

Terapia Metacognitiva



MODULO 11: VIVERE CON LA PSICOSI E PREVENZIONE DELLA RICADUTA

È normale avere problemi psicologici?

Quante persone hanno problemi psicologici?

Cosa ne pensi?

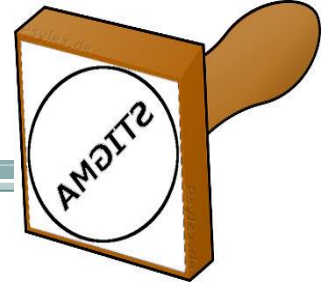
È normale avere problemi psicologici?

Quante persone hanno problemi psicologici?

Uno studio del 2014 (Jacobi et al., *Nervenarzt* 1, 2014) ha ottenuto i seguenti risultati:

Percentuale di persone con disturbi psicologici l'anno passato	28%
Depressione (malattia più comune)	10.6%
Psicosi (inclusa la schizofrenia e psicosi organica)	2.6%
Percentuale di quelli che hanno sofferto di più disturbi mentali nello stesso tempo	50%

Quando si prendono in considerazione le persone che soffrono di singoli sintomi di disturbi mentali, questi numeri salgono significativamente.



Stigma = letteralmente dal greco: marchio, cicatrice o segno

Stigmatizzazione = persone/gruppi ai quali vengono attribuite delle caratteristiche negative.

- Ciò accade senza verificare l'esattezza di tali attribuzioni.
- La stigmatizzazione porta al degrado e all'esclusione delle persone.
- La stigmatizzazione spesso si verifica in relazione con particolari malattie (ad esempio l'HIV), disabilità visibili e problemi di salute mentale.
- "Auto-stigmatizzazione" significa che le persone affette interiorizzano la stigmatizzazione al punto da sentirsi inferiori.

La psicosi come stigma

I termini psicosi o schizofrenia suscitano impressioni errate. Sono dovute a rappresentazioni non obiettive nei mass media, le persone affette da psicosi spesso sono etichettate come pericolose e imprevedibili.

Supposizioni occasionali sulle persone affette da psicosi:

Sono...

...pericolose e imprevedibili

...personalità multiple (psicosi)

...meno intelligenti

...malati incurabili



È giustificato? NO!

La psicosi come stigma

...pericolose e imprevedibili?

Le persone affette da psicosi sono vittime piuttosto che autori di violenze e abusi.

Ma: Ma quando ne sono gli autori...

... è più probabile che i giornali riportino le notizie che li riguardano (ad esempio l'assassinio di John Lennon da parte di un malato di mente).

La strategia degli avvocati di giustificare questi atti di violenza con la malattia mentale (vera o no) può aumentare questa reputazione.

È giustificato? NO!

...**personalità multiple**: Nel pubblico generale, la parola *schizofrenico* (dal greco: rottura e mente) è spesso considerata come “rottura della personalità” e quindi usata **in modo sbagliato**. **Non** sono la stessa malattia! Inoltre, si sta discutendo sul fatto che le personalità multiple esistano o no.

...**stupide**: Lo sviluppo delle malattie mentali non è in nessun modo collegato all'intelligenza. Ci sono persone affette da psicosi che sono eccezionalmente intelligenti.

È giustificato? NO!

I sintomi principali del disturbo sono:

Allucinazioni: ad esempio sentire voci offensive

Delusioni: ad esempio essere convinti di una persecuzione da parte dei servizi segreti o di essere l'eletto che salverà il mondo.

Altri sintomi (non specificati) : ad esempio depressione, difficoltà di attenzione e difficoltà a parlare

Stigmatizzazione – Cosa fare?

- È dovuta a rappresentazioni non obiettive nei mass media, le persone affette da psicosi sono a volte etichettate come generalmente pericolose e imprevedibili (“visto uno, visti tutti”).
- Informatevi sul tema della psicosi. In questo modo si possono correggere le considerazioni sbagliate di altre persone usando i fatti.

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

La schizofrenia non è una malattia da riferire agli altri. È una tua decisione parlarne o no. Specialmente quando non si conosce molto bene una persona, è preferibile descrivere il disturbo grosso modo piuttosto che in termini specifici, spesso incompresi.

A volte, la comunicazione diretta è comprensibile – ad esempio quando hai avuto una discussione con qualcuno durante una fase acuta della malattia e c'è bisogno di dare una spiegazione del tuo comportamento in quel momento.

Parlando del tuo disturbo con persone di fiducia e vicine a te può essere importante per te stesso, perché...

...può essere un sollievo.

...gli altri sono spesso più bravi a notare i primi segni d'allerta dell'inizio di una fase psicotica, delle persone interessate.



→ foglio di lavoro 11.1

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

Suggerimento: spiegare i sintomi invece di parlare della diagnosi

- In particolare, quando non si conosce molto bene una persona è preferibile descrivere in modo approssimativo i tuoi sintomi piuttosto che usare termini specifici (schizofrenia, psicosi) perché spesso non sono compresi.
- Al fine di essere capaci di spiegare il disturbo agli altri, è consigliabile diventare esperti di se stessi.

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

I sintomi principali della psicosi e della schizofrenia:

Allucinazioni: Sentire o (più raramente) vedere, provare o sentire il sapore di cose che non esistono (ad esempio, sentire voci offensive)

Esempio di comunicazione:

???

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

I sintomi principali della psicosi e della schizofrenia:

Allucinazioni: Sentire o (più raramente) vedere, provare o sentire il sapore di cose che non esistono (ad esempio, sentire voci offensive)

Esempio di comunicazione:

"Le allucinazioni sono più comuni di quello che la gente pensa. Circa il 15% della popolazione ha familiarità con il sentire le voci o altre allucinazioni. La maggior parte di queste persone non ha disturbi mentali. Sentire le voci è una forma di "pensare a voce alta", simile ad una canzone che resta bloccata in testa. È stato riportato che alcune madri sentono spesso il loro bimbo piangere quando in realtà sta dormendo beatamente. Il classico caso è ad esempio, quando sentiamo il nostro cellulare squillare mentre stiamo aspettando una chiamata."

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

Delusioni: essere convinti di qualcosa che non è vera (ad esempio la convinzione di essere perseguitati dai servizi segreti o essere l'eletto che salverà il mondo).

Esempio di comunicazione:

???

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

Delusioni: essere convinti di qualcosa che non è vera (ad esempio la convinzione di essere perseguitati dai servizi segreti o essere l'eletto che salverà il mondo).

Esempio di comunicazione:

"Quasi tutti hanno avuto a un certo punto la sensazione che il mondo intero fosse contro di loro o che le persone in strada sono strane occhiate. Nel mio caso, queste sensazioni diventano sempre più forti. Ero pienamente convinto che dietro di me alcune persone cercassero di farmi del male. Ora so che tutto questo non era vero."

"Ci sono alcuni giorni in cui ti senti pronto ad affrontare il mondo intero. Pensi che potresti fare qualunque cosa e che non c'è nessuno migliore di te. Nel mio caso, questo stato è durato più a lungo del normale e purtroppo mi sono sopravvalutato e sforzato."

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

Altri sintomi (non specificati): ad esempio depressione, disturbi del sonno e difficoltà di attenzione

Esempio di comunicazione:

???

(Come) posso comunicare il mio disturbo?

Altri sintomi (non specificati): ad esempio depressione, disturbi del sonno e difficoltà di attenzione

Esempio di comunicazione:

"Tutti hanno dei momenti in cui si sentono tristi. Sfortunatamente, la mia tristezza durò tanto tempo. Mi sentivo molto giù e senza speranze e pensavo che non sarebbe mai finito. Niente mi rallegrava, ero a malapena in grado di fare qualsiasi cosa e mi rintanavo a casa. La mia autostima era davvero bassa. Fortunatamente dopo un po' andò meglio!"

Risultati di un'indagine nella popolazione generale*

Certe esperienze simil psicotiche sono abbastanza comuni nella popolazione generale. Contrariamente alle persone affette da psicosi, queste esperienze non portano un'invalidità nella vita di tutti i giorni e sono raramente giudicati veri al 100 %.

Dichiarazioni supportate da persone senza disturbo psicotico	sì-risposte
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	???
Credi nel potere della stregoneria, il voodoo o l'occulto?	???
Avete mai avuto l'impressione che altre persone potessero leggere la vostra mente?	???
Avete mai pensato che tutti sparlassero di te?	???
Hai mai avuto esperienze con il paranormale?	???
Hai avuto la sensazione che le cose intorno fossero irreali, come se fosse parte di un esperimento?	???
Hai mai avuto la sensazione di essere perseguitato in qualche modo?	???
Ti sei mai sentito come se le cose nelle riviste o in televisione sono state scritte proprio per te?	???
Senti le voci occasionalmente anche se non c'è nessuno?	???

* Sources: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Risultati di un'indagine nella popolazione generale*

Certe esperienze simil psicotiche sono abbastanza comuni nella popolazione generale. Contrariamente alle persone affette da psicosi, queste esperienze non portano un'invalidità nella vita di tutti i giorni e sono raramente giudicati veri al 100 %.

Dichiarazioni supportate da persone senza disturbo psicotico	sì-risposte
Hai mai pensato che le persone possano comunicare telepaticamente?	61%
Credi nel potere della stregoneria, il voodoo o l'occulto?	44%
Avete mai avuto l'impressione che altre persone potessero leggere la vostra mente?	33%
Avete mai pensato che tutti sparlassero di te?	32%
Hai mai avuto esperienze con il paranormale?	26%
Hai avuto la sensazione che le cose intorno fossero irreali, come se fosse parte di un esperimento?	26%
Hai mai avuto la sensazione di essere perseguitato in qualche modo?	19%
Ti sei mai sentito come se le cose nelle riviste o in televisione sono state scritte proprio per te?	16%
Senti le voci occasionalmente anche se non c'è nessuno?	15%

* Sources: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)

Prevenzione delle ricadute



singolo episodio

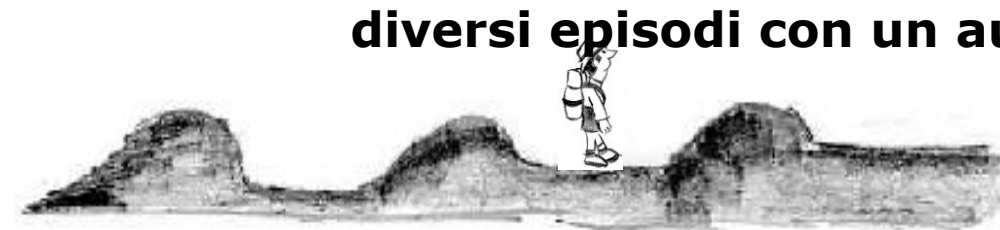
Disturbi mentali (ad esempio psicosi) possono o non possono ripresentarsi. Gli andamenti individuali sono molto variabili:



più episodi



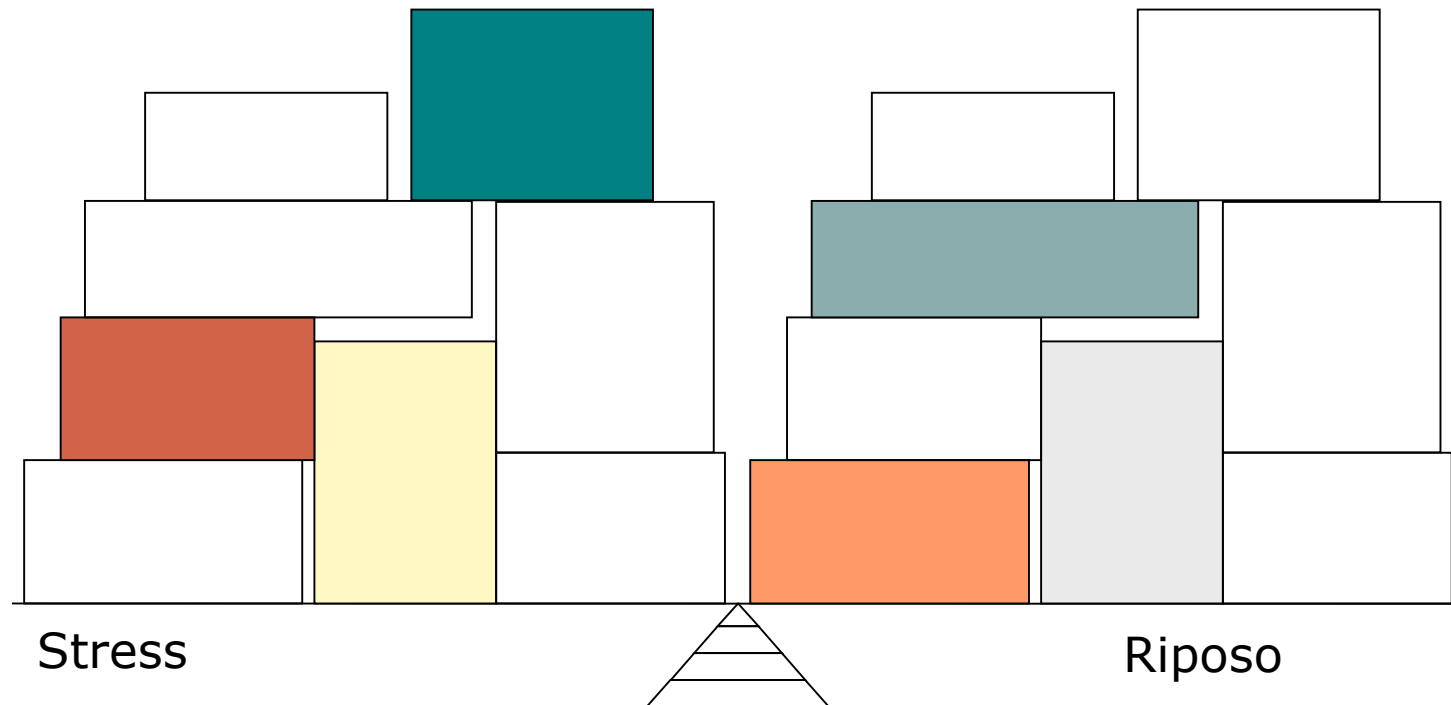
diversi episodi con alcuni sintomi



diversi episodi con un aumento di sintomi

La bilanciadello stress

Per stare bene, stress e riposo dovrebbero essere bilanciati. Se lo sforzo prevale, la scala diventa sbilanciata. Questo aumenta il rischio di ricaduta.



Riduzione dello stress



- Concediti delle pause
- Fai le cose che ti piacciono
- Impara tecniche di rilassamento
- Permettere agli amici di aiutarti
- Fai dei progetti, pensa alle intenzioni dalla A alla Z

Sintomi precoci: visualizzarli sulla checklist



Modulo 11: Vivere con la psicosi e prevenzione delle ricadute

Foglio di lavoro 11.3. Sintomi iniziali

11.3a Elenco: Quali sintomi potrebbero segnalare il ripetersi di un episodio psicotico? (checklist adapted from Behrendt 2009)

<ul style="list-style-type: none">○ Preferisco ritirarmi a casa piuttosto che fare qualcosa con gli altri.○ Sono diventato più silenzioso.○ Sono diventato piuttosto timido e insicuro in mezzo agli altri.○ Ho difficoltà a interpretare le espressioni facciali degli altri e a dedurre cosa pensano.○ Il mio umore è depresso, triste o disperato per settimane.○ Il mio sonno è peggiorato e mangio di più o di meno rispetto al solito (cambiamento di appetito).○ I miei movimenti, pensieri e capacità linguistiche sono rallentate notevolmente.○ La mia resistenza e la mia motivazione a scuola, durante lo studio, al lavoro, o durante le attività del mio tempo libero sono notevolmente diminuite.○ Mi prendo meno cura di me e delle mie cose, come la mia salute, la mia alimentazione, l'igiene personale, l'abbigliamento, o l'ordine in casa.○ Mi sento spesso nervoso, ansioso o teso.○ Litigo più spesso del solito con i miei amici, parenti e altre persone.○ Mi faccio rapidamente un'opinione e nessuno può contraddirmi.○ I miei pensieri a volte si confondono.○ Recentemente, le persone spesso mi dicono che sono cambiato.	<ul style="list-style-type: none">○ Gli altri pensano che le mie idee e/o i miei comportamenti siano strani e inusuali.○ Spesso perdo il filo dei miei pensieri.○ A volte mi sento osservato.○ Il mio ambiente a volte mi appare irrealistico o strano (ad es. particolarmente impressionante, elettrizzante o minaccioso).○ Percorro i suoni, i colori o gli odori intorno a me in modo stranamente intenso.○ A volte mi sembra che le cose o le persone siano diverse esternamente (ad es. nella forma o nella grandezza).○ Usualmente, ho sempre più l'impressione che gli altri mi vogliano prendere in giro, deludermi o sfruttarmi.○ Ho sempre più l'impressione che alcuni eventi del quotidiano (ad es. le notizie in TV) mi bersaglino o mi riguardino.○ Vedo, sento, assaporo, cose che gli altri non percepiscono.○ Ho l'impressione di dover compiere una missione particolare.○ Spesso ho difficoltà nel distinguere tra la mia immaginazione e gli eventi reali.○ Sono pieno di energia e mi sento riposato dopo poche ore di sonno.○ A volte, i miei pensieri sono improvvisamente interrotti o sono disturbati da altri pensieri.○
---	---



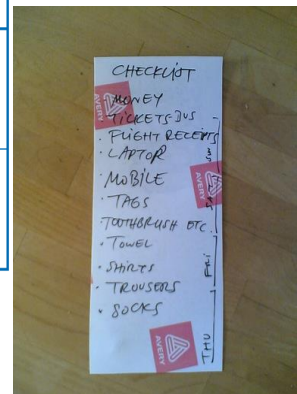
Modulo 11: Vivere con la psicosi e prevenzione delle ricadute

11.3b. Sintomi iniziali

Una psicosi acuta, raramente ha un esordio improvviso – ma piuttosto si verifica gradualmente. Ordina nella tabella, i sintomi iniziali che hai notato. Questo dovrebbe aiutarti a identificare in tempo, lo sviluppo di un nuovo episodio (adattato da Behrendt, 2009).

Sintomi iniziali (c. 4 settimane prima) <i>Ad es. forte diffidenza, anche nei confronti di vecchi amici</i>	Sintomi tardivi, primi sintomi psicotici (c. 1 settimana prima) <i>Ad es. forte preoccupazione sulle teorie di complotto</i>

Foglio di lavoro



→ foglio di lavoro
11.3 a, b

Piano di emergenza

Cosa faccio quando noto dei segnali d'allerta della psicosi?

Sintomi	Cosa fare:
Sintomi iniziali: ad es. nervosismo, non essere in grado di andare al lavoro, litigare con altri sempre più spesso.	ad es. mi occupo meglio di me stesso, cerco di ridurre lo stress e pratico tecniche di rilassamento. Chiedo alle persone di fiducia se notano dei cambiamenti in me.
Sintomi tardivi: ad es. disturbi del sonno, la sensazione che altri stiano ridendo o parlando di qualcuno.	ad esempio: rileggo il materiale la Terapia Metacognitiva(es. la scheda gialla) e penso alle possibili spiegazioni alternative sulle mie assunzioni.
Primi sintomi psicotici: ad es. sentire voci offensive.	ad esempio: chiamo il mio terapeuta e chiedo un appuntamento.
Gravi sintomi psicotici: ad es. la convinzione di essere osservati in casa dalle videocamere.	ad esempio. mi rivolgo ad una persona di fiducia che è informata sulla mia condizione e fa in modo che io venga ricoverato in ospedale. Un trattamento con (un aumento del dosaggio di neurolettici) può essere indicato.



→ foglio di lavoro 11.4

Obiettivi di apprendimento:

- Psicosi/schizofrenia non sono malattie da riferire. È una tua decisione scegliere a chi e quanto raccontare il tuo disturbo. Ma sii onesto con i professionisti per poterti garantire il miglior aiuto e supporto possibile.
- I disturbi mentali si verificano più spesso di quanto ci aspetta, nondimeno ci sono dei pregiudizi su di loro e sulle persone affette.
- Correggere gli stereotipi e le false informazioni riguardanti il disturbo fino a quanto si vuole e senti che sia utile.

Obiettivi di apprendimento:

- Fare attenzione ai sintomi di stress che, in casi estremi, possono contribuire allo sviluppo di un disturbo mentale.
- Concedersi delle pause a sufficienza e pensare a delle strategie che aiutano a ridurre lo stress.
- Una ricaduta di psicosi non arriva all'improvviso ma è preceduta da diversi (e precoci) segnali d'allerta (ad es. disturbi del sonno, irritabilità). Fare caso a questi segnali d'allerta usare il piano di emergenza individuale.

Cosa ha a che fare con la psicosi?

Parole come schizofrenia e psicosi suscitano false impressioni in molte persone. Diventa esperto del tuo disturbo.

Questo può essere utile per affrontare i pregiudizi e la stigmatizzazione, nonché per la prevenzione delle ricadute.

Quali aspetti del modulo "Vivere con la psicosi e prevenirne la ricaduta" trovo particolarmente utile?

Quando e in quale specifica situazione futura potrei applicare ciò che ho appreso? Cosa potrebbe aiutarmi con (ad es. sentirmi meno nervoso)?



→ foglio di lavoro 11.5