

**Benvenuti!**

# Presentazione dei partecipanti

# Introduzione

# Regole del gruppo

1. Per favore, sii rispettoso (ad esempio, lasciando 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 che riguardano 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:  
Gestire l'umore depresso

# Esercizio

Obiettivo:

Imparare a focalizzarsi sul qui ed ora.

Percepire senza giudicare.

# Essere nel qui ed ora

Trova una posizione comoda per il tuo corpo.

Trova un punto della tua stanza dove puoi far riposare tranquillamente il tuo sguardo.

# Essere nel qui ed ora

Trova una posizione comoda per il tuo corpo.

Trova un punto della tua stanza dove puoi far riposare tranquillamente il tuo sguardo.

In questo momento, cosa percepiscono i tuoi sensi?

# Essere nel qui ed ora

Trova una posizione comoda per il tuo corpo.

Trova un punto della tua stanza dove puoi far riposare tranquillamente il tuo sguardo.

In questo momento, cosa percepiscono i tuoi sensi?

Nomina (nella mente) 3 cose che vedi.

# Essere nel qui ed ora

Trova una posizione comoda per il tuo corpo.

Trova un punto della tua stanza dove puoi far riposare tranquillamente il tuo sguardo.

In questo momento, cosa percepiscono i tuoi sensi?

Nomina (nella mente) 3 cose che vedi.

Successivamente, 3 cose che senti.

# Essere nel qui ed ora

Trova una posizione comoda per il tuo corpo.

Trova un punto della tua stanza dove puoi far riposare tranquillamente il tuo sguardo.

In questo momento, cosa percepiscono i tuoi sensi?

Nomina (nella mente) 3 cose che vedi.

Successivamente, 3 cose che senti.

Infine, 3 cose che stai provando.

# Essere nel qui ed ora

Trova una posizione comoda per il tuo corpo.

Trova un punto della tua stanza dove puoi far riposare tranquillamente il tuo sguardo.

In questo momento, cosa percepiscono i tuoi sensi?

Nomina (nella mente) 3 cose che vedi.

Successivamente, 3 cose che senti.

Infine, 3 cose che stai provando.

**Questo tipo di esercizio può aiutarti ad affrontare i pensieri negativi.**

Contesto

Rimuginare: girare in torno invece di andare avanti.

# Rimuginare: girare in torno invece di andare avanti.

Molte persone con sintomi psicologici dicono di “ruminare” o “rimuginare” in continuazione.

**Hai mai sentito parlare di ruminazione?**

# Il rimuginio aiuta a...

... risolvere i problemi?

# Il rimuginio aiuta a...

... risolvere i problemi?

...evitare problemi futuri?

# Il rimuginio aiuta a...

... risolvere i problemi?

...evitare problemi futuri?

... riflettere sulle cose?

**NO!**

Conclusione: rimuginare non aiuta!

# Conclusione: rimuginare non aiuta!

- I tuoi pensieri girano in torno: in questo modo non troverai una soluzione al problema.

# Conclusione: rimuginare non aiuta!

- I tuoi pensieri girano in torno: così non troverai una soluzione al problema.
- In questo modo non si verificano pensieri utili e positivi.

# Conclusione: rimuginare non aiuta!

- I tuoi pensieri girano in tonno: così non troverai una soluzione al problema.
- In questo modo non si verificano pensieri utili e positivi.
- I pensieri negativi si ripeteranno in continuazione.

# Obiettivi del modulo di training

# Obiettivi del modulo

- Riconoscere che alcune delle strategie di coping che usiamo potrebbero essere inefficaci.
- Comprendere che queste strategie potrebbero essere addirittura dannose.
- Capire come utilizzare meno queste strategie inefficaci.

# Ruminazione – Cosa può aiutare?

# Ruminazione – Cosa può aiutare?

Può essere utile cercare di sopprimere i pensieri negativi?

# Esercizio

Obiettivo:

Riconoscere che reprimere i propri pensieri non rappresenta una strategia efficace.

# Repressione del pensiero Funziona?

**Non** pensare agli elefanti!

Repressione del pensiero  
Funziona? No!

# Repressione del pensiero Funziona? No!

La maggior parte di noi ha probabilmente pensato subito all'elefante, o a qualcosa che può essere associato, come ad esempio uno zoo o il continente Africano.

É ancora più difficile eliminare i **pensieri sgradevoli**.  
Ad esempio, i pensieri negativi riguardo noi stessi, come "*Sono un fallimento*", spesso non possono essere eliminati.

# Conclusione

Strategia di coping problematica: “Non devo avere questi pensieri negativi”.

Spesso, cercare attivamente di eliminare i **pensieri negativi** non funziona. Provare a qualunque costo può diventare veramente frustrante!

Spesso, questi pensieri diventano addirittura più forti.

# Esercizio

Obiettivo:

Dimostrare che il circolo vizioso della ruminazione può essere interrotto.

# Distrazione fisica

1. Alzati in piedi
2. Metti la tua mano sinistra sulla tua spalla destra
3. Metti la tua mano destra sulla tua spalla sinistra
4. Solleva una gamba
5. Con la gamba sollevata “disegna” dei cerchi...

# Distrazione fisica

1. Alzati in piedi
2. Metti la tua mano sinistra sulla tua spalla destra
3. Metti la tua mano destra sulla tua spalla sinistra
4. Solleva una gamba
5. Con la gamba sollevata “disegna” dei cerchi...

A cosa stai pensando in questo momento?

# Distrazione fisica

1. Alzati in piedi
2. Metti la tua mano sinistra sulla tua spalla destra
3. Metti la tua mano destra sulla tua spalla sinistra
4. Solleva una gamba
5. Con la gamba sollevata “disegna” dei cerchi...

Questo esercizio aiuta ad interrompere il circolo infinito dei pensieri.

Contesto

Quali sono le altre strategie inefficaci per affrontare i problemi di salute mentale?

Quali sono le altre strategie inefficaci per affrontare i problemi di salute mentale?

Esempio: Ritiro sociale

# Ritiro sociale: Come avviene?

# Ritiro sociale: Come avviene?

Se ti senti depresso...

# Ritiro sociale: Come avviene?

Se ti senti depresso...

- ... il contatto con gli altri potrebbe essere estenuante.

# Ritiro sociale: Come avviene?

Se ti senti depresso...

- ... il contatto con gli altri potrebbe essere estenuante.
- ... spesso potresti sentirti incompreso dagli altri (“Loro sono più fortunati di me, preferirei avere i loro problemi”).

# Ritiro sociale: Come avviene?

Se ti senti depresso...

- ... il contatto con gli altri potrebbe essere estenuante.
- ... spesso potresti sentirti incompreso dagli altri (“Loro sono più fortunati di me, preferirei avere i loro problemi”).
- ... potresti non avere voglia di fare niente.

# Ritiro sociale: Come avviene?

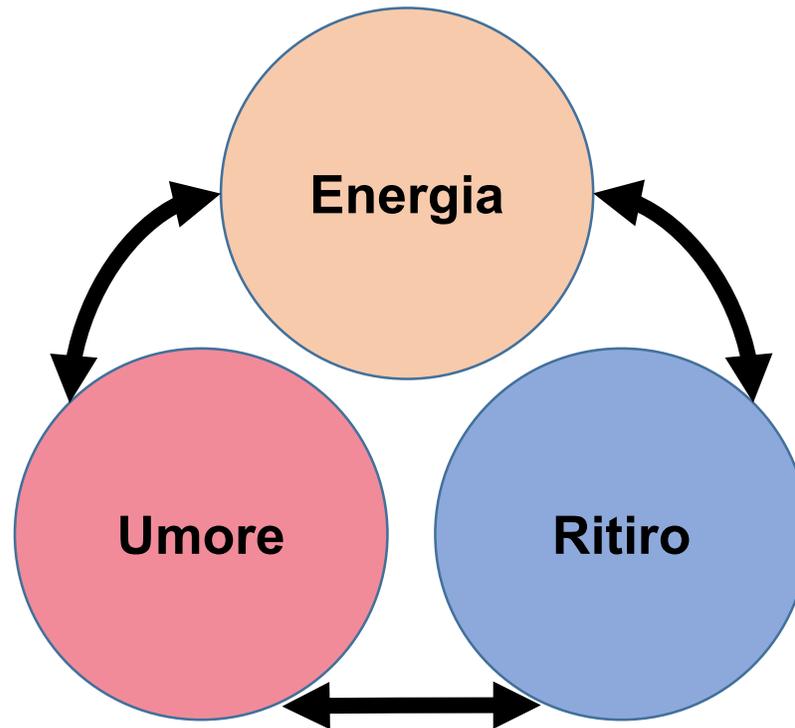
Se ti senti depresso...

- ... il contatto con gli altri potrebbe essere estenuante.
- ... spesso potresti sentirti incompreso dagli altri (“Loro sono più fortunati di me, preferirei avere i loro problemi”).
- ... potresti non avere voglia di fare niente.
- ... potresti avere meno interesse negli altri (e nei loro problemi).

Il ritiro sociale è comprensibile  
Ma è utile?

# No – Il ritiro potrebbe diventare un circolo vizioso!

"Non mi sento all'altezza".  
"Non riesco a rimettermi in sesto".



"Il mio umore si sta abbassando sempre di più".  
"Sto peggiorando".

"Sto facendo sempre meno".  
"Continuo ad isolarmi".

# Provare ad interrompere questo circolo vizioso

Iniziare è sempre difficile!

**Ma** Prova a superarlo! Prova a fare dei piccoli passi in avanti.

# Provare ad interrompere questo circolo vizioso

Iniziare è sempre difficile!

**Ma** Prova a superarlo! Prova a fare dei piccoli passi in avanti.

**Passo dopo passo:** Inizia con un piccolo passo (ad esempio, alzati dal letto) seguito da passi più grandi (per esempio uscire di casa)!  
Ma non esagerare.

# Provare ad interrompere questo circolo vizioso

Prova a portare a termine le tue responsabilità, per esempio:

- Igiene personale
- Fare delle chiamate necessarie

Ma fai anche delle cose che ti piacciono, come:

- Ascoltare la musica
- Uscire di casa
- Parlare con gli altri
- Disegnare o dipingere
- Guardare la TV
- Leggere
- Fare dell'artigianato
- Giocare
- Fare degli esercizi

# Provare ad interrompere questo circolo vizioso

Prova a portare a termine le tue responsabilità, per esempio:

- Igiene personale
- Fare delle chiamate necessarie

Ma fai anche delle cose che ti piacciono, come ascoltare la musica o dedicarti all'arte e all'artigianato.

Provare a tenerti **occupato può migliorare il tuo umore!**

# Obiettivi formativi

# Obiettivi formativi

- Alcuni comportamenti (come il ritiro sociale) potrebbero portare ad un peggioramento della depressione nel lungo periodo!

# Obiettivi formativi

- Alcuni comportamenti (come il ritiro sociale) potrebbero portare ad un peggioramento della depressione nel lungo periodo!
- La ruminazione non aiuta a risolvere i problemi, bensì intensifica pensieri e sentimenti negativi.

# Obiettivi formativi

- Alcuni comportamenti (come il ritiro sociale) potrebbero portare ad un peggioramento della depressione nel lungo periodo!
- La ruminazione non aiuta a risolvere i problemi, bensì intensifica pensieri e sentimenti negativi.
- I pensieri prodotti dalla ruminazione non possono essere soppressi.

# Obiettivi formativi

Invece:

- La pratica inizia qui ed ora. Quando arrivano i pensieri di ruminazione, riconoscili, ma cerca di non giudicarli.

# Obiettivi formativi

Invece:

- La pratica inizia qui ed ora. Quando arrivano i pensieri di ruminazione, riconosci, ma cerca di non giudicarli.
- Se ti senti depresso, cerca di mantenere comunque un contatto con altre persone.

# Obiettivi formativi

Invece:

- La pratica inizia qui ed ora. Quando arrivano i pensieri di ruminazione, riconosci, ma cerca di non giudicarli.
- Se ti senti depresso, cerca di mantenere comunque un contatto con altre persone.
- Fai qualcosa, inizia da piccole attività. Tenerti occupato può migliorare il tuo umore.

# Conclusione

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

**Grazie per la partecipazione!**