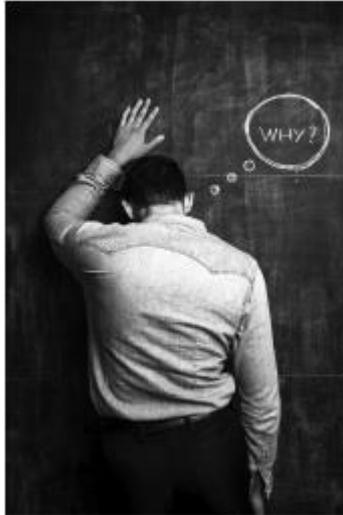


Dispensa per i partecipanti

Training metacognitivo per la depressione (D-MCT)



Caro paziente,

Il Training Metacognitivo per la Depressione (D-MCT) è un gruppo di formazione rivolto a persone con tono dell'umore depresso.

Questa dispensa fornisce informazioni relative al gruppo così come alcuni principi fondamentali del Training Metacognitivo per la Depressione. Si prega di leggere questa dispensa prima del tuo primo incontro.

Quando e dove si incontra il gruppo?

Quando:

Dove:

Contatto telefonico della persona:

Cos'è il Training Metacognitivo?

La parola metacognizione unisce la preposizione greca "Meta" che significa "oltre" e il termine "Cognizione" che può essere tradotto in "pensare". Mettendo insieme le due parole il termine "Meta-cognizione" viene tradotto in "pensare sul pensare". Questa frase descrive come nel Training Metacognitivo noi osserviamo i nostri processi di pensiero da una distanza come se fossimo collocati su di un satellite, per così dire (Fig. 1). Con questa distanza ci concentriamo principalmente su modelli di pensiero che giocano un ruolo nell'insorgenza e nel mantenimento della depressione.



Figura 1 Vista da una posizione satellitare

Com'è correlato il pensiero alla depressione?

Per illustrare come il pensiero è associato a emozioni e comportamento depressivo, cominciamo con un esempio:

Immagina che un tuo amico non ti chiama in occasione del tuo compleanno.

In questa situazione, quattro persone potrebbero reagire in maniera diversa provando emozioni differenti: una persona reagisce con rabbia, l'altra con calma, la successiva prova dispiacere e l'ultima è triste (Fig. 2).



Figura 2 Quattro possibili reazioni emotive allo stesso evento

Secondo te, una persona che prova rabbia come si comporta? Forse lui/lei invia una e-mail polemica o decide di rompere i contatti? Come potrebbero comportarsi le persone che sono calme, dispiaciute o tristi?

La persona che reagisce con calma probabilmente festeggia il suo compleanno indisturbata, mentre la persona che è dispiaciuta si preoccupa del fatto che potrebbe essere successo qualcosa al suo/sua amica. La persona che reagisce con tristezza potrebbe piangere e iniziare a rimuginare (Fig. 3).



Figura 3 Quattro diverse reazioni emotive e comportamentali allo stesso evento

Perchè le persone provano emozioni diverse e quindi mettono in atto comportamenti diversi per lo stesso evento? Quale potrebbe essere la causa? In realtà – queste persone hanno pensieri diversi rispetto a uno stesso evento. Essi attribuiscono l’evento a diversi fattori e, quindi traggono conclusioni diverse. (Fig. 4).



Figura 4 Diversi pensieri, attribuzioni e conclusioni possono condurre ad emozioni e comportamenti diversi

Per esempio, cosa potrebbe pensare una persona arrabbiata in questa situazione? Cosa potrebbe pensare una persona che è calma, dispiaciuta o che prova tristezza (Fig. 5)?



Figura 5 Quali pensieri potrebbero corrispondere alla reazione?

La persona arrabbiata potrebbe pensare: "Questo idiota! Pensa sempre a se stesso e mai agli altri. Non voglio più essere suo amico". Considerando la persona che reagisce con calma probabilmente penserà che c'è una semplice spiegazione: "Forse la batteria del suo telefono è scarica, ha smarrito il suo calendario, è in vacanza o è un po' sotto stress". La persona che è dispiaciuta potrebbe pensare: "Sarà accaduto qualcosa di terribile!" E la persona che è triste potrebbe pensare "Si è dimenticato di me perché non sono così importante per lui" (Fig. 6).



Figura 6 Quattro possibili pensieri, emozioni e comportamenti nella stessa situazione.

Complessivamente, i nostri pensieri influenzano le nostre emozioni e il nostro comportamento. Tuttavia, le nostre emozioni influenzano i nostri pensieri. Ecco perché è difficile per la maggior parte delle persone avere pensieri positivi e felici quando si è tristi. Allo stesso modo, uno stato d'animo negativo induce i pensieri negativi. Il nostro comportamento può anche influenzare i pensieri negativi: per esempio le attività piacevoli sono invece accompagnate da emozioni positive. Complessivamente, è giusto dire che le emozioni, i pensieri e i comportamenti si influenzano a vicenda (fig. 7).

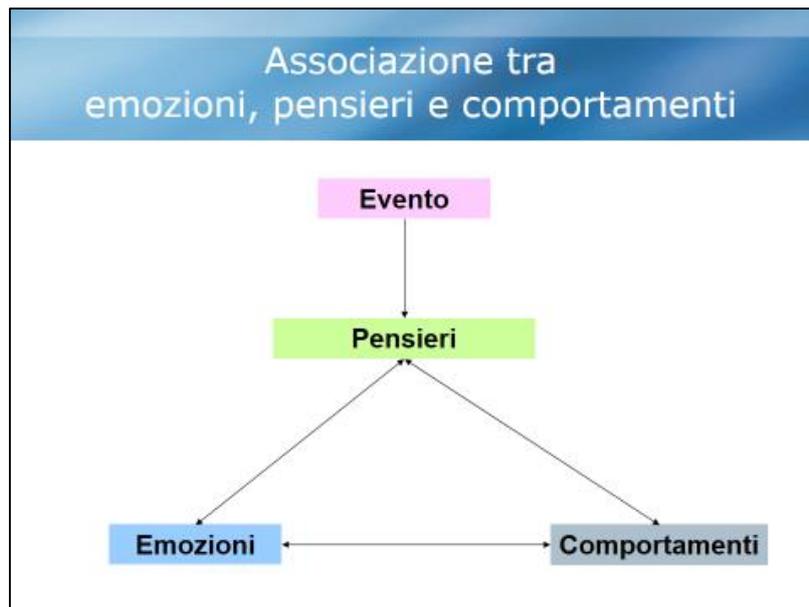


Figura 7 Collegamenti reciproci tra pensieri, emozioni e comportamenti.

Perchè persone diverse hanno pensieri diversi, attribuiscono loro un significato diverso, e giungono a conclusioni completamente diverse pur avendo vissuto la stessa situazione? Il tipo di pensieri che attraversano la nostra mente in una determinata situazione dipende molto da come siamo abituati a pensare; o dal nostro "stile di pensiero". Inoltre, il nostro pensiero è caratterizzato da "credenze centrali" che sviluppiamo nella nostra vita (es. "Devo essere perfetto", "Io non posso commettere errori", fig. 8).

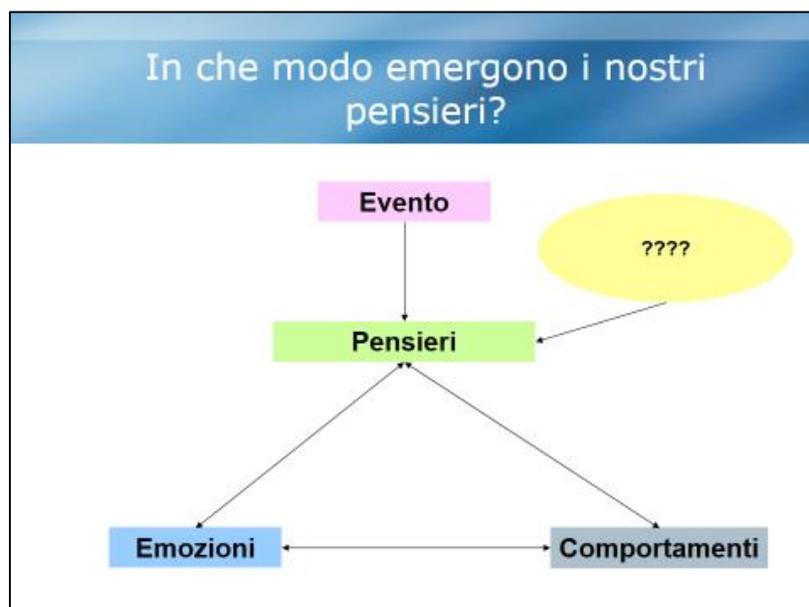


Figura 8 I pensieri sono influenzati dal nostro stile di pensiero e/o dalle credenze centrali

Generalmente, gli stili di pensiero e/o le credenze centrali possono essere distorte, a senso unico e non basate sulla realtà, determinando in tal modo distorsioni cognitive (fig. 9).

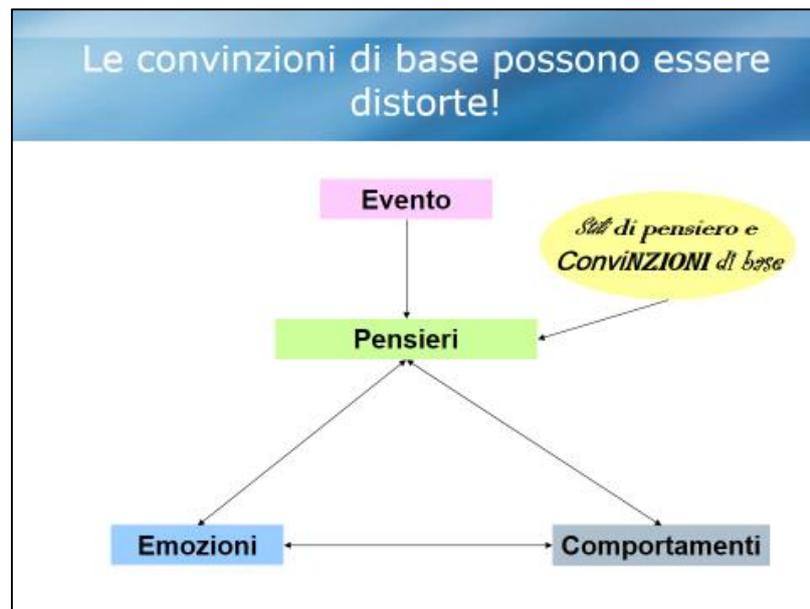


Figura 9 Gli stili di pensiero e/o le credenze centrali possono essere distorti

Sono state identificate molte distorsioni cognitive specifiche per la depressione che svolgono un ruolo nello sviluppo e nel mantenimento dei sintomi depressivi. Il Training Metacognitivo per la Depressione si propone di fornire una conoscenza delle tipiche distorsioni cognitive specifiche della depressione. Insieme potremo considerare come le distorsioni cognitive funzionano tutti i giorni e come possono essere identificate e modificate. Inoltre, ci occuperemo delle strategie e delle assunzioni che possono rafforzare la depressione a lungo termine.

Nel corso degli otto incontri della MCT, tratteremo i seguenti argomenti: dal secondo incontro verranno forniti maggiori dettagli sul Pensiero e Ragionamento, includendo le tipiche distorsioni cognitive della depressione come il filtro mentale, svalutare il positivo e saltare alle conclusioni. Negli altri quattro incontri, ci occuperemo dei temi quali la memoria, l'autostima, la percezione dei sentimenti e comportamenti depressivi tipici (es. il ritiro, la ruminazione).

Siamo lieti di darvi il benvenuto alla prossima sessione del Training Metacognitivo! Si prega di prendere nota delle regole di gruppo nell'elenco indicate alla fine della pagina. Se avete qualsiasi domanda riguardante questa dispensa, i terapeuti saranno felici di rispondere ai vostri dubbi.

Regole del gruppo

Per il Training Metacognitivo per la Depressione (D-MCT)

- (1) Si prega di arrivare puntuali così da iniziare tutti insieme.
- (2) I partecipanti e i terapeuti si impegnano a mantenere la riservatezza delle informazioni personali discusse all'interno del gruppo: tutto ciò che viene discusso nel gruppo, rimane nel gruppo!
- (3) Ognuno ha il diritto di parlare o di rimanere in silenzio. Ognuno può decidere per se stesso/a se e quando vuole dire qualcosa o rimanere in silenzio e quanto vorrebbe condividere.
- (4) Si prega di trattare gli altri con rispetto e di rispettare le opinioni altrui! Se vuoi criticare, focalizzati sullo specifico comportamento o sul punto della discussione, non sulla persona (es. questo è un comportamento sbagliato NON tu sei una persona sbagliata!).
- (5) Si prega di ascoltare e di lasciare che gli altri finiscano di parlare!
- (6) Si prega di parlare in prima persona! ("Io" invece di "uno")
- (7) Non aver paura di sbagliare. Gli errori sono i benvenuti nel gruppo perché sbagliando si impara!
- (8) Se qualcuno non può partecipare a un incontro a causa di altri impegni o deve lasciare la sessione prima della chiusura dell'incontro informi i terapeuti prima che l'incontro abbia inizio!
- (9) In caso di una crisi (in particolare per i pazienti ambulatoriali) o di domande aperte, si prega di parlare con il terapeuta alla fine della seduta (o prima, se necessario)!