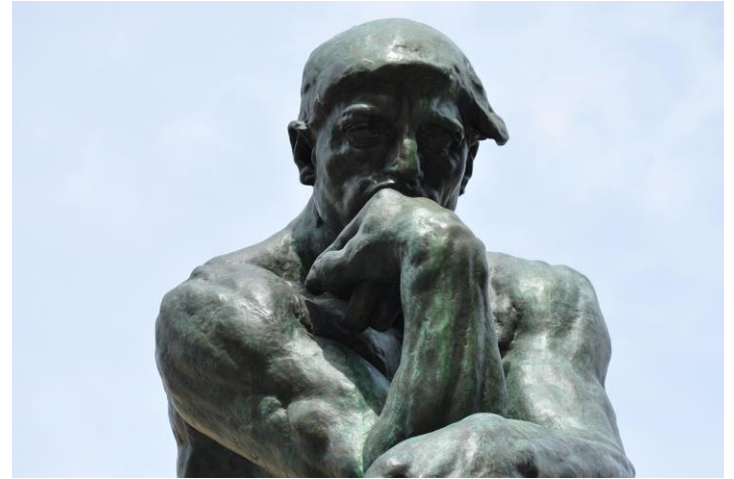


La ruminazione può aiutarti ...

- ... a risolvere problemi?
- ... ad evitare problemi nel futuro?
- ... ad organizzare le cose nella tua mente?

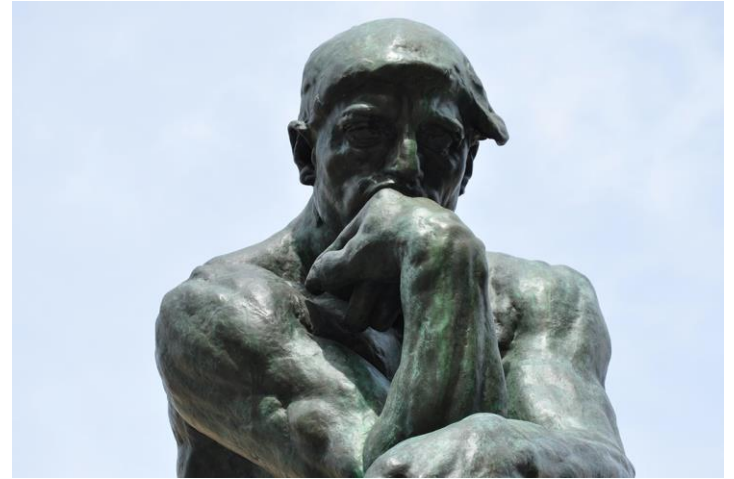


La ruminazione non è utile!



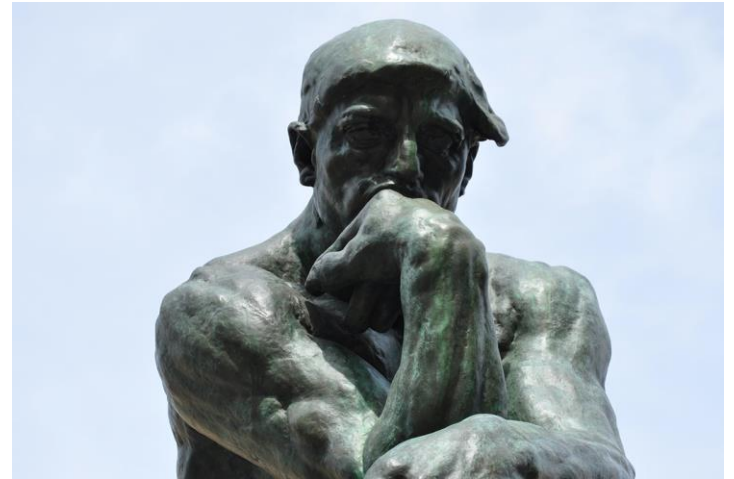
La ruminazione non è utile!

➤ Ma è pericoloso ruminare?



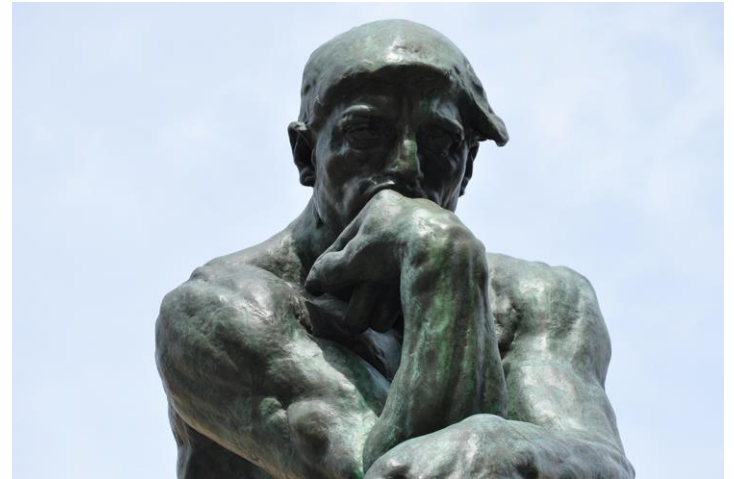
La ruminazione non è utile!

- Ma è pericoloso ruminare?
- È un segno che la tua mente si “smarrirebbe”?

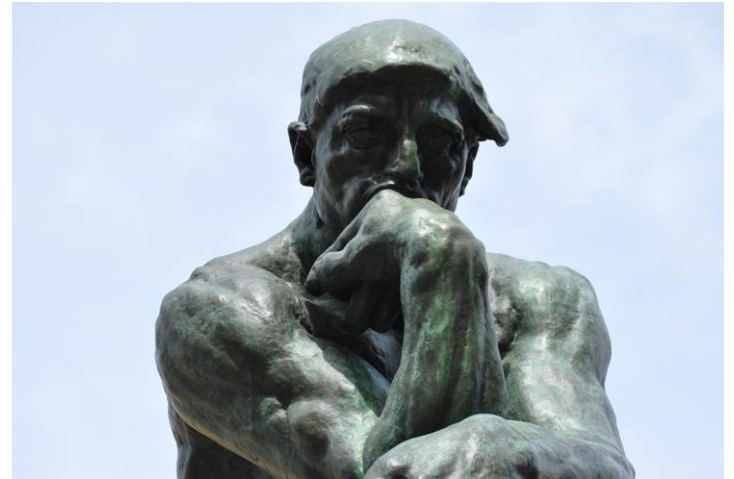


La ruminazione non è utile!

- Ma è pericoloso ruminare?
- È un segno che la tua mente si “smarrirebbe”?
- È inarrestabile una volta che ha inizio?



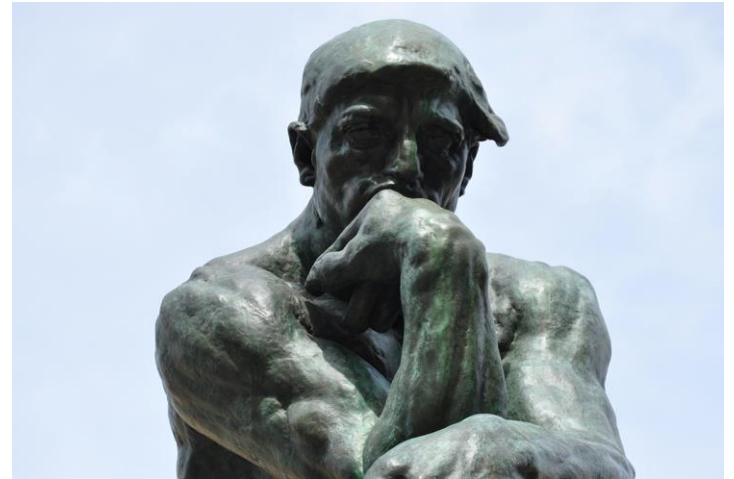
Non è utile, non è pericoloso!



Non è utile, non è pericoloso!

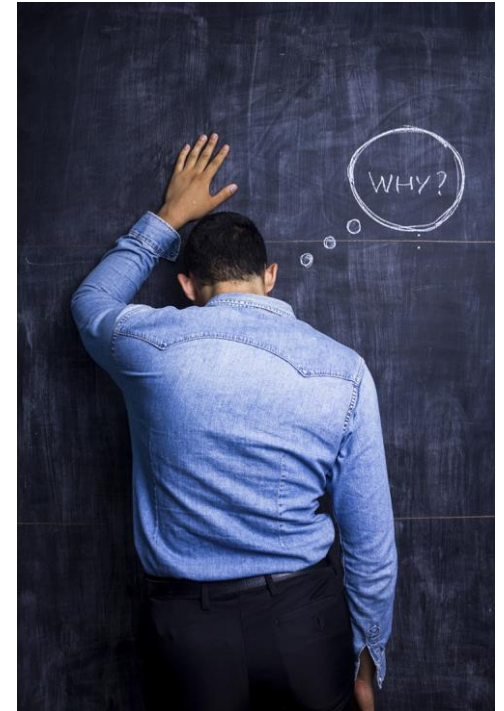
Caratteristiche della ruminazione?

- Cosa separa la ruminazione dalla contemplazione (es: i problemi)?
- Come si differenzia la ruminazione dalla pianificazione?



Tipiche ruminazioni depressive

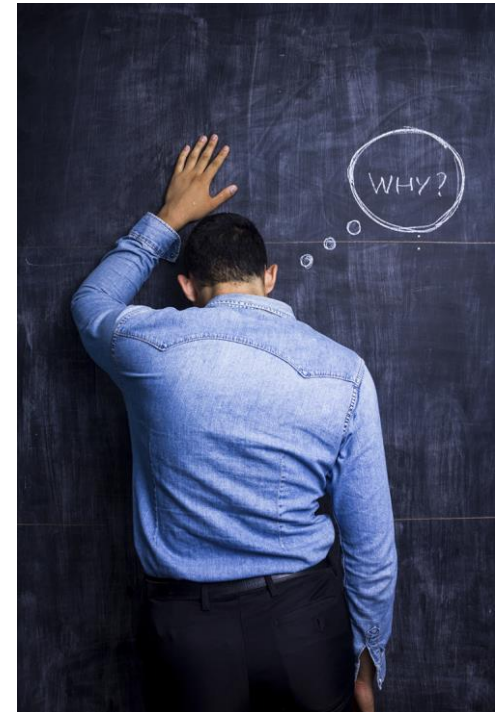
1. *Contenuto*



Tipiche ruminazioni depressive

1. Contenuto

Ruminando su ...

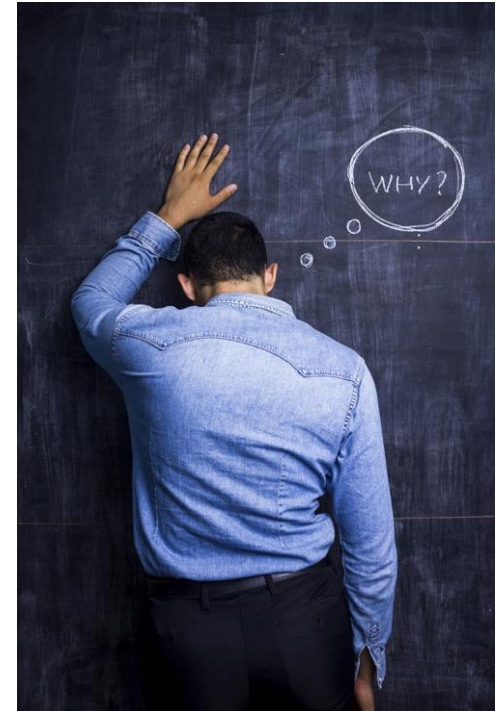


Tipiche ruminazioni depressive

1. *Contenuto*

Ruminando su ...

- ... "Perchè?" (es: il motivo di una malattia)

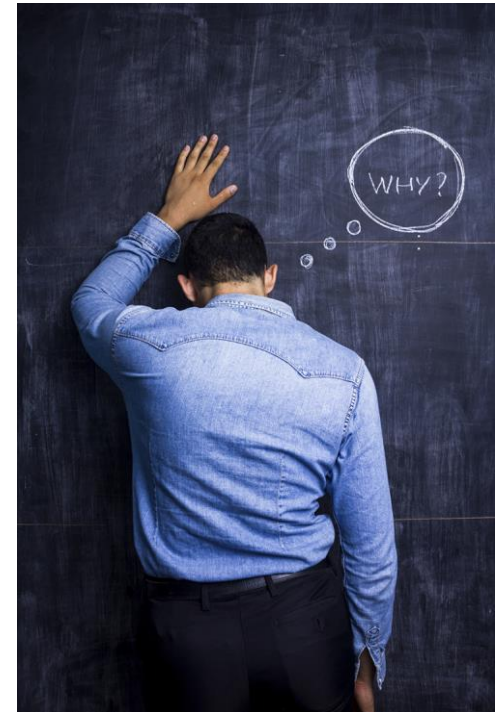


Tipiche ruminazioni depressive

1. *Contenuto*

Ruminando su ...

- ... "Perchè?" (es: il motivo di una malattia)
- ... eventi passati che si sono già verificati.

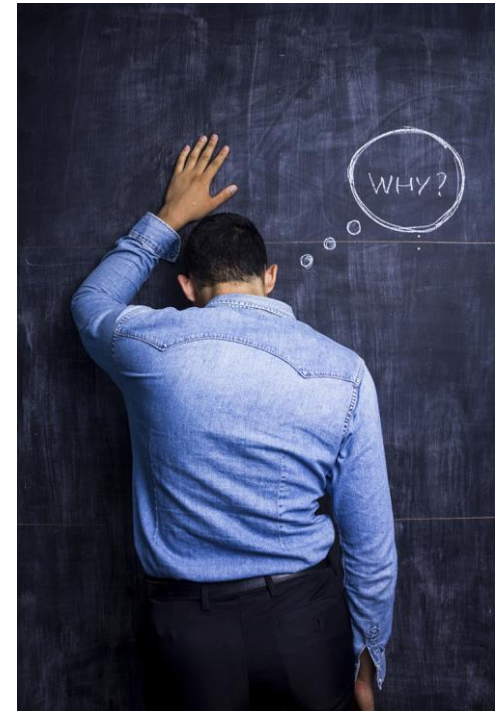


Tipiche ruminazioni depressive

1. *Contenuto*

Ruminando su ...

- ... "Perchè?" (es: il motivo di una malattia)
- ... eventi passati che si sono già verificati.
- ... le ruminazioni.



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità

Mentre si rumina ...



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità

Mentre si rumina ...

- ... è difficile trovare una conclusione e spesso si entra in una serie di circoli (propagando "circoli viziosi").



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità

Mentre si rumina ...

- ... è difficile trovare una conclusione e spesso si entra in una serie di circoli (propagando "circoli viziosi").
- ... si rischia di perdere l'insight, l'intuizione.



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità

Mentre si ruminava ...



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità

Mentre si ruminava ...

- ... solitamente non c'è "soluzione" (a differenza del problem solving).



Tipiche ruminazioni depressive

2. Tipo e Modalità

Mentre si ruminava ...

- ... solitamente non c'è "soluzione" (a differenza del problem solving).
- ... raramente seguono delle azioni (a differenza del pianificare).





Cosa aiuta contro le ruminazioni?



Cosa aiuta contro le ruminazioni?

Anche questo aiuta a sopprimere i pensieri negativi?

Soppressione del pensiero

Provaci!

Durante il prossimo minuto
non pensare ad un elefante!



La soppressione del pensiero funziona? No!



La soppressione del pensiero funziona? No!

Probabilmente molti di voi immediatamente pensano a un elefante e/o a qualcosa correlato a un elefante (ad es. zoo, safari, Africa, etc.).



La soppressione del pensiero funziona? No!

Probabilmente molti di voi immediatamente pensano a un elefante e/o a qualcosa correlato a un elefante (ad es. zoo, safari, Africa, etc.).



L'effetto è ancora più forte quando si tenta di sopprimere attivamente **pensieri sgradevoli**, così come il senso di colpa ("Sono un fallito", ecc.).



Conclusioni

La strategia problematica: "Non mi è permesso di fare pensieri negativi."

Non è possibile sopprimere pensieri sgradevoli e tentare di farlo può essere frustrante.

Non voler pensare a qualcosa consapevolmente può rafforzare questi pensieri.



Invece: Cercare un posto interiore...

cf. Wells, 2009



Invece: Cercare un posto interiore...

Per esempio, un posto nel quale i pensieri possano essere osservati e non giudicati:



Invece: Cercare un posto interiore...

Per esempio, un posto nel quale i pensieri possano essere osservati e non giudicati:

Vedere il pensiero per quello che è



Invece: Cercare un posto interiore...

Per esempio, un posto nel quale i pensieri possano essere osservati e non giudicati:

Vedere il pensiero per quello che è

➤ **un pensiero!** Non è la realtà!



Invece: Cercare un posto interiore...

Per esempio, un posto nel quale i pensieri possano essere osservati e non giudicati:

Vedere il pensiero per quello che è

- un pensiero! Non è la realtà!
- un' "esperienza" nella tua mente. Tenta di registrare il pensiero, ma non giudicarlo.



Invece: Cercare un posto interiore...

Per esempio, un posto nel quale i pensieri possano essere osservati e non giudicati:

Vedere il pensiero per quello che è

- un pensiero! Non è la realtà!
- un' "esperienza" nella tua mente. Tenta di registrare il pensiero, ma non giudicarlo.

Immagina di essere alla stazione ferroviaria. Come i treni, i pensieri vanno e vengono – ma, tu non sali su ogni treno!



Esercizio:

Cerca un posto interiore ...

Osserva i tuoi pensieri senza intervenire o giudicarli ("Io sono un idiota, io sto ancora ruminando"). Lascia che i tuoi pensieri scorrino, come il treno alla stazione ferroviaria come le nuvole che si muovono nel cielo, o come una foglia che galleggia lungo un corso d'acqua.



Esercizio di
respirazione ...

2. Rinuncia

Cosa è successo?



2. Rinuncia

Cosa è successo?

Nelle fasi depressive ...



2. Rinuncia

Cosa è successo?

Nelle fasi depressive ...

- ... interagire con gli altri potrebbe essere difficile.



2. Rinuncia

Cosa è successo?

Nelle fasi depressive ...

- ... interagire con gli altri potrebbe essere difficile.
- ... le persone interessate spesso si sentono fraintese dagli altri ("loro stanno bene, avrei preferito avere i loro problemi.")



2. Rinuncia

Cosa è successo?

Nelle fasi depressive ...

- ... interagire con gli altri potrebbe essere difficile.
- ... le persone interessate spesso si sentono fraintese dagli altri ("loro stanno bene, avrei preferito avere i loro problemi.")
- ... la spinta a fare le cose è ridotta.



2. Rinuncia

Cosa è successo?

Nelle fasi depressive ...

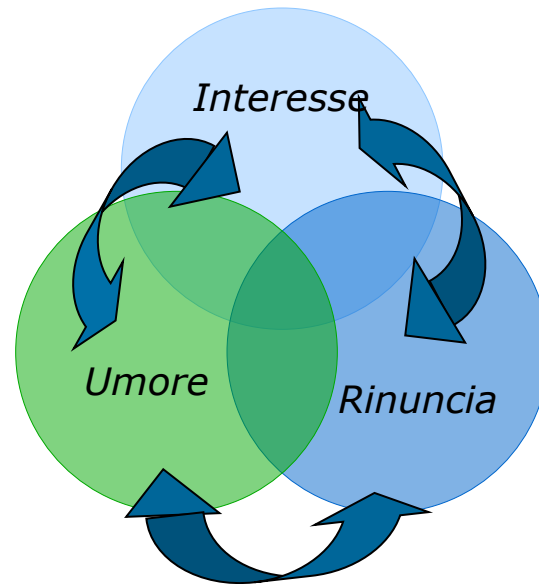
- ... interagire con gli altri potrebbe essere difficile.
- ... le persone interessate spesso si sentono fraintese dagli altri ("loro stanno bene, avrei preferito avere i loro problemi.")
- ... la spinta a fare le cose è ridotta.
- ... l'interesse per l'altro (e per i loro problemi) è spesso ridotto.



La rinuncia è comprensibile.
Ma è utile?

No – la rinuncia porta a un circolo vizioso!

"Le cose non stanno andando bene per me.
Non riesco a tirarmi su."



"Il mio umore
peggiora."

"Mi tiro sempre più indietro
e sopporto sempre meno ."



Prova a rompere questo
circolo vizioso



Prova a rompere questo circolo vizioso

- Ogni inizio è difficile! **Ma:** Vincere se stessi e fare un piccolo passo in avanti.



Prova a rompere questo circolo vizioso

- Ogni inizio è difficile! **Ma:** Vincere se stessi e fare un piccolo passo in avanti.
- **Passo dopo passo:** dal fare piccoli passi (cioè alzarsi) si fanno passi più grandi (cioè uscire). Non ti caricare di troppi impegni!



Prova a rompere questo circolo vizioso

- Prendersi cura dei propri bisogni (cioè igiene personale, andare a fare la spesa), ma fare anche cose che ti rendono felice (cioè ascoltare la musica, andare a fare una passeggiata).



Prova a rompere questo circolo vizioso

- Prendersi cura dei propri bisogni (cioè igiene personale, andare a fare la spesa), ma fare anche cose che ti rendono felice (cioè ascoltare la musica, andare a fare una passeggiata).
- Anche quando le attività non ti piacciono immediatamente, ricorda: **Le attività portano ad un migliore stato d'animo!**



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici

- Alcuni comportamenti (cioè la rinuncia) rafforzano piuttosto che ridurre la depressione!



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici

- Alcuni comportamenti (cioè la rinuncia) rafforzano piuttosto che ridurre la depressione!
- La ruminazione non aiuta il problem solving, anzi rafforza pensieri e sentimenti negativi.



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici

- Alcuni comportamenti (cioè la rinuncia) rafforzano piuttosto che ridurre la depressione!
- La ruminazione non aiuta il problem solving, anzi rafforza pensieri e sentimenti negativi.
- Il tentativo di sopprimere i pensieri ruminativi conduce a pensieri più intrusivi e quindi, non è utile.



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici

Invece:



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici

Invece:

- Esercitati a percepire senza giudicare (Esercizi di respirazione, esercizi di rilassamento, Yoga etc.).



Comportamenti e Strategie

Obiettivi Didattici

Invece:

- Esercitati a percepire senza giudicare (Esercizi di respirazione, esercizi di rilassamento, Yoga etc.).
- Soprattutto durante le fasi depressive, è importante mantenere contatti significativi con gli altri e continuare a svolgere le attività (a piccoli passi).

Grazie!

