



Modulo 2: Introduzione al programma di Terapia Metacognitiva

Scheda di Lavoro 2.1. Problemi: Segnare i problemi che riscontra in questo momento e quanto la preoccupano. Può anche segnare i sintomi o problemi che la hanno preoccupato in passato.

Sintomo/Problema	Grado di afflizione (0-100%)	
	adesso	prima
<input type="checkbox"/> sentire le voci o altre sensazioni (ad es. gli odori) che non sono percepite da altre persone		
<input type="checkbox"/> sentirsi perseguitati		
<input type="checkbox"/> abbattimento/depressione		
<input type="checkbox"/> credere di avere delle capacità speciali		
<input type="checkbox"/> sensazione di essere stato scelto per qualche compito particolare		
<input type="checkbox"/> sentirsi trasparente (gli altri possono leggere la mia mente)		
<input type="checkbox"/> paura che gli altri possano avere il controllo su di me o sui miei pensieri		
<input type="checkbox"/> esaurimento/pigrizia		
<input type="checkbox"/> scarsa concentrazione o problemi di memoria		
<input type="checkbox"/> perdere costantemente il filo dei pensieri (i pensieri sono troppo veloci o interrotti)		
<input type="checkbox"/> interesse ridotto nelle relazioni sociali		
<input type="checkbox"/> isolamento (ad es. dovuto a paure/ansia)		
<input type="checkbox"/> pensieri e/o piani suicidi		
<input type="checkbox"/> ridotta capacità lavorativa		
<input type="checkbox"/> problemi abitativi		
<input type="checkbox"/> problemi finanziari		
<input type="checkbox"/> sentimenti di colpa		
<input type="checkbox"/> nervosismo, tensione		
<input type="checkbox"/> problemi di salute		
<input type="checkbox"/> aggressività/temperamento violento/perdita di controllo		
<input type="checkbox"/> conflitti all'interno della famiglia o nelle relazioni		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



Modulo 2: Introduzione al Programma di Terapia Metacognitiva

Scheda di lavoro 2.2. Obiettivi: Quali obiettivi vuoi raggiungere durante la terapia?

Obiettivo	Come capisce di aver raggiunto l'obiettivo?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Modulo 2: Introduzione al Programma di Terapia Metacognitiva

Scheda di lavoro 2.3. Informazioni sul Programma di Terapia Metacognitiva

Cos'è la metacognizione?

Meta = oltre
Cognizione = pensiero } = "pensare sul pensiero"

Nel Programma di Terapia Metacognitiva, gli errori cognitivi sono considerati dei fattori che contribuiscono allo sviluppo della psicosi.

Qui imparerà diverse strategie per identificare e "disinnescare" queste trappole mentali, in modo da prevenire il ripetersi di episodi psicotici.

Il cartellino rosso e il cartellino gialla

Può usare il cartellino gialla nelle situazioni in cui si sente (ad esempio) minacciato.

Il cartellino rosso è una scheda di emergenza con i numeri di telefono delle persone o delle istituzioni, alle quali chiedere aiuto durante una crisi.

Può portare con sé entrambe le schede, ad esempio nel suo portafoglio.

Quali aspetti di questo modulo trovo particolarmente utili?

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

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