

Benvenuti!

# **Presentazione dei partecipanti**

# Introduzione

# Regole del gruppo

1. Per favore, sii rispettoso (ad esempio, lascia che gli altri finiscano di parlare).
2. Puoi decidere tu cosa vuoi condividere con il gruppo.
3. Per favore, se hai bisogno di una pausa o necessiti di andare via, lascia la stanza silenziosamente senza disturbare il gruppo.

# Training Metacognitivo (MCT)



# Training Metacognitivo (MCT)



**Meta:** deriva dal greco e significa “oltre”

**Cognizione:** deriva dal latino e significa “pensiero”

**Metacognitivo:** pensiero sul pensiero, “oltre il pensiero”

# Perché MCT?

- Vivere dei momenti difficili la per la propria salute mentale può portare a rafforzare modelli di pensiero negativi. L'esperienza di gravi crisi psicologiche può rafforzare modelli di pensiero sfavorevoli.
- Molti di questi modelli di pensiero possono essere modificati.

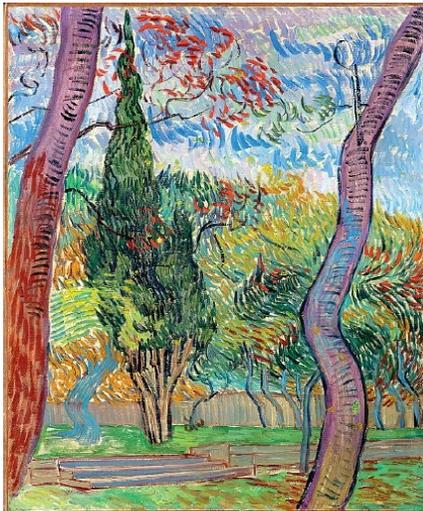
**Modulo del training di oggi:  
affrontare il pregiudizio**

# Esercizio

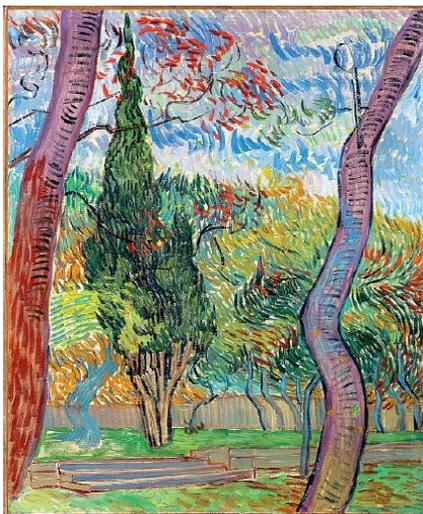
Obiettivo:

Dimostrare che il valore di un'opera d'arte non dipende dalla salute mentale dell'artista

Quali di questi quadri sono stati dipinti da persone con sintomi psicotici?



Quale dipinto è stato venduto all'asta ad un prezzo più alto?



# Quale dipinto è stato venduto all'asta ad un prezzo più alto?

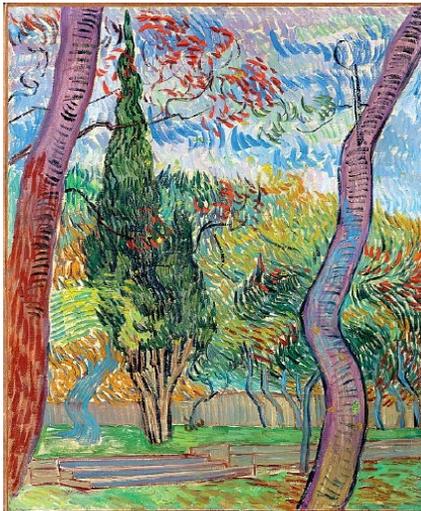
Più di \$100 milioni



\$0



Quasi \$30 milioni



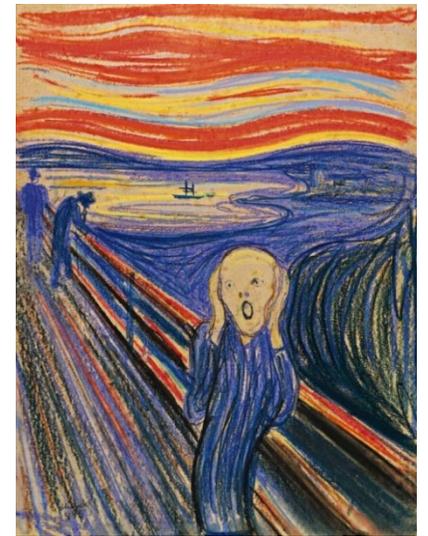
Approssimativamente \$10,000

# Edvard Munch

Il dipinto “L’urlo” è stato venduto per più di 100 milioni di dollari ad un compratore anonimo: è uno dei quadri più costosi al mondo.

L’artista, Edvard Munch, molto probabilmente soffriva di disturbo bipolare:

- ha sofferto di manie, deliri e sintomi depressivi.
- per questo motivo, Munch è stato ricoverato per 8 mesi in un ospedale psichiatrico.



# Steffen Moritz

Questo dipinto ha (solo) un valore personale per il pittore. È stato dipinto dal professor Steffen Moritz quando aveva 16 anni.

- Steffen Moritz è un psicologo e capo del gruppo di ricerca in psicologia clinica del dipartimento di psichiatria dell'università Medical Center Hamburgo Eppendorf in Germania.
- Finora, il professore non è stato sottoposto a cure psichiatriche.

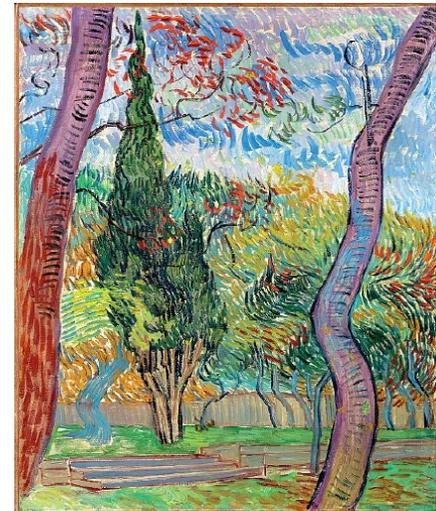


# Vincent van Gogh

L'opera d'arte "Il giardino dell'ospedale di Saint Paul (La caduta delle foglie)" ha un valore di almeno 30 milioni di dollari.

Van Gogh l'ha dipinto durante il suo ricovero all'ospedale psichiatrico Saint Paul nel 1889:

- Van Gogh ha sofferto di gravi sbalzi d'umore, comportamenti autolesionistici, ansia, deliri e allucinazioni
- Al giorno d'oggi, probabilmente avrebbe ricevuto una diagnosi di psicosi o disturbo bipolare.



# Ringo Starr

## (Il batterista dei Beatles)

Ringo Starr, conosciuto come il batterista dei Beatles, ha cominciato a dipingere nel 2005:

- L'opera "Timberland" è stata creata nel 2013.
- I suoi dipinti sono generalmente venduti nella fascia di prezzo a quattro cifre.
- Da quel che sappiamo, Ringo Starr non è ancora stato sottoposto a cure psichiatriche.



# Conclusione

- Non è possibile stabilire se il pittore soffre di problemi psicologici o meno guardando un suo dipinto

e

- Non è possibile stabilire se una persona ha un disturbo psichiatrico o meno in base al suo aspetto.

# Conclusione

## Domanda:

Molte delle più grandi opere d'arte sono state create da persone con disturbi psichiatrici.

**Questo diminuisce il valore della loro arte?**

# Conclusione

## Domanda:

Molte delle più grandi opere d'arte sono state create da persone con disturbi psichiatrici.

**Questo diminuisce il valore della loro arte?**

**La nostra opinione è: NO!**

# Conclusione

- Avere disturbi psichiatrici non significa che la persona non è capace di fare cose significative o preziose.
- Anche le persone psicologicamente sane possono creare “dipinti folli”.
- I disturbi psichiatrici possono sia ispirare che inibire la creatività.

# Obiettivi del modulo di training

# Obiettivi del modulo

- Discutere sul fatto che sperimentare problemi di salute mentale non diminuisce il valore delle persone o dei loro risultati.
- Imparare che le malattie mentali sono molto diffuse in Italia.
- Sfidare il pregiudizio negativo che le persone con problemi di salute mentale si trovano spesso a dover affrontare.
- Prendere in considerazione vari modi per raccontare agli altri la propria diagnosi al fine di prevenire la stigmatizzazione.

**Contesto**

**É normale avere problemi di salute  
mentale?**

# É normale avere problemi di salute mentale?

Quante persone soffrono di problemi psichiatrici in Italia?

**Secondo te?**

# É normale avere problemi di salute mentale?

## Salute mentale in Italia

Nel 2016 un'indagine ha individuato che:

- Circa 800mila persone di 18 anni e più (161 per 10mila residenti) hanno ricevuto trattamenti nei servizi dei Dipartimenti di salute mentale (DSM).
- La patologia più frequente è la depressione (15,1 casi su 10.000 ab.) seguita dalle sindromi nevrotiche e somatoformi (9,6 casi su 10.000 ab.) e dalla schizofrenia e altre psicosi funzionali (6,9 casi su 10.000 abitanti).

# É normale avere problemi di salute mentale?

## Salute mentale in Canada

- Circa il 20% degli intervistati ha avuto un problema riguardante la salute mentale nell'ultimo anno.
- Circa l'8% degli intervistati ha avuto un disturbo dell'umore, come ad esempio la depressione.
- Circa 1-2% degli intervistati ha avuto qualche forma di psicosi, ad esempio la schizofrenia.

# È normale avere problemi di salute mentale?

Ricorda: chiunque può sperimentare problemi rispetto la propria salute mentale!

Un disturbo psichiatrico non dovrebbe essere considerato una debolezza, ma dovrebbe essere inteso come l'espressione di una maggiore sensibilità.

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

Quali idee o pregiudizi hai sentito nei confronti delle persone con disturbi psichiatrici?

Hai qualche idea o pregiudizio nei confronti delle persone con disturbi psichiatrici?

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

Supposizioni comuni nei confronti delle persone con disturbi psichiatrici:

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

Supposizioni comuni nei confronti delle persone con disturbi psichiatrici:

sono...

- poco intelligenti
- pericolosi

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

Supposizioni comuni nei confronti delle persone con disturbi psichiatrici:

sono...

- poco intelligenti
- pericolosi

**STOP!**

**QUESTO NON É VERO!**

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

Poco intelligenti?

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

## Poco intelligenti?

- La possibilità di sviluppare un disturbo psichiatrico non dipende dall'intelligenza.
- Molte persone con una diagnosi di disturbo psichiatrico hanno un'intelligenza superiore alla media.

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

## Poco intelligenti?

- La possibilità di sviluppare un disturbo psichiatrico non dipende dall'intelligenza.
- Molte persone con una diagnosi di disturbo psichiatrico hanno un'intelligenza superiore alla media.

→ è una giustificazione? NO!

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

Pericolosi?

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

## Pericolosi?

- Le persone con disturbi psichiatrici sono spesso vittime piuttosto che autori di abusi o violenze.
- Ma: quando sono autori di un reato, è più probabile che i media ne facciano notizia. Talvolta sono i media stessi a fare di quel crimine una caratteristica distintiva delle persone con una diagnosi di disturbo psichiatrico, ad esempio l'attacco al politico tedesco Wolfgang Schäuble da parte di una persona con disturbi mentali.

# I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici

## Pericolosi?

- Le persone con disturbi psichiatrici sono spesso vittime piuttosto che autori di abusi o violenze.
- Ma: quando sono autori di un reato, è più probabile che i media ne facciano notizia. Talvolta sono i media stessi a fare del crimine una caratteristica distintiva delle persone con una diagnosi di disturbo psichiatrico, come ad esempio l'attacco al politico tedesco Wolfgang Schäuble da parte di una persona con disturbi mentali.

→ é una giustificazione? NO!

# **I pregiudizi nei confronti di persone con disturbi psichiatrici: Cosa possiamo fare?**

**Informati a riguardo e prova a discuterne!**

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Non devi sentirti in dovere di parlare a qualcuno dei tuoi problemi psicologici o della tua diagnosi!

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Non devi sentirti in dovere di parlare a qualcuno dei tuoi problemi psicologici o della tua diagnosi!

Ma qualche volta può essere utile parlare della tua malattia con persone di cui ti fidi, ad esempio la tua famiglia o i tuoi amici.

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Non devi sentirti in dovere di parlare a qualcuno dei tuoi problemi psicologici o della tua diagnosi!

Ma qualche volta può essere utile parlare della tua malattia con persone di cui ti fidi, ad esempio la tua famiglia o i tuoi amici.

Gli altri possono ascoltarti e supportarti. Talvolta, potrebbero aiutarti a notare i primi segnali di una crisi.

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Se vuoi raccontare a qualcuno della tua malattia, prova a descrivere i tuoi sintomi piuttosto che dire la tua diagnosi.

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Consiglio: prova a raccontare i tuoi sintomi piuttosto che dire la tua diagnosi.

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Consiglio: prova a raccontare i tuoi sintomi piuttosto che dire la tua diagnosi.

Esempio: Depressione

I sintomi potrebbero essere descritti in questo modo:

*“Qualche volta può capitare di sentirsi tristi e di non avere voglia di fare niente. Era così anche per me, ma questa tristezza è durata per settimane e non c'era niente che potesse tirarmi su di morale. In quei momenti, mi sentivo come se nulla sarebbe mai cambiato”.*

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Consiglio: prova a raccontare i tuoi sintomi piuttosto che dire la tua diagnosi.

- Descrivere brevemente i tuoi sintomi può essere utile, soprattutto con le persone che non conosci molto bene.

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Consiglio: prova a raccontare i tuoi sintomi piuttosto che dire la tua diagnosi.

- Descrivere brevemente i tuoi sintomi può essere utile, soprattutto con le persone che non conosci molto bene.
- Questo è spesso più efficace che dire il nome del disturbo.
- Per essere capace di spiegare al meglio la tua malattia agli altri.

# Come racconto agli altri la mia malattia?

Consiglio: prova a raccontare i tuoi sintomi piuttosto che dire la tua diagnosi.

- Descrivere brevemente i tuoi sintomi può essere utile, soprattutto con le persone che non conosci molto bene.
- Questo è spesso più efficace che dire il nome del disturbo.
- Per essere capace di spiegare al meglio la tua malattia agli altri, devi diventare tu stesso un esperto.
- **Utilizzare degli esempi è il modo migliore per correggere le convinzioni errate che gli altri potrebbero avere.**

# Obiettivi formativi

# Obiettivi formativi

- Sperimentare un disagio psicologico o avere una diagnosi di disturbo psichiatrico non significa non avere valore o essere incapaci.

# Obiettivi formativi

- Sperimentare un disagio psicologico o avere una diagnosi di disturbo psichiatrico non significa non avere valore o essere incapaci.
- I disturbi psichiatrici sono comuni.

# Obiettivi formativi

- Sperimentare un disagio psicologico o avere una diagnosi di disturbo psichiatrico non significa non avere valore o essere incapaci.
- I disturbi psichiatrici sono comuni.
- A volte, le persone hanno delle convinzioni sbagliate sulle malattie mentali come le psicosi.
- Potrebbe essere più utile spiegare i propri sintomi anziché nominare una diagnosi che potrebbe essere potenzialmente fraintesa.

# Obiettivi formativi

- Sperimentare un disagio psicologico o avere una diagnosi di disturbo psichiatrico non significa non avere valore o essere incapaci.
- I disturbi psichiatrici sono comuni.
- A volte, le persone hanno delle convinzioni sbagliate sulle malattie mentali come le psicosi.
- Potrebbe essere più utile spiegare i propri sintomi anziché nominare una diagnosi che potrebbe essere potenzialmente fraintesa.
- Non devi per forza raccontare agli altri della tua diagnosi. Tuttavia, può essere utile raccontare della tua malattia alla tua famiglia o ai tuoi amici più stretti, ad esempio, per avere

# Conclusione

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

**Grazie per la  
partecipazione!**