

Perchè siamo interessati al “Pensiero e Ragionamento” nella depressione?

- Molti individui con depressione elaborano le informazioni in maniera diversa.
- Spesso, questi schemi di pensiero depressivi non sono fondati sulla realtà oppure tendono ad essere molto unilaterali (cioè prestano attenzione solo ai propri errori o soltanto 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.

Distorsione del pensiero 1: Filtro Mentale

“Filtro Mentale” o l’ “Unico Neo” – cosa significa?

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

Durante la prossima settimana, presta attenzione a situazioni in cui percepisci la realtà attraverso il “filtro mentale” e descrivi un esempio di una di queste situazioni nelle pagine seguenti. L’esempio già completato serve come suggerimento:

Esempio

“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!”

La tua situazione:

Il tuo “filtro mentale”:

Quali sono le conseguenze di questo filtro mentale; come influenza i tuoi sentimenti e le azioni?

Esempio

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

In riferimento alla tua situazione?

Questo è un pensiero giustificato? NO! Dunque: Cosa si potrebbe pensare? Quale potrebbe essere un pensiero alternativo?

Esempio

"Alcune persone hanno formulato domande pertinenti, quindi devono aver ascoltato. Non a tutti piaceranno le mie idee. Inoltre, questo collega gioca spesso con il suo cellulare durante le riunioni di équipe."

E' riferito alla tua situazione?

Quali sono le conseguenze di questo pensiero alternativo per i tuoi sentimenti e azioni?

Esempio

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

E' riferito alla tua situazione?

Se gli altri di cui ti fidi erano presenti anche in questa situazione:

Scopri in che modo gli altri abbiano percepito la situazione chiedendo a una persona di cui ti fidi se ha valutato la situazione allo stesso modo.

Esempio

“La mia collega ha giocato con il suo cellulare durante la mia presentazione. Per quale ragione, tu pensi abbia giocato con il suo cellulare?”

Chi era presente durante questa situazione? Cosa potresti chiedere a questa persona?

Cosa ti potrebbe rispondere? (Talvolta è sufficiente mettersi nei panni dell'altro.)

Distorsioni del pensiero 2: Ipergeneralizzazione**“Ipergeneralizzazione” – Cosa significa?**

- Un singolo evento negativo è visto come l'ennesima parte di una serie senza fine di fallimenti.
- Nel descrivere tali eventi, spesso si utilizzano parole come “sempre” o “mai”.

Durante la prossima settimana, presta attenzione a situazioni in cui hai ipergeneralizzato, e cerca di trovare un giudizio più utile.

Gli esempi seguenti sono intesi per aiutarti in questo compito:

Esempio

Se hai dimenticato il compleanno di un'amica, invece di generalizzare:

“Sono sempre stata una pessima amica.”

... cerca di fare affermazioni concrete su una situazione specifica, per esempio:

“Quest'anno ho dimenticato il suo compleanno. Non è l'ideale, ma posso ancora inviarle un augurio di compleanno in ritardo”

In quale situazione hai usato le parole "sempre" o "mai"?

Quale sarebbe un'affermazione piu' concreta riguardo a questa specifica situazione?

Esempio

Quando cucini un piatto e non esce bene, invece di fare previsioni negative, come ad esempio:

"Non imparerò mai a cucinare correttamente. È una battaglia persa."

... cerca di rimanere nel qui ed ora:

"Oggi non ha funzionato. È fastidioso, ma ciò non significa che non funzionerà la prossima volta che provo."

In quale situazione prevedi un futuro negativo (vedi anche il modulo 7, saltare alle conclusioni)?

In riferimento alla tua situazione, quale sarebbe un'affermazione nel qui ed ora?

Esempio

Non sarai in grado di assemblare un mobile. Invece di essere duro con te stesso e dire qualcosa come:

"Sono un fallimento, non sono in gradi di fare niente in modo corretto."

... cambia la tua prospettiva e pensa a cosa si potrebbe dire a un tuo buon amico, per esempio:

"Beh, è abbastanza difficile assemblarlo da solo, e il manuale è stato molto difficile da capire."

Quando tendi ad essere duro con te stesso?

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

Esempio

Un unico aspetto negativo di un evento oscura tutto il positivo.

Situazione: Sei in vacanza, e piove per un giorno.

A te stesso dici: *“L’intera vacanza sarà una catastrofe– non smetterà mai di piovere. Avrei dovuto restarmene a casa.”*

Esagerazione intenzionale:

Immagina lo scenario in modo assurdo o divertente. Sdrammatizza le tue distorsioni del pensiero. Questo può aiutarti a distanziarti da questi pensieri:

“Dite a tutti della catastrofe in arrivo– per una settimana ci sarà un’acquazzone nel resort. La gente comincia a costruire un’arca ed evacuerà. Voi siete elogiati come un “oracolo” e un “eroe” per salvare tutti dall’alluvione.”

Un tuo esempio (in cui hai usato un filtro mentale in cui tutto il positivo è stato oscurato dal negativo):

Esagerazione intenzionale:

Suggerimenti Aggiuntivi

Presta attenzione alle situazioni in cui sei riuscito subito a fare una valutazione utile, e premia te stesso!

Se non funziona al primo tentativo, va bene. Memorizza questa attività per i compiti successivi, per esempio quando la formazione è stata completata.

Esempio

Hai usato una parola straniera in modo errato. Potresti dire a te stesso:

“Usare una parola in modo errato non ha nulla a che fare con la mia intelligenza, potrebbe succedere a chiunque.”

Ricompensa:

“Mi permetto una mezz’ora di riposo sul balcone con una tazza del mio tè preferito.”

La tua situazione:

La tua ricompensa:

Quadro generale

Riepilogo dei Punti di Apprendimento:

- Presta attenzione alle valutazioni depressive discusse (filtro mentale, ipergeneralizzazione) nella vita quotidiana!
- Crea valutazioni più utili, per esempio:
 - Fai affermazioni concrete su una specifica situazione nel qui ed ora!
 - Cambia la tua prospettiva (“Cosa direi a un buon amico se sperimentasse la stessa situazione o una situazione simile”).
 - Distanziati deliberatamente esagerando il risultato (“Fai uno scenario più ridicolo o divertente”).

Commenti

Spazio dedicato per porre domande aperte, problemi che si sono verificati, o esperienze, che si desidera segnalare nei prossimi incontri:

Altri commenti:

Perchè siamo interessati alla “Memoria” nella depressione?

- Molte persone con depressione lamentano di avere problemi con la concentrazione e con la memoria.
- La diminuzione della concentrazione potrebbe essere un possibile criterio diagnostico per la depressione.

Teoricamente è possibile ricordare tutto?

- **No!** La capacità di immagazzinamento della nostra memoria è limitata!
- In media, solo il 60% circa delle informazioni di una storia potrebbe essere ricordato (il 40% non può esserlo!).
 - Vantaggio: i nostri cervelli non sono sovraccaricati da informazioni irrilevanti ma ...
 - Svantaggio: ... molte delle informazioni importanti vengono anche perse (appuntamenti, ricordi di vacanze, conoscenze scolastiche ecc.).

Memoria & Concentrazione

- La nostra attenzione lavora come un proiettore, solo un oggetto alla volta in scena può essere illuminato.
- Noi possiamo ricordare correttamente le cose su cui abbiamo precedentemente concentrato la nostra attenzione!
- E' impossibile focalizzare la nostra attenzione contemporaneamente su tutte le cose presenti nel nostro ambiente.
- Ricordare bene qualcosa dipende anche da quanto siamo in grado di concentrarci al momento.

Come si verificano i problemi di memoria e di concentrazione durante la depressione?

- Nel corso di forti ruminazioni i pensieri circolari spesso attirano tutta la nostra attenzione.
- Non c'è nessuna possibilità di focalizzare la nostra attenzione su altri contenuti (più importanti) nell'ambiente. Il proiettore è focalizzato "interiormente".
- Di conseguenza, le persone con ruminazioni possono ricordare a malapena alcuni dettagli nel loro ambiente.

Una paura comune: sto per ammalarmi di morbo di Alzheimer?

- **No!** I problemi di memoria durante la depressione sono spiegabili. Essi sono un evento temporaneo e molto meno pronunciato della demenza (le persone non ricordano essenzialmente alcunchè).
- E' collegato al ridotto apporto di informazioni, piuttosto che al "dimenticare" tutto.
- La perdita di motivazione, l'apatia e la mancanza di energia che spesso si verificano durante la depressione possono anche spiegare il ridotto apporto di informazioni.

- Quando la ruminazione/depressione sono ridotte, le persone possono nuovamente partecipare ad altre cose e ricordarle.

Vediamo e ricordiamo tutti allo stesso modo?

- **No**, ogni persona percepisce le cose in maniera diversa!
- In generale, noi focalizziamo la nostra attenzione soprattutto su cose che sono personalmente significative. Per esempio, perché si adattano al nostro umore.

Prova quanto segue:

Gioca a "Io sono una spia" con gli amici, es. mentre sei in un bar. Noterai che ognuno presta attenzione a cose diverse.

Falsi Ricordi

- Non tutto quello che ricordiamo è realmente accaduto nel modo in cui lo ricordiamo! La nostra memoria non lavora come una "videocamera"!
- Il nostro cervello sostituisce e aggiunge le informazioni mancanti con eventi simili. Molti ricordi sono integrati tramite "logica" (ricorda gli esempi della sessione)!

Ricordi e Depressione

- Spesso, gli stati depressivi portano a ricordare esperienze negative – le esperienze piacevoli o neutre non sono ricordate così facilmente.
- Gli eventi sono vissuti e ricordati non attraverso le lenti rosa, ma piuttosto spesso con occhiali dalle lenti di color grigio!
- **Esempio:**
Un uomo tossisce frequentemente a un concerto. Poi si ricorda solo del disturbo (tosse) ma non della bella musica!

Falsi ricordi e Depressione

- Il colore emotivo dei ricordi si riferisce anche ai falsi ricordi!
- Questo può impedire una visione realistica del mondo e incoraggiare l'elaborazione depressiva (pertanto, fornisce una "prova" aggiuntiva del processo depressivo).

Significa che non posso fidarmi più dei miei ricordi?

- **No!** I falsi ricordi sono normali e colpiscono tutti e tutte le persone fanno esperienza di falsi ricordi.
- Tieni presente che (come tutti) puoi fare errori perché la nostra memoria non è una videocamera.
- Considera che le situazioni negative potrebbero essere ricordate attraverso le lenti grigie.
- Nella vita quotidiana, allenati frequentemente a ricordare gli eventi positivi e prendi un diario della felicità in cui ogni sera annoti le cose che sono andate bene.

Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi della memoria?

- (1) Cerca di integrare più elementi possibili nel programma quotidiano. Più il comportamento è di routine e minore è il rischio di dimenticare qualcosa.
- (2) È anche utile mantenere il più possibile un "ordine esterno". Puoi trovare gli elementi più rapidamente e ricordare meglio quando tutto ha un luogo specifico.
- (3) Annota le cose importanti in luoghi logici (es., gli orari delle terapie sull'anta del frigorifero o sullo specchio del bagno, oggetti da ricordarsi di portare con te sulla porta di ingresso, ecc.)
- (4) Usa un'agenda o altri aiuti di memoria (es: da uno Smartphone o da un programma di posta elettronica).
- (5) Prendi l'abitudine di portare sempre con te un diario (o un'agenda) e una penna per annotare le cose importanti (come l'elenco delle cose da fare).
- (6) Quando non sei a casa e vuoi ricordare un'idea e non hai modo di annotarla, cerca di ancorarla collegando l'idea a un oggetto (es., fai un nodo al tuo fazzoletto, metti in tasca un sassolino).
- (7) Più sensi e più metodi sono utilizzati e migliore è il tasso di ritenzione. Quindi, cerca di usare vari "canali," come ad esempio l'udito, la vista, il verbale e l'applicazione pratica.

Follow-up personale:

Nelle pagine seguenti troverai suggerimenti su come attuare quello che hai appreso in questo modulo nella vita di tutti i giorni. È possibile utilizzare gli esempi forniti o presentare alcuni dei tuoi.

Concentrazione

Cosa posso fare per concentrarmi più facilmente?

Esempio

"Fare un'attività alla volta, es. spegnere il televisore durante la lettura."

Cosa voglio fare ed **esattamente** quando (giorno, ora) voglio farlo:

Cosa posso fare per migliorare la mia attenzione alle cose piacevoli.

Esempio

"Prestare attenzione alle cose che mi circondano durante una passeggiata, e cercare di ricordare in particolare le cose positive."

Memoria

Quale suggerimento riguardo alla memoria (introdotto) vorrei provare questa settimana (vedi sopra: "Cosa aiuta nella vita quotidiana per i problemi di memoria?")?

Esempio

"Decidi un posto speciale nell'appartamento per il portachiave: lascia la chiave nella serratura."

Cosa voglio cercare?

Quali strategie posso utilizzare per ricordare le cose senza un aiuto della memoria?

Esempio

"Leggo un interessante articolo, e per assimilare meglio il materiale, cercherò ulteriori informazioni, ad esempio su internet, o racconterò ad un amico quello che ho letto."

Quali strategie voglio cercare ed **esattamente** quando (giorno, ora):

Memoria e Umore

Cosa posso fare per migliorare la mia memoria per gli eventi positivi?

Esempio

"Prendo un diario, in cui annoto gli eventi positivi ogni sera."

Cosa voglio fare ed **esattamente** quando (giorno, ora) voglio farlo:

Di quale preparazione ho bisogno per farlo e quando voglio esattamente farlo?

Esempio

"Ho bisogno di una bella agenda e di una penna. Domani pomeriggio li comprerò ."

In riferimento al tuo esempio:

Quadro generale

Riepilogo dei punti di apprendimento

- I problemi di memoria nella depressione possono essere spiegati e sono attribuibili ad altri fattori (es: attraverso i problemi di concentrazione; frequente ruminazione).
- A differenza della demenza i problemi di concentrazione e della memoria nella depressione sono meno gravi e possono migliorare se la depressione diminuisce.
- In generale, la nostra memoria è ingannevole! La nostra memoria è soggetta al pregiudizio. La memoria dipende soprattutto dal nostro umore attuale.
- Usa degli ausili per memorizzare (calendari; post-it) durante i periodi di depressione e prendi nota nel diario della felicità.
- Nessuno è perfetto: tutti noi dimentichiamo delle cose. Questo è normale e talvolta fa bene!

Commenti

Spazio dedicato per porre domande aperte, problemi che si sono verificati, o esperienze, che si desidera segnalare nei prossimi incontri:

Altri commenti:

Perchè siamo interessati al “Pensiero e Ragionamento” nella depressione?

- Molti individui con depressione elaborano le informazioni in maniera diversa.
- 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.

Distorsione del Pensiero 1: “Dovrei”

“Dovrei” ovvero “standard eccessivamente elevati che abbiamo su noi stessi” – Cosa significa questo?

- Si cerca di imporre a se stessi affermazioni come “dovrei”, “devo” o “bisogna che”.
- L'imposizione di norme e regole rigide lascia poco spazio alla deviazione!

Ti è familiare questo? Durante la prossima settimana, presta attenzione alle situazioni in cui ti sei imposto aspettative su te stesso troppo elevate. L'esempio riportato di seguito serve come suggerimento:

Esempio

"Io devo essere sempre puntuale agli appuntamenti."

Ti è familiare? Quali aspettative troppo elevate su te stesso hai stabilito?

Perchè credi che sia importante mantenere tale aspettativa?

Esempio

"Non è giusto arrivare in ritardo. È scortese che le persone aspettino. Potrebbero pensare che non siano importanti per me o potrebbero considerarmi come una persona disorganizzata e sconsiderata."

Perchè pensi che sia sempre importante mantenere queste aspettative?

Quali sono i benefici e i costi di tali elevate aspettative?

Esempio**Benefici:**

"Mi considerano come molto affidabile e per questo ricevo un riconoscimento. Mi piace il fatto che gli altri sentano di poter contare su di me."

Costi:

"Sono tesa, perchè prima di ogni appuntamento controllo continuamente l'orologio. Non mi sento a posto con la coscienza se sono in ritardo ad un appuntamento, anche se da un certo verso non me ne dispiaccio."

In riferimento alle tue aspettative:

Benefici:

Costi:

Quale potrebbe essere il giusto equilibrio?

Esempio

"Non è importante essere in orario ad ogni appuntamento. Sarebbe più importante essere puntuali ad un colloquio di lavoro, per esempio, piuttosto che a una festa privata. Sarebbe preferibile essere puntale, ma se dovesse succedere qualcosa, non potrò cambiarla e avviserò o mi scuserò quando arriverò."

In riferimento alle tue aspettative: Quale potrebbe essere il giusto equilibrio?

Distorsione del Pensiero 2: “Svalutare il positivo”

“Svalutare il positivo” – Cosa significa?

- “Svalutare il positivo” può essere indicato come segue:
 - (1) Aspettarsi un feedback negativo.
 - (2) Rifiuto di un feedback positivo (negando esperienze positive o le esperienze positive sono considerate come eccezioni).

Eri al corrente di ciò? Durante la prossima settimana, presta attenzione a un feedback positivo che non sei stato in grado di accettare o a un feedback negativo che hai accettato in modo prematuro.

(1) Rifiuto di un feedback positivo

Esempio

Sei stato elogiato per il tuo lavoro e pensi:

“La persona sta solo cercando di farmi piacere, è un disonesto.”

“Solo lui lo pensa.”

I tuoi pensieri come hanno influenzato il tuo umore e la tua autostima?

“Mi sento inutile e demotivata. La mia autostima è bassa”

In quale situazione non sei stata in grado di accettare un feedback positivo? Quali erano i tuoi pensieri?

I tuoi pensieri come hanno influenzato il tuo umore e la tua autostima?

Cosa avresti dovuto fare o a cosa avresti dovuto prestare attenzione in questa situazione per aver "guadagnare" un feedback positivo?

Ha senso orientarsi secondo tali standard? Vuoi questo?

Esempio

Se tu non vuoi questo, quale potrebbe essere una valutazione più costruttiva?

"Ottimo, qualcuno apprezza il mio sforzo."

I tuoi pensieri come hanno influenzato il tuo umore e la tua autostima?

"Sono orgogliosa e mi sento sicura delle mie capacità. Sono motivata a continuare il mio lavoro."

In riferimento alla tua situazione, quale sarebbe stata una valutazione più utile?

Come avrebbe influenzato il tuo umore e la tua autostima?

(2) Accettazione frettolosa di feedback negativi

Example

Sei stata criticata e stai pensando:

"Le altre persone mi osservano, sono indegna . . ."

Come fanno questi pensieri ad influenzare il tuo umore e la tua autostima?

"La mia autostima ne soffre, mi sento indegna e rifiutata."

Quale potrebbe essere una valutazione piu' costruttiva?

"Gli altri potrebbero aver avuto una pessima giornata."

"Posso imparare qualcosa da queste critiche?"

In quale situazione hai accettato frettolosamente feedback negativi?

I tuoi pensieri come hanno influenzato il tuo umore e la tua autostima?

Quale sarebbe stata una valutazione più utile?

Questo come ha influenzato il tuo umore e la tua autostima?

Che tipo di pensieri potrebbero aiutarti, per imparare ad accettare il positivo, vale a dire un complimento, meglio nel futuro?

Esempio

"Elogiando, qualcuno vuole fare qualcosa di bello per me. Mi sento gratificata di ciò."

Hai altre idee per pensieri più utili?

Cosa potrebbe aiutarti ad imparare per affrontare meglio in future i feedback negativi?

Esempio

Differenzia la critica:

"Non sono io – è il mio comportamento!"

Hai altre idee per valutazioni più utili?

Distorsione del pensiero 3: “Pensare in bianco e nero”

“Pensare in bianco e nero” – Cosa significa?

- Quando qualcosa non è perfetto (le richieste non sono soddisfatte al 100%), ci convinciamo di un fallimento totale!
- Come avere un critico interiore, che vede “nero” o “bianco”.

Quali sono alcuni esempi in cui fare qualcosa a "metà strada" è già un passo per la giusta direzione?

Esempio

Imparare una lingua:

“Una lingua viene appresa un pò alla volta, è meglio iniziare con l’1% es. con 10 parole, piuttosto che non farlo al 100%!”

Quadro generale

Riepilogo dei punti di apprendimento

- Presta attenzione all’affermazione “Dovrebbe”, al Pensiero bianco e Nero e allo Svalutare il Positivo ogni giorno della tua vita!
- Trova la giusta misura per i tuoi obiettivi – essere onesti con se stessi per avere la possibilità di confrontarsi con le proprie richieste!
- Questo significa perdonare se stessi anche quando si cade in queste trappole cognitive.
- Applica strategie per non "Svalutare il positivo" in modo diverso e mettile in pratica, per esempio:
 - Differenzia la critica (uno specifico comportamento contro l’essere della persona).
 - Trova la parte costruttiva della critica.
 - Considera l’elogio come un dono
 - Apprezza l’elogio e non svalutarlo.

Commenti

Spazio riservato per quesiti, problemi che si sono verificati, o esperienze, che vorresti riportare al prossimo incontro:

Altri commenti

Perchè siamo interessati all'autostima nella depressione?

- Molte persone con depressione soffrono di bassa autostima.

Le persone con bassa autostima ...

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

Autostima

Cos'è esattamente l'autostima?

- Il **valore** che una persona attribuisce a **se stessa**
- Valutazione **sogettiva** di sè
- Non ha nulla a che fare con l'esperienza degli altri

Che cosa identifica una persona con alta autostima?

Direttamente osservabile:

- Voce: chiara, ben articolata, volume appropriato
- Mimica/Gesti: contatto visivo; uso dei gesti per enfatizzare i punti principali
- Postura: eretta, in posizione verticale

Non direttamente osservabile:

- Fiducia nelle proprie capacità
- Accettazione dell'errore o dei fallimenti (senza svalutare se stessi)
- Introspettiva, pronta ad imparare (anche dagli errori/fallimenti)
- Atteggiamento positive verso se stessa, per esempio, compiacersi per un successo

Le fonti dell'autostima:

- L'autostima non è costante; piuttosto essa può variare in diverse attività
- Il punto cruciale è se prestare attenzione solo alle debolezze o anche ai nostri punti di forza e alle capacità

Il confronto di te stesso con gli altri

- Rapidamente e senza notarlo, ci confrontiamo con gli altri. Questo è normale. Il confronto con un altro o nei diversi ambiti può influenzare la nostra autostima:
 - Se il confronto, delude sempre le tue aspettative" (perchè se l' "idea" è irraggiungibile o il confronto è impari), la tua autostima ne soffre.

Ricorda i tuoi punti di forza - in che modo li ricordiamo a noi stessi?

Suggerimenti per migliorare l'umore e l'autostima:

- Diario della felicità: ogni sera annota le cose che sono andate bene. Ripercorri nella tua mente.
- Accetta i complimenti e scrivili il più sinteticamente possibile in modo che durante i momenti difficili si possano prendere in considerazione (una riserva)! Perché:
 - Quello che viene riportato sulla carta è spesso percepito in modo più accurato rispetto ai ricordi, i quali, in periodi di malumore possono essere inaccurati.
- Attività positive: Fai cose che sono positive per te – se possibile, con altre persone (Es: vedere un film, andare a prendere un caffè o fare una passeggiata).
- Attività fisica (almeno 20 minuti al giorno) – nessuna tortura – possibilmente esercizi "cardio", come il camminare o fare jogging.
- Ascolta "buona" musica.

Follow-up personale

Nelle pagine seguenti troverai dei suggerimenti di esercizi concreti che puoi implementare per rafforzare la tua autostima.

(1) Considera i tuoi punti di forza:

Che cosa faccio bene? Quando ho ricevuto complimenti da altri? In quali aree ho avuto successo?

Esempio

"Sono bravo a lavorare bene e sono un buon pilota."

Quali sono i tuoi punti di forza?

Immagina una situazione concreta: quando e dove? Cosa hai fatto nello specifico o chi mi ha dato la conferma?

Esempio

"La scorsa settimana, ho aiutato una amica a decorare e questo è stato di grande aiuto per lei. Ho parcheggiato l'auto di un mio amico in un parcheggio molto stretto per lui."

La tua situazione: quando e dove hai avuto successo? Cosa hai fatto, concretamente, o chi ti ha dato conferma?

(2) Scrivi quando qualcosa è andato bene o hai ricevuto complimenti! Di seguito potrebbe aiutarti:

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. (Sconosciuto)

Durante la prossima settimana, cerca di spostare un fagiolo dalla tua tasca destra alla tua tasca sinistra per ogni piccola esperienza positiva. La sera, cerca di ricordare cosa rappresentano i fagioli e annotalo sul tuo diario.

(3) Immagina la tua autostima come scaffali multipli che sono diversamente riempiti ...

- Ci sono scaffali che hai trascurato per un pò? Inserisci nella figura qui sotto gli scaffali in base ai diversi aspetti della vita.



- Ci sono ripiani che ti sembrano vuoti? Cerca di pensare se ci potrebbe essere un'altra prospettiva.

Esempio

"I miei scaffali sono abbastanza vuoti. Ho solo un lavoro temporaneo e non guadagno molti soldi."

Quale ripiano ti sembra particolarmente vuoto?

Esempio

Quale potrebbe essere una prospettiva più utile/equilibrata?

"Il mio lavoro non mi rende ricco, ma ricevo molti apprezzamenti dai miei colleghi e il mio lavoro mi piace."

Quale potrebbe essere una prospettiva più utile/equilibrata?

Se senti che un ripiano è stato pieno ma non lo è più – hai un'idea su come riempirlo di nuovo e cosa fare esattamente per?

Esempio

“Nel passato, mi piaceva andare a correre. Ora, non sono capace di trovare la motivazione da sola. Domani chiederò se il nostro club sportivo ha un gruppo che va a correre o a camminare per coloro che abbiano esperienza e se possono partecipare.”

Cosa voglio iniziare (di nuovo):

(4) Evitare confronti ingiusti

Presta attenzione alle situazioni in cui fai un confronto che potrebbe solo farti apparire inadeguata.

Esempio

“Rispetto alla mia conoscenza di XY, io non sono capace nello sport. Potrebbe essere imbarazzante fare sport con lei.”

Il tuo confronto ingiusto:

Quale conseguenza ha questo confronto per il tuo umore e le tue azioni?

Esempio

"Io mi sento incapace e sono imbarazzato di fronte agli altri. Sicuramente mi rifiuterò di allenarmi con lei."

In riferimento al tuo confronto:

Potresti immaginare un confronto in cui potrebbe andare meglio?

Esempio

"La mia amica XY ha iniziato questo sport nel mio stesso periodo. Ci sono esercizi che io faccio meglio ed altri che fa meglio lei."

Il tuo confronto:

Quali conseguenze ha questo confronto alternativo per il tuo umore e le azioni?

Esempio

"Mi sento sicura e vedo i miglioramenti che la mia amica ed io abbiamo fatto. Vorrei volentieri allenarmi con lei più spesso."

In riferimento al tuo confronto:

Suggerimenti aggiuntivi

Va bene se non metti in pratica immediatamente i seguenti esercizi. È possibile farlo per esempio dopo aver completato il training.

(1) C'è qualcosa che hai sempre voluto provare?

Prova a migliorare la tua autostima continuando a riempire i ripiani:

Esempio

"Domenica pomeriggio ho sempre un sacco di tempo libero. Di recente ho letto sul giornale che il canile sta cercando persone che vogliono trascorrere del tempo con i cani. Dal momento che amo i cani, passerò la mia domenica passeggiando con loro. È divertente per me, e posso riempire il ripiano 'tempo libero e allo stesso tempo fare un'opera buona"

Cosa ti piacerebbe provare?

(2) La perfezione – uno standard elevato? Sperimenta i piccoli errori.

Deliberatamente fai un piccolo errore e confronta le conseguenze con quelle reali.

Esempio

"Vado a lavoro con una cravatta annodata leggermente male."

Cosa ti piacerebbe provare?

Esempio

La conseguenza prevista:

"Ognuno noterà il mio errore. Tutti rideranno e il mio capo mi dirà ('non sei più un bambino!')."

Cosa temi?

Esempio

Conseguenza attuale:

“Nessuno dei miei colleghi lo notò, una mia vecchio collega sorrise e disse che le ricordavo il marito.”

Qual'è la tua esperienza?

Quadro generale

Riepilogo dei punti di apprendimento

- L'autostima è il valore che ci si attribuisce.
- Prova a prendere in considerazione la tua autostima nelle diverse aree della vita (lavoro, tempo libero, relazioni, ecc.) e rafforzali!
- Ricerca i punti di forza dimenticati e lavora verso un equilibrio consapevole del proprio se, 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, come queste persone lontane dai riflettori, possono non essere perfette o non essere sempre felici).

Commenti

Spazio riservato per domande, problemi che si sono verificati, o esperienze, che vorresti riportare al prossimo incontro:

Altri commenti:

Perchè siamo interessati al “Pensiero e Ragionamento” nella depressione?

- Molti individui con depressione elaborano le informazioni in maniera diversa.
- Spesso, questi schemi di pensiero depressivi non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (cioè ci si sente sempre colpevoli degli errori).
- Ci riferiamo a questo come “pensiero distorto” che può contribuire allo sviluppo e al mantenimento della depressione.

Distorsione del Pensiero 1: “Ingigantire o Minimizzare”

“Ingigantire o Minimizzare” Cosa significa?

- Ingigantire l’entità e la gravità dei propri errori e problemi
- Minimizzare le proprie capacità o considerarle come poco importanti

Durante la prossima settimana, presta attenzione alle situazioni in cui tendi ad ingigantire o a minimizzare e descrivi un esempio di una di queste situazioni nelle pagine seguenti. Gli esempi completati di seguito servono come suggerimento:

(1) Ingigantire

Esempio

Sei su una strada che non conosci con un tuo amico, e ti perdi nonostante tu abbia una mappa stradale e chiedi informazioni stradali, stai pensando:

“Sono incapace di leggere una cartina e non ho il senso dell’orientamento. Senza aiuto sarei completamente perso.”

Riconosci questo pensiero? Ci sono situazioni in cui hai ingigantito l’entità dei problemi o degli errori?

Quali sono le conseguenze di questi pensieri, cioè come influenzano a lungo termine - il tuo stato d'animo e il comportamento?

Esempio

"Io mi sento incapace, mi sento scontento e ce l'ho con me stesso quando arrivo a destinazione dal mio amico. In futuro sarò molto più insicuro quando guiderò da solo."

In riferimento alla tua situazione:

Quali elementi suggeriscono che la situazione sia stata ingigantita?

Esempio

"Durante il viaggio non ci sono stati incidenti o problemi a parte la domanda sulla direzione."

Era presente qualche elemento che suggeriva che le tue valutazioni fossero ingigantite?

Puoi immaginare una valutazione più utile?

Esempio

"Il viaggio ha richiesto più tempo del previsto perché avevo difficoltà a leggere la cartina. Per fortuna ho chiesto aiuto a chi avesse familiarità con questa zona. Tutte le persone si smarriscono – c'è un motivo per cui hanno un sistema di navigazione."

In riferimento alla tua situazione: Puoi immaginare una valutazione più utile?

Cosa diresti a un amico che è nella tua stessa situazione (cambio di prospettiva)?

(2) Minimizzare

Esempio

Hai aiutato un amico a cambiare la gomma della sua bicicletta. Il tuo amico ti ammira per la tua capacità, ma tu pensi:

“Tutti possono farlo. Non è niente di speciale.”

Riconosci tali pensieri? Ti ricordi una situazione in cui hai percepito le tue capacità come irrilevanti?

Quali sono le conseguenze di questi pensieri, cioè come influenzano il tuo stato d’animo e il comportamento?

Esempio

“La mia autostima è bassa. Non posso essere felice del complimento o usarlo in futuro, come non posso credere che sia vero.”

In riferimento alla tua situazione: Quali sono le conseguenze di questi pensieri?

Quali elementi puntano verso la minimizzazione?

Esempio

“Spesso mi è stato detto che sono abbastanza capace a riparare una bicicletta e ho appreso da solo delle competenze tecniche. Ho visto molte persone con meno esperienza.”

Erano presenti degli elementi nella tua situazione che indicano che la tua valutazione fosse minimizzata?

Potresti immaginare una valutazione più utile/realistica?

Esempio

“Sono bravo a riparare le biciclette. Qui non ho bisogno di alcun aiuto, ma posso aiutare gli altri. Soprattutto i pneumatici posteriori sono spesso difficili

In riferimento aa tua situazione: Quale potrebbe essere un pensiero utile alternativo?

Distorsione de Pensiero 2: Stile di attribuzione

Stile di attribuzione – Cosa significa questo?

- Attribuzione = la tua interpretazione per il verificarsi di una situazione (es. incolparsi)
- Spesso ignoriamo che situazioni simili possono avere cause completamente diverse. Inoltre, spesso vi concorrono fattori differenti. Tuttavia, molte persone tendono a concentrarsi esclusivamente su spiegazioni unilaterali.

Esempi di attribuzioni:

- Ti organizzi per incontrare un amico e lui non si presenta (al telefono è irraggiungibile).

Possibili attribuzioni ...

Se stesso	→	“Non sono importante per lui.”
Gli altri	→	“Ha dimenticato.”
Situazione	→	“La sua macchina si è rotta.”

→ **Sono tutte spiegazioni unilaterali!!!**

In che modo questo si correla alla depressione?

Molte persone con depressione tendono a fare valutazioni unilaterali di situazioni complesse che sono riconducibili a molte cause.

- I fallimenti sono generalmente attribuiti a se stessi.
- I successi sono attribuiti alla situazione/fortuna (gli altri) o sono visti come privi di valore (“niente di speciale”).

Questo stile di attribuzione non è particolarmente realistico, e può ridurre l'autostima a promuovere comportamenti non utili!

Puoi rapportare questo allo stile di attribuzione?

Nella vita quotidiana presta attenzione a situazioni in cui questo accade. Evita di fare attribuzioni globali:

- Considera le diverse possibili cause di una situazione (es., me stesso, gli altri, la situazione)! Con gli eventi negativi, inizia dalla situazione e con gli eventi positivi inizia da te stesso!
- Prova ad assumere un'altra prospettiva (Cosa diresti a qualcun altro in una situazione simile?).
- Considera le conseguenze (sul comportamento, stato d'animo, autostima) delle attribuzioni causali che fai.

Gli esempi di seguito completati servono da suggerimento:

(1) Evento negativo

Esempio

Vai a trovare un'amica e lei è infastidita.

Attribuzione unilaterale:

"La mia presenza la infastidisce e sono solo un peso."

La tua situazione:

Attribuzione unilaterale:

Quali conseguenze – anche a lungo termine– hanno per il tuo stato d'animo e comportamento queste attribuzioni?

Esempio

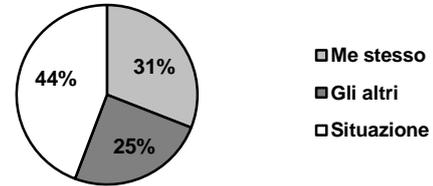
"Mi sento respinta. Mi ritrovo dalla mia amica e altri conoscenti. Ho meno contatti sociali ed esperienze positive."

In riferimento alla tua situazione: Quali conseguenze hanno queste attribuzioni?

Attribuzioni equilibrate – me stesso, gli altri, e la situazione contribuiscono all'evento:

Esempio

*“L'avrò presa alla sprovvista.
Forse ha molte cose da fare
O semplicemente non era il momento giusto”*

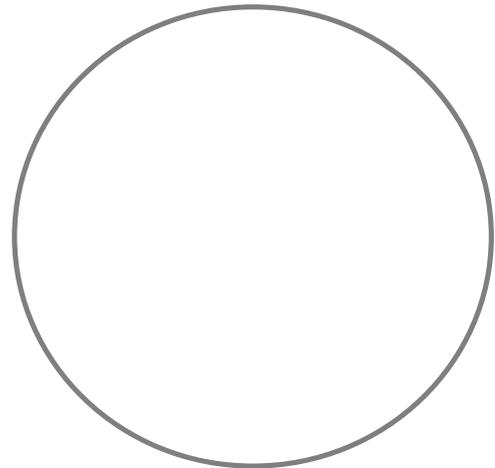


In riferimento al tuo esempio:

In che percentuale corrispondono i diversi aspetti della situazione?

C'è forse più di una circostanza o più di una persona coinvolta?

Puoi illustrare ciò su un grafico a torta da questo cerchio vuoto.



Quali conseguenze – anche a lungo termine – hanno uno stile di attribuzione equilibrato sul tuo comportamento?

Esempio

“Non mi sento rifiutata e continuo a vederla. Le chiederò quando potrebbe essere un giorno migliore per vederla. Mantengo i miei contatti sociali. Ho esperienze positive.”

In riferimento alla tua situazione: Quali conseguenze hanno queste attribuzioni?

(2) Evento positivo

Esempio

Hai cucinato qualcosa per i tuoi amici e tutti sono lieti delle tue doti culinarie

Attribuzione unilaterale:

“E’ solo una buona ricetta”

La tua situazione:

Attribuzione unilaterale:

Quali conseguenze - a lungo termine - hanno queste attribuzioni sul comportamento?

Esempio

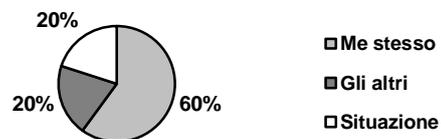
“La mia autostima non è rafforzata. Non posso godere degli apprezzamenti. Non mi sento incoraggiato a cucinare nuovamente per i miei amici di nuovo o perseguire questo hobby in futuro.”

In riferimento alla tua situazione:

Attribuzione equilibrata – me stesso, le altre persone e le circostanze contribuiscono all'evento:

Esempio

“ho fatto uno sforzo per provare la ricetta in anticipo. XY mi ha aiutato nella preparazione e le ricette sono facili da capire.”

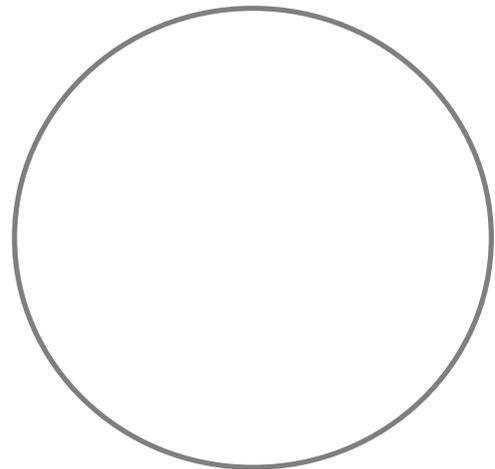


In riferimento alla situazione:

In che percentuale corrispondono i diversi aspetti della situazione?

C'è forse più di una circostanza o più di una persona coinvolta?

Puoi illustrare ciò su un grafico a torta da questo cerchio vuoto.



Quali conseguenze – anche a lungo termine – hanno queste attribuzioni sul tuo comportamento?

Esempio

“La mia autostima è migliorata e ho un buon umore. Mi piacerebbe cucinar edi nuovo per i miei amici.”

In riferimento alla tua situazione: Quali conseguenze hanno queste attribuzioni?

Quadro generale

Riepilogo dei punti di apprendimento

- Presta attenzione a quando ingigantisci i tuoi errori e minimizzi i tuoi punti di forza e i tuoi successi!
- Nella vita quotidiana, cerca di evitare valutazioni unilaterali e ipergeneralizzazioni!
- Dovremmo cercare di valutare le situazioni quotidiane in modo realistico: non sempre serve dare la colpa quando qualcosa va storto! Pensa ad altri fattori che possono aver contribuito a un evento.
- Pensa a cosa si potrebbe dire a qualcun altro in una situazione simile.
- Le valutazioni unilaterali degli eventi possono promuovere comportamenti non utili e bassa autostima.
- Prima di agire, considera le conseguenze (sul comportamento, umore, autostima) delle causali attribuzioni che fai!

Commenti

Spazio riservato per quesiti, problemi che si sono verificati, o esperienze, che vorresti riportare al prossimo incontro:

Altri commenti:

Perchè siamo interessati ai “Comportamenti e Strategie” nella depressione?

- Alcuni comportamenti (principalmente la ruminazione e la rinuncia) rafforzano la depressione, piuttosto che ridurla!

Ruminazione

- Molte persone con depressione lamentano di ruminare senza fine, rimuginano e si preoccupano.
 - Ti è familiare il rimuginare e la preoccupazione? Quali argomenti di solito sono coinvolti?
-
-
-

- La ruminazione ti aiuta a ...
 - ... risolvere problemi?
 - ... evitare problemi in futuro?
 - ... organizzare le cose nella tua mente?
-
-
-

La ruminazione spesso non è utile, soprattutto con la ruminazione depressiva.

Tipiche ruminazioni depressive:

(1) Contenuto

Ruminando su ...

- perchè? (es: La causa di una malattia)
- eventi passati che si sono già verificati
- le ruminazioni

(2) Tipo e modalità

Mentre si rumina ...

- è difficile smettere e spesso si entra in una serie di circoli (propagando “circoli viziosi”)

- si rischia di perdere l'insight, l'intuizione solitamente non c'è "soluzione" (a differenza del problem solving)
- raramente seguono delle azioni (a differenza della pianificazione)
- i tuoi pensieri solitamente sono più astratti, generalizzati e non concreti

Cosa aiuta contro le ruminazioni?

... la soppressione dei pensieri negativi? – **No!**

- Non è possibile sopprimere pensieri spiacevoli.
- Non voler pensare a qualcosa consapevolmente può rafforzare questi pensieri (Es: "Durante il prossimo minuto non pensare a un elefante!").
- L'effetto è ancora più forte quando si tenta di sopprimere attivamente pensieri sgradevoli così come il senso di colpa ("Sono un fallito" ecc.).

I seguenti esercizi hanno lo scopo di ridurre la ruminazione:

(1) Esercitati a percepire senza giudicare– distanziati, es. apprezza i tuoi pensieri, ma non giudicarli:

- Vedere il pensiero per quello che è....
- Un pensiero! Non è realtà!
- Un' "esperienza" nella tua mente. Tenta di registrare il pensiero, ma non giudicarlo.
- Osserva il pensiero senza interferire o svalutare te stessa ("sono un idiota, sto ruminando ancora").
- Cerca un'immagine adeguata per percepire il pensiero, ma non "impegnarti".

Esempio

"Mi immagino alla stazione dei treni. Come i treni, i pensieri vanno e vengono. Vedo dove vanno – ma non salgo su ogni treno!"

Quale immagine hai usato come aiuto?

(2) Collega senza giudicare il riconoscimento dei pensieri con un esercizio di respirazione per tre minuti:

Prova ad includere regolarmente esercizi di respirazione corta (simile all'esercizio di respirazione nella sessione di MCT-D):

- Siediti in posizione verticale concentra la tua attenzione sul respiro.
- Nota come i flussi del respiro entrano ed escono dal naso. Percepisci pensieri e sensazioni, ma non li giudichi.
- Amplia la tua attenzione e senti il respiro in tutto il corpo.

Integra ciò nella vita quotidiana: quando, concretamente, farai l'esercizio sulla respirazione?

Esempio

“Farò l'esercizio tutte le mattine dopo la colazione.”

Quando farai l'esercizio sulla respirazione?

Ritiro

Nelle fasi depressive ...

- L'integrazione con gli altri può essere difficile.
- Coloro che ne sono colpiti spesso si sentono incompresi dagli altri (“Loro stanno bene, vorrei avere io i loro problemi.”).
- L'iniziativa a fare le cose è ridotta
- l'interesse per gli altri (e per i loro problemi) è spesso ridotto.

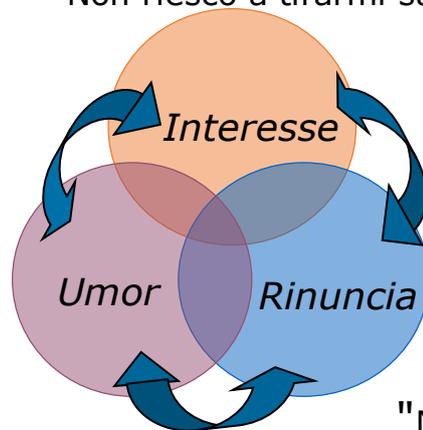
Desiderare di ritirarsi durante tali fasi è comprensibile

... ma è utile? – **No!**

- il ritiro porta a un circolo vizioso.

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."

- Specialmente durante le fasi depressive, è importante mantenere il contatto con gli altri e continuare a prendere parte alle attività (a piccoli passi).
- Prova ad interrompere il circolo vizioso!

Durante le fasi depressive, cosa può aiutare ad interrompere il circolo vizioso del ritiro, bassa motivazione e cattivo umore?

Ogni partenza è difficile!

- **Ma:** superare voi stessi e fare un piccolo passo in avanti.
- **Importante:** Pianifica le attività realizzabili!

Esempio

Hai programmato una passeggiata quando il tempo è bello ma non vuoi uscire? Fai il primo passo in piedi davanti alla finestra e senti l'aria fresco e il calore del sole.

Quali attività a lungo termine intendi fare?

Quale potrebbe essere il primo passo in avanti e quando, esattamente, lo farai?

Prenditi cura dei tuoi bisogni ...

... ma fai anche cose che ti rendono anche felice (es. ascoltare musica, fare una passeggiata). Trova un equilibrio!

Esempio

“Oggi mi dedicherò allo shopping. Ciò è importante, ma dopo berrò un caffè al mio bar preferito in piazza.”

Il tuo esempio:

Opponi resistenza alla tendenza a ritirarti e a cedere alla bassa motivazione e al cattivo umore:

- Pensa ad alcuni comportamenti concreti (a piccoli passi) e determina quando esattamente li metterai in pratica.

Esempio	Descrizione Cosa esattamente, quando, come, con chi?
<i>Prendo una boccata d'aria fresca e un po' di sole</i>	<i>“Mi godo il sole con una tazza di tè sul mio balcone. Se domani il tempo sarà bello ci proverò per la prima volta.”</i>

Quadro generale**Riepilogo dei punti di apprendimento**

- Alcuni comportamenti (es., la rinuncia) rafforzano piuttosto che ridurre la depressione! Cerca di evitare valutazioni unilaterali e le ipergeneralizzazioni nella vita di tutti i giorni!
- La ruminazione non aiuta a risolvere i problemi; anzi rafforza i pensieri e i sentimenti negativi.
- Il tentativo di sopprimere i pensieri ruminativi conduce a pensieri più intrusivi e quindi ciò non è utile.
- **Invece:** esercitati a percepire senza giudicare (esercizi di respirazione, esercizi relazionali, yoga ecc.).
- Soprattutto durante le fasi depressive, è importante mantenere contatti con le persone importanti nonchè continuare a partecipare alle attività (i piccoli passi).

Commenti

Spazio riservato per quesiti, problemi che si sono verificati, o esperienze, che vorresti riportare al prossimo incontro:

Altri commenti:

Perchè siamo interessati al “Pensiero e Ragionamento” nella depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Questi schemi di pensiero spesso non si basano sulla realtà o tendono ad essere unilaterali (es., fare interpretazioni negative ecc.).
- Ciò viene definito come "pensiero distorto", che può contribuire allo sviluppo e al mantenimento della depressione.

Distorsione del Pensiero: “Saltare alle Conclusioni”

“Saltare alle conclusioni” – Che cosa significa?

- Fare interpretazioni negative anche se non esistono prove evidenti che sostengono la conclusione.
- Le strategie tipiche del pensiero depressivo includono la lettura del pensiero e il pensiero catastrofico.

Lettura del pensiero

... oppure: “proiettare se stesso sugli altri”

- “Leggere dentro” o supporre pensieri negativi
- Pensare che qualcuno ti disapprovi, senza verificare questo pensiero

Attenti: c'è una differenza tra il modo in cui vedo me stesso e il modo in cui mi vedono gli altri!

- Anche se ti senti inutile, brutto, ecc., gli altri potrebbero non vederti allo stesso modo.

Potrebbe essere utile provare a leggere i pensieri degli altri?

Benefici?

- Se siamo nel giusto, possiamo adattare il nostro comportamento se ciò è necessario (es., guardarsi dai “nemici”).

Pericolo?

- Tuttavia, quando siamo in errore, ciò può causare inutili preoccupazioni e stress.

Si può conoscere cosa pensa l'altro?

- Cosa suggerisce che puoi e cosa suggerisce che non puoi?
 - Quando si conosce bene qualcuno, la probabilità è più alta.Tuttavia, non posso mai sapere al 100% quello che pensa l'altro.

Durante la prossima settimana, presta attenzione alle situazioni in cui leggi i pensieri negativi degli altri e descrivi un esempio di una di queste situazioni nelle pagine seguenti. L'esempio completato di seguito serve come suggerimento:

Esempio

“Durante una riunione, mi sono impappinato molto mentre presentavo il mio lavoro. Il mio capo mi stava osservando.”

Supportre pensieri negativi:

“Probabilmente il mio capo pensa che non sono abbastanza preparato”

In riferimento alla tua situazione:

Supportre pensieri negativi:

Quali sono le conseguenze di questa prospettiva, come influenza il tuo umore e le tue azioni?

Esempio

“Mi sento incapace e ho paura delle risposte negative. La mia autostima è pessima. Non potrò presentare nuovamente il mio lavoro.”

In riferimento alla tua situazione: quali sono le conseguenze di questa prospettiva?

La tua interpretazione potrebbe essere corretta al 100%?

No! Pertanto: quali potrebbero essere le interpretazioni alternative?

Esempio

“Non posso sapere cosa stia pensando il mio capo. Forse pensa che non sono ben preparato; forse è contento della mia preparazione; forse sta pensando alla sua famiglia o a un progetto completamente diverso!”

In riferimento alla tua situazione – quale prospettiva alternativa, potrebbe essere utile?

Quali sono le conseguenze sui tuoi sentimenti e iniziative di questa interpretazione alternativa?

Esempio

“Resto calma e aspetto il feedback del mio capo. Dal momento che vorrei presentare il mio lavoro fluentemente, per la prossima volta potrei preparare degli appunti.”

In riferimento alla tua situazione: quali sono le conseguenze di questa prospettiva?

Pensiero catastrofico

Cosa significa questo?

- Anticipare che le cose non andranno bene – rendendo le previsioni “cattive” o prevedere una catastrofe (“scenario peggiore”).

Con questi pensieri è possibile aumentare le tue aspettative negative in modo tale che esse si avverino (profezia che si autoavvera). Successivamente ci si dice di sapere che l’evento negativo si sarebbe presentato (bias di conferma).

Durante la prossima settimana, presta attenzione alle situazioni in cui hai previsto catastrofi in modo prematuro e descrivi un esempio di una di queste situazioni nelle pagine che seguono. Gli esempi di seguito completati servono come suggerimento:

Esempio

“Voglio congratularmi con mio fratello con un regalo speciale per il suo matrimonio.”

Previsione negativa:

“I regali belli costano un sacco di soldi. Non ho molti soldi per prendergli qualcosa di cui ne sarà veramente felice. Non troverò un bel regalo e lo deluderò.”

In riferimento alla tua situazione:

In riferimento alla tua previsione negativa:

Questo pensiero come influenza i tuoi sentimenti e il tuo comportamento e quali conseguenze a lungo termine comporta?

Esempio**Comportamento:**

“Sono nervosa e penso solo a regali che non posso permettermi. Sono certo che lo deluderò e perderò la mia fiducia. Decido di saltare completamente il matrimonio se non ho un regalo adeguato.”

Conseguenze a lungo termine:

“La data del matrimonio si sta per avvicinare. Mi allontano da mio fratello, non posso essere veramente felice per mio fratello e partecipare ai preparativi delle nozze. Mio fratello è irritato e triste perché non sono andato al matrimonio.”

In riferimento alla tua situazione: qual è il tuo comportamento?

In riferimento alla tua situazione: quali sono le conseguenze?

In questa situazione, quale previsione potrebbe essere più utile?

Esempio

“Troverò un bel regalo. Non è facile, ma non sempre deve essere costoso. Forse sarebbe anche molto felice se creassi qualcosa (es., un album di foto per lui o una poesia). Sa che non ho molti soldi”

In riferimento alla tua situazione quale previsione potrebbe essere utile?

Questa previsione alternativa come influenza il tuo comportamento e quali conseguenze a lungo termine potrebbe avere?

Esempio**Comportamento:**

“Sono un pò teso, perchè voglio trovare un bel regalo per mio fratello. Ma inizio ad essere più aperta alle idee che non richiedono un sacco di soldi, ma che a lui piacerà.”

Conseguenze a lungo termine:

“Trovo un regalo. Sono contenta della mia scelta e credo che sia qualcosa che apprezzerà. Vado al matrimonio e festeggiamo insieme.”

In riferimento alla tua situazione: qual è il tuo comportamento?

In riferimento alla tua situazione: quali saranno le conseguenze?

Quadro generale

Riepilogo dei punti di apprendimento

- Presta attenzione alla tendenza a saltare alle conclusioni nella vita di tutti i giorni (lettura del pensiero, pensiero catastrofico).
- Ricorda, che le decisioni affrettate spesso portano ad errori (le immagini e le vignette della sessione servono da illustrazione).
- Dovrebbero essere raccolte piu' informazioni e potenziali spiegazioni. Es: dovrebbero essere presi in considerazione anche i pensieri neutri e positivi anziché solo i pensieri negativi.
- Se prevedi una catastrofe, cerca di sviluppare anche previsioni alternative.

Commenti

Spazio riservato per domande, problemi che si sono verificati, o esperienze, che vorresti riportare al prossimo incontro:

Altri commenti:

Perchè siamo interessati alla “Percezione dei Sentimenti” nella depressione?

Gli studi dimostrano che molte persone con depressione

- hanno difficoltà a riconoscere le espressioni emotive degli altri e
- tendono a giudicare come tristi le espressioni facciali neutre

La percezione di segnali non verbali

Esempio

Una persona si sta strofinando la tempia.

Secondo te, per quale ragione?

Cosa aiuta a trovare la risposta?

- Prima conoscenza riguardo la persona → La persona soffre di emicrania?
- Ambiente / Situazione → La persona avrà passato la “notte in bianco”? (Forse per questa ragione è stanco)
- Auto-osservazione → Quando mi tocco la tempia? (Ma: Attento! Non puoi dare per scontato che le ragioni dei tuoi comportamenti siano le stesse degli altri!)
- Espressioni facciali → La persona sembra stanca, afflitta, sofferente, ecc.?

Se non si conosce l'altra persona o non si hanno altri indizi/informazioni è più difficile

- Le espressioni facciali e i gesti, come abbiamo visto, non sempre possono essere chiaramente interpretati!
- Molte persone, per natura, a causa di malattie (es., Morbo di Parkinson) o a causa di assunzione di sostanze (es., Botulinumtoxin/Botox[®], antipsicotici), hanno espressioni meno pronunciate, cosicché i loro sentimenti non possono essere interpretati con chiarezza.
- Ulteriori informazioni (situazione, precedente conoscenza della persona, domande diretta) andrebbero raccolte prima di interpretare con certezza, le espressioni facciali e la gestualità.

Di seguito, sono elencati gli aspetti di varie espressioni facciali che incontriamo nella vita quotidiana. Scrivi sotto le tue interpretazioni

spontanee e altre possibili interpretazioni. L'esempio completato serve come suggerimento.

Di seguito cosa potrebbe indicare l'aspetto di un'espressione facciale?

Parte di espressione facciale	Interpretazione spontanea	1. Ulteriore interpretazione	2. Ulteriore interpretazione
Cipiglio	<i>Rabbia</i>	<i>Irritabilità</i>	<i>Concentrazione</i>
Labbra serrate			
Occhi vitrei			
Soppracciglio corrucciato			
Naso rugoso			
Angoli della bocca ribassati			
Sguardo verso il basso			

Si evince che spesso molte interpretazioni sono possibili! Per trovare un'interpretazione più accurate abbiamo bisogno di tener presente più informazioni.

Se sei in una situazione in cui ti trovi di fronte ad una specifica espressione facciale e non sei sicuro di cosa significhi, cosa puoi fare per esserne più sicuro?

Quali sono i sentimenti effettivamente utili?

(1) I sentimenti sono usati per comunicare

- I sentimenti si manifestano nelle espressioni facciali. Essi spesso sono più veloci nel fornire informazioni rispetto alle parole; a volte anche prima di poterlo realizzare consapevolmente ("qualcosa è strano", "istinto").

Ricordi situazioni in cui i sentimenti ti hanno aiutato a comunicare?

(2) Le emozioni preparano i comportamenti

- Ci permettono di agire rapidamente in situazioni importanti senza dover pensarci su.
- Producono importanti cambiamenti corporei. Ad esempio, la paura aumenta la frequenza cardiaca e ci prepara a fuggire o a combattere. (vale a dire lotta o reazione a fuggire).

Ricordi una situazione in cui i tuoi sentimenti hanno reso possibile una rapida risposta?

(3) le emozioni ci fanno sentire vivi! Senza sentimenti negativi, non ci sarebbero sentimenti positivi!

I sentimenti riflettono sempre la realtà?

- **No**, i sentimenti non sempre sono "corretti"!
 - Quando mi sento inutile, questo non vuol dire che sono una persona inutile!
 - I sentimenti possono essere cattivi consiglieri!
 - Spesso le persone con depressione tendono ad utilizzare il "ragionamento emotivo", ovvero credono che i sentimenti negativi esprimano esattamente ciò che sta realmente accadendo ("mi sento offeso – ciò vuol dire che mi hai insultato!").
- Gli studi dimostrano che l'interpretazione delle espressioni e dei gesti degli altri siano influenzati dal nostro umore!
- Durante la depressione, spesso supponiamo anche un rifiuto da parte dell'altro (vedi la distorsione cognitiva "lettura del pensiero").
- Le espressioni facciali e i gesti non sono visti anche attraverso le "lenti rosa", ma più spesso sono interpretati attraverso le "lenti grigie".

Cerca di ricordare situazioni in cui il tuo umore abbia probabilmente influenzato la valutazione di un'altra persona. Pensa anche a come

sarebbe stata la valutazione se il tuo umore fosse stato diverso. L'esempio di seguito completato serve come suggerimento.

Situazione	Umore personale	Valutazione	Umore alternativo possibile	Nuova valutazione
<i>“La persona seduta accanto a me sul treno mi sorride.”</i>	<i>“depresso”</i>	<i>“E’ un ficcanaso”</i>	<i>“Felice”</i>	<i>“Cordiale. Bello vedere persone di buon umore”</i>

Quadro generale

Riepilogo dei punti di apprendimento

- Il comportamento che accompagna i sentimenti è molto efficiente. Esso ha molte funzioni ed è importante per la sopravvivenza
- Ma i sentimenti non sempre sono “fatti” reali. Solo perché mi sento rifiutato ciò non vuol dire che mi rifiutino.
- Le espressioni facciali e i gesti degli altri sono importanti indizi per il riconoscimento dei loro sentimenti. Tuttavia, possono essere fuorvianti!
- Per valutare altre persone, sarebbe preferibile considerare informazioni aggiuntive alle espressioni facciali (precedente conoscenza di qualcuno, situazione attuale, ecc.) o chiedere.
- Il tuo stesso umore ha un grande impatto su come percepisci il mondo attorno a te.

Commenti

Spazio riservato per quesiti, problemi che si sono verificati, o esperienze, che vorresti riportare al prossimo incontro:

Altri commenti:
