



Modulo 9: Depressione e Pensiero

Scheda di lavoro 9.4. Informazioni riguardo il modulo 9

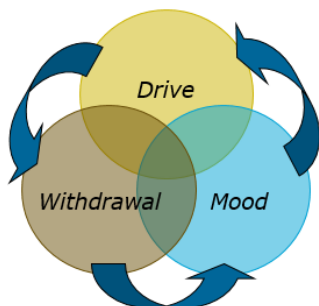
Molte persone con psicosi soffrono anche di depressione. Ma la depressione non è una sorte inevitabile!

Umore e stili di pensiero depressivo (ad es. le affermazioni devo/dovrei, il pensiero catastrofico, ruminazione e auto rimproveri) posso essere modificati!

La ruminazione e cercare di sopprimere i pensieri non aiuta a risolvere i problemi, ma bensì fa aumentare i pensieri stessi.

È importante essere consapevole degli stili di pensiero depressivo, cercando di modificarli.

Cerchi di rompere il circolo vizioso e aumenti le sue attività un passo alla volta. Fare più attività migliora l'umore e vice versa.



Quali aspetti del modulo trovo particolarmente utili?

Quando e in quale specifica situazione posso mettere in pratica quanto appreso, durante la prossima settimana?

Cosa non mi è chiaro? Quali domande posso fare la prossima volta?