

Foglio di Lavoro 1

Contesto Teorico: Cosa è il DOC?

I Suoi Sintomi DOC



Ora elenchi I suoi pensieri ossessivi e le Sue azioni compulsive.. Non dimentichi di identificare possibili comportamenti elusivi e di sicurezza.

DOC	Pensieri Ossessivi	Azioni Compulsive	Comportamento elusivo e di sicurezza
Contaminazione			
Responsabilità per Sbagli o Calamità			
Ordine e Simmetria			
Collezionare cose e Disposofobia			
Pensieri Aggressivi, Sessuali, Religiosi / Morali e Ossessivi			

Foglio di Lavoro 2b

Contesto Teorico: Cosa è il DOC?

Faccia Pausa per Un Momento : Lettera al Suo DOC



In Alternativa, Scriva una Lista di Pro-e-Contro.

Lista Pro-Contro

Pro	Contro
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Foglio di Lavoro 3

Distorsioni di Pensiero #1: I Cattivi Pensieri sono Anormali?

Esercizio #3: Scelga un Approccio più Indulgente



L'Accettazione: Io voglio imparare ad accettare le seguenti cose di me stesso e degli altri:

Me Stesso

- *Esempio: A volte lascio cadere gli oggetti. A volte sono un po' maldestro ma non ci posso fare nulla, così stanno le cose.*

Gli Altri

- *Esempio: Quando vado in giro in bicicletta, I pedoni spesso bloccano la pista ciclabile. Non sono in grado di cambiare questa realtà e quindi arrabbiarsi non aiuta.*

Foglio di Lavoro 4

Distorsioni di Pensiero #1: I Cattivi Pensieri sono Anormali?

Esercizio #5: Accettazione e Apprezzamento per Se stessi e per gli Altri



Lodi sé stesso

Persone affette da DOC spesso focalizzano troppo sui loro sbagli e le loro carenze. Cambi il Suo punto di vista: Annoti con regolarità (per esempio tutte le sere) occasioni in cui ha fatto qualcosa di buono per sé stesso o per gli altri.

Data	Cosa ho fatto, che è stato per me oggi una cosa buona?	Cosa ho fatto, che è stato per gli altri una cosa buona?
Esempio	<i>Mi sono preparato davvero una buona colazione; Oggi ho fatto attività sportiva; Ho detto al mio principale, che non farò gli straordinari</i>	<i>Ho consolato un amico; Ho telefonato alla mia nonna; Ho aiutato il mio collega con una pratica</i>
Lunedì.		
Martedì.		
Mercoledì.		
Giovedì.		
Venerdì.		
Sabato.		
Domenica.		

Foglio di Lavoro 5

Distorsioni di Pensiero #2: Cattivi Pensieri portano a Cattive Azioni?

Esercizio #1: Possono I pensieri muovere le Cose?



Prenda una piuma o un altro oggetto molto leggero, come un pezzo di carta, e lo metta su un tavolo di fronte a Lei.

Ora cerchi di muovere questo oggetto in una certa direzione solo con la forza del pensiero!

Ripeta questo esercizio e faccia una tabella. Controlli ora quante volte ha funzionato \checkmark e quante volte invece no x.

	\checkmark	x
Piuma / pezzo di carta mosso		

Esercizio #2: Pensare in Modo Magico



Molte persone affette da DOC sanno che I loro pensieri in realtà non possono influenzare fenomeni esterni. Ma continuano a nutrire dei dubbi al riguardo.

Provi a fare le seguenti cose:

	\checkmark	x
Predire 10 carte da gioco in modo preciso		
Indovinare con successo un numero da 1 a 100		
Predire tutti I risultati delle partite di sera A con precisione		
Rimuova una macchia		
Un esempio proprio:		
Un esempio proprio:		

Foglio di Lavoro 6

Distorsioni di Pensiero #2: I Cattivi Pensieri conducono ad Atti attivi?

Esercizio #4: Fusione Pensiero Azione (FPA)



Se ha la sensazione che il Suo pensiero sia in grado di cambiare le cose, per favore provi con i seguenti “facili” esercizi:

I Pensieri possono provocare delle Azioni?

Cerchi di far accadere le seguenti azioni usando solo la forza del Suo pensiero.	√	x
Faccia in modo che una anziana signora rinunci al suo bastone da passeggio spontaneamente		
Faccia in modo che un uomo si strappi di dosso la T-shirt		
Faccia dire alla persona con cui sta parlando spontaneamente la parola “downstream” (a valle della corrente)		
Faccia fare al suo interlocutore una serie di risatine		
Faccia muovere la Metropolitana all'indietro		
Un esempio proprio:		
Un esempio proprio:		

Un obiettivo dell'esercizio è dimostrare che i Suoi pensieri non sono così potenti come Lei crede. Un altro è che implica spostare il punto focale della sua ansia senza simultaneamente sopprimere I pensieri ossessivi o evitando la situazione. Come abbiamo visto, entrambi la soppressione e la elusione rafforzano il problema. Ripetizioni sono possibili in alcuni esercizi; per questo, Lei dovrebbe redigere una Tabella. Se una previsione si rileva corretta guardi ad esempio dove ha sbagliato in precedenza.

Moritz S, Hauschildt M (2016) Rilevare e Disinnescare Trappole di Pensiero

Foglio di Lavoro 7

Distorsioni di Pensiero#2: I Cattivi Pensieri portano a Cattive Azioni?

Esercizio #4: Fusione Pensiero Azione (FPA)



I Pensieri possono cambiare gli Oggetti?

Cerchi di cambiare I seguenti oggetti usandoli potere della Sua mente	√	x
Cambiare il colore di una automobile		
Provocare ad una statua la Perdita di un braccio		
Trasformare acqua in Coca Cola		
Fare sì che la luce del semaforo cambi e divenga blu		
Aumenti la dimensione dell'idrante		
Ricostruisca una bottiglia rotta ricomponendo I cocci.		
Trasformi una pizza in un hamburger		
Faccia restringere un Pallone alla dimensione di una palla da Tennis		
Un esempio proprio:		
Un esempio proprio:		

Un obiettivo dell'esercizio è dimostrare che i Suoi pensieri non sono così potenti come Lei crede. Un altro è che implica spostare il punto focale della sua ansia senza simultaneamente sopprimere I pensieri ossessivi o evitando la situazione. Come abbiamo visto, entrambi la soppressione e la elusione rafforzano il problema. Ripetizioni sono possibili in alcuni esercizi; per questo, Lei dovrebbe redigere una Tabella. Se una previsione si rileva corretta guardi ad esempio dove ha sbagliato in precedenza.

Moritz S, Hauschildt M (2016) Rilevare e Disinnescare Trappole di Pensiero

Foglio di Lavoro 8

Distorsioni di Pensiero #2: I Cattivi Pensieri portano a Cattive Azioni?

Esercizio #4: Fusione Pensiero Azione (FPA)



I Pensieri possono influenzare I Risultati?

Cerchi di fare accadere I seguenti accadimenti usando solo la forza del Suo pensiero.	√	x
Attivare l'allarme di una auto		
Fare in modo che la lancetta dei minuti dell'orologio si fermi		
Accenda un ventilatore		
Apri una finestra		
Fare atterrare un Uccello volante in un determinato posto		
Staccare la spina al ferro da stiro		
Chiudere un rubinetto		
Un esempio proprio:		
Un esempio proprio:		

Un obiettivo dell'esercizio è dimostrare che i Suoi Pensieri non sono così potenti come Lei potrebbe credere. Un altro è che implica spostare il punto focale della sua ansia senza simultaneamente sopprimere I pensieri ossessivi o evitando la situazione. Come abbiamo visto, entrambi la soppressione e la elusione rafforzano il problema.

Ripetizioni sono possibili in alcuni esercizi; per questo, Lei dovrebbe redigere una Tabella. Se una previsione si rileva corretta guardi ad esempio dove ha sbagliato in precedenza.

Foglio di Lavoro 9

Distorsioni di Pensiero #3: I Pensieri devono obbedire completamente alla mia Volontà?

Esercizio #4: Gioia nei Suoi Pensieri



Il Mio Compagno Compiacente

Esempio: Figura dei fumetti, Figura di fantasia (fatina buona, angelo custode, ...), Figura di un film (per esempio Professor Dumbledore da „Harry Potter“), un personaggio famoso, ...

Nome del mio Compagno:

Aspetto / voce:

Passeggiata fittizia sulla spiaggia...

Cosa ha detto lui/lei:

Quali erano le parole o le frasi più utili:

Cosa voglio ricordare:

Foglio di Lavoro 10

Distorsione di Pensiero #4: Il Mondo è un Posto Pericoloso?

Esercizio #1: Si informi!



Quali eventi avversi teme di più in special modo, e quali di questi pensa siano in particolare più probabili? Li annoti per iscritto e si informi. Ricerchi le risposte tra fonti obbiettive e di buona reputazione- e non tra quelle che vengono alimentate da tristezze e rovine.

	Paura Ossessiva	Quanto alta penso sia la probabilità che l'evento accada?	Quanto alta è la probabilità secondo la ricerca da me fatta?	Altre conseguenze / fatti rassicuranti come risultato delle mie ricerche
Esempio	<i>Ammalandosi di cancro</i>	<i>Molte persone muoiono a causa del cancro, di conseguenza deve essere molto probabile che uno si ammali.</i>	<i>La maggior parte delle persone non contrae il cancro.</i>	<i>Miglioramenti nella prevenzione e nel trattamento, una diagnosi precoce fanno sì che la probabilità di morire per il cancro è in diminuzione negli ultimi decenni. Dal 1980 la mortalità è diminuita del 20%</i>
	Peggior conseguenza	<i>Morire di cancro</i>	<i>Il cancro è quasi sempre fatale.</i>	<i>Più del 50% dei malati di cancro può aspettarsi cure permanenti</i>

Foglio di Lavoro 10

La propria paura ossessiva

Evento avverso				
Peggior conseguenza				

Fonte: <http://www.krebsinformationsdienst.de>

Foglio di Lavoro 11

Esercizio #2: Calcolando Catene di Probabilità

Distorsione di Pensiero #4: Il Mondo è un Luogo Pericoloso?



Identifichi i fattori che devono mettersi in fila affinché un evento temuto accada. Ciascun fattore ha una probabilità specifica stimata di 0.01 (=1%) a 0.5 (=50%) a 1 (=100%). I fattori devono essere moltiplicati tra di loro. Ogni fattore addizionale riduce considerevolmente la probabilità dell'evento nell'intero (legga sull'argomento in dettaglio nel capitolo "Falso calcolo delle probabilità". ►Distorsione di pensiero #4: Il mondo è un luogo pericoloso?).

*Esempio: Probabilità di un furto risultante dalla mancata chiusura della porta di ingresso:
Fattore 1: La porta non è chiusa (0.4) x fattore 2: Un ladro è vicino al mio appartamento (0.3) x
Fattore 3: ...proprio nel giorno in cui un ladro è vicino al mio appartamento, ho dimenticato di chiudere la porta (0.5) x Fattore 4: Il ladro sceglie il mio appartamento, tra tutti gli altri possibili appartamenti(0.3.) x Fattore 5: Il ladro non è disturbato da nessuno e può compiere il furto indisturbato(0.7). Anche con probabilità singole stimate alte la probabilità per il temuto evento del furto è $0.4 \times 0.3 \times 0.5 \times 0.3 \times 0.7 = 0.0126$. Questo vuol dire una probabilità dell'1,26%.*

Evento temuto:	Rispettiva Probabilità (da 0.01 (=1%) a 1 (=100%))
Fattore 1:	_____ % = _____
Fattore 2:	_____ % = _____
Fattore 3:	_____ % = _____
Fattore 4:	_____ % = _____
Fattore 5:	_____ % = _____
Fattore 6:	_____ % = _____

Il prodotto risulta dalla moltiplicazione (x) dei numeri elencati sopra: $0.______ \times 0.______ \times 0.______ \times 0.______ \times 0.______ = 0.______$ Questa è una probabilità del _____%.
(0.5 per esempio sono 50%).

Foglio di Lavoro 12

Distorsione di Pensiero #4: Il mondo è un luogo Pericoloso?

Esercizio #4: Raccogliendo Esperienze Correttive...Terapia di confronto



Crei la Sua "scala della paura personale"! Usi l'esempio in questo capitolo▶(Distorsione di Pensiero#4: Il Mondo è un luogo pericoloso?) come orientamento.

Difficoltà	Situazione/ Esercizio
1. (bassa)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (alta)	

Foglio di Lavoro 13

Distorsione di Pensiero #5: Bisogna sopprimere I Cattivi Pensieri?

Esercizio #2: Approccio Alternativo per Cimentarsi con Pensieri Negativi



Prenda un atteggiamento distante e scrutativo nei confronti dei Suoi pensieri. Alcune persone affette da DOC trovano giovamento quando riescono a collegare i loro pensieri ossessivi ad una immagine o ad una scena e riescono quindi a renderli deboli dirigendo queste idee con la loro mente.

Cerchi di visualizzare questa scena per almeno 1-2 minuti.

Esempio di scena:

Immagini di osservare una forte tempesta da un rifugio sicuro, e può osservare che le prime avvisaglie della tempesta si intravedono all'orizzonte. Appenda i suoi pensieri ossessivi sulla parte più nera del fronte nuvoloso che sta passando. Ora lasci pure che la tempesta si scateni (per esempio un fulmine spezza in due un albero; un tornado demolisce una casa). Lentamente, la tempesta comincerà ad attenuarsi e rivelerà l'approssimarsi di tempo migliore.

La mia scena personale:

Foglio di Lavoro 14

Distorsione di Pensiero #6: Il Pericolo è necessariamente presente quando I Sentimenti mi allarmano?

Esercizio #2: L' Influenza di fattori Esterni su Pensieri e Sentimenti



Come influenzano I fattori sottostanti il Suo benessere e il Suo mondo emozionale? Cerchi di annotare accuratamente per iscritto l'influenza di ciascun fattore.

Fattore	Influenza: Tende a rendermi aggressivo, pauroso, allegro, triste, nervoso, rilassato...
<i>Esempio:</i> Alcool	"Piccole quantità di alcool sciolgono la mia lingua e aiutano a rilassami. Ma se bevo troppo, mi sento subito insultato personalmente da altre persone."
Stress	
Noia	
Mancanza di attività fisica	
Droghe	
Tempo, leggero	
Medicinali	
Mancanza di sonno	
Altro:	

Foglio di Lavoro 15

DISTORSIONE di PENSIERO #6: Il Pericolo è Necessariamente Presente Quando I Sentimenti mi Allarmano?

Esercizio #3:Ingigantire Cose oltre Misura Fare di un mucchietto di Terra una Catena Montuosa



Solo per coloro che sono coraggiosi! Questo esercizio è adatto specialmente per persone il cui DOC tollera un poco di divertimento macabro.

Il DOC è un maestro della esagerazione e conduce le persone a credere che scenari improbabili o addirittura impossibili potrebbero effettivamente succedere. Quando il suo DOC per l'ennesima volta ha ingigantito cose oltre misura e fa' di una mosca un elefante, lo porti al livello successivo e ne faccia addirittura un dinosauro!

Aumenti lo scenario fino al grottesco, e lo arricchisca più possibile! Questo frequentemente diminuisce la paura invece di aumentarla. Questa "psicologia inversa" viene anche chiamata **intervento paradossale**.

Pensiero ossessivo: La sua casa brucia a causa di una stufa difettosa.

Esagerazione cosciente:

A causa della attuale siccità, una tempesta di fuoco si allarga attraverso il continente. Nell'arco di un paio di giorni tutto il cielo diventa nero. La vita sulla terra diventa quasi impossibile a causa della mancanza di luce solare. Anche se il processo contro di Lei è stato respinto, fanatici religiosi la accusano di essere uno dei sette cavalieri dell'apocalisse. I Satanisti pregano sull'altare dei resti distrutti della sua stufa.

Il mio Pensiero/I Ossessivo/i:

Esagerazione cosciente:

Foglio di Lavoro 16

DISTORTIONE DI PENSIERO #8: Sono Io Responsabile per Tutto?

Esercizio #1: Non Giudicare con Doppi Standard



Persone affette da DOC, spesso senza saperlo, danno dei giudizi basandosi su un doppio standard:

Applicano un metro di giudizio in ambito morale più alto per sé stessi rispetto a quello usato per gli altri sulla base dell'educazione ricevuta.

Consideri se questa fattispecie si può applicare anche a Lei. Immagini i seguenti contrattempi, risponda alle domande e poi scriva le risposte nella tabella:

Esempio:	
"Contrattempo":	<i>Un ladro ha rubato il mio portafoglio</i>
Cosa direi a me stesso/penserei di me stesso:	<i>Terribile. Io sono uno sciocco, questo è tipico per uno come me.</i>
Cosa direi ad un buon amico:	<i>Questo può succedere a tutti, non è poi una tragedia</i>
Esempio personale:	
"Contrattempo":	
Cosa direi a me stesso/penserei di me stesso:	
Cosa direi ad un buon amico:	

Ora pensi a quanto duro e antipatico Lei sarebbe stato o forse già è stato in realtà con sé stesso in una situazione del genere. Per ogni comportamento sbagliato attuale o presunto in futuro, dica a sé stesso quello che direbbe ad un Suo buon amico in una situazione simile.

Probabilmente Lei cercherebbe sinceramente di confortarlo e di fornirgli delle buone spiegazioni perché si convinca che il contrattempo avvenuto fosse di natura minore, normale, e perdonabile. Per ogni futuro comportamento errato, **dica a sé stesso quello che direbbe ad un buon amico in una paragonabile situazione.**

Foglio di Lavoro 17

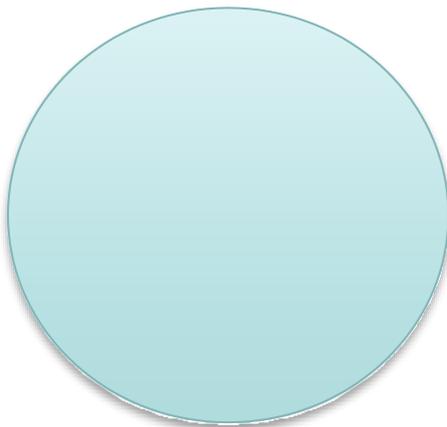
Distorsione di Pensiero #8: Sono io responsabile di tutto?

Esercizio #2: Mettere il carro di fronte ai buoi



Suddivida le sue esperienze negative. Divida i pezzi della torta: Ripartisca le dimensioni a seconda di quanto a suo giudizio le circostanze, le altre persone, oppure Lei stesso siano state importanti nello sviluppo di certi (molto temuti) avvenimenti. Cominci con le circostanze e con le altre persone. Vi sono sezioni che possono contenere fino a tre persone e tre circostanze. Solo allora, annoti scrivendolo, il suo influsso. Vedrà che il suo influsso personale risulterà relativamente piccolo in questo tipo di approccio.

La Sua situazione: _____



Fattore	Influenza
Circostanza 1	
Circostanza 2	
Circostanza 3	
Persona 1	
Persona 2	
Persona 3	
Se stesso	

Foglio di Lavoro 18

Distorsioni di Pensiero #9: Buono non è buono abbastanza

Esercizio #1: Nessuno è Perfetto



1. Faccia Attenzione a Persone Apparentemente Perfette

Menzioni una persona veramente perfetta. Ogni persona ha qualche difetto.

Lei pensa che nel nostro Mondo non si perdonano gli errori? Accenda la TV! Si accorgerà che anche i presentatori del Telegiornale quotidiano hanno difetti di pronuncia, pasticciano le loro notizie, oppure non esaudiscono appieno un ideale di bellezza, ma nonostante ciò sono molto popolari e “in gamba nel loro mestiere”.

Persona	Pecche e Difetti
Angela Merkel	<i>Esempio: difetto nel parlare,...</i>
Il Papa	
Wayne Rooney	
Proprio esempio:	
Proprio esempio:	
Proprio esempio:	
Proprio esempio	

Foglio di Lavoro 19

Distorsione di Pensiero #9: Buono non è buono abbastanza

Esercizio #2: Nessuno è perfetto



2. Fare Errori coscientemente

Quali Paure specifiche ha Lei? (per esempio, che le Persone ridano di Lei fragorosamente in pubblico)

Scriva un esempio proprio nella Tabella.

Errore	La Conseguenza più temuta?	Attuale Conseguenza?
Esempio: Fare il nodo alla cravatta in modo sbagliato	Tutti notano l'errore. La deridono sonoramente e il Suo superiore La insulta ("Quale è il suo problema? Mia figlia di 8 anni potrebbe fare di meglio".)	Nessuno dei colleghi maschi nota l'errore. Una anziana collega di sesso femminile scuote la testa, sorride con indulgenza, e fa' notare l'errore. Poi aggiunge, "Non Si preoccupi, mio marito fa' la stessa cosa".
<i>Ho mischiato e confuso I fatti di un racconto</i>	<i>Ora pensano tutti che sia un bugiardo e che non ci si può fidare di me</i>	<i>Nessuno ha notato nulla eccetto me</i>

Foglio di Lavoro 20

Distorsione di pensiero #10: Posso raggiungere la Verità Assoluta?

Esercizio #1: La Verità Può essere raggiunta...e vale sempre la pena volerla raggiungere?



Faccia una lista fino a cinque incidenti in cui sarebbe stato riprovevole se Lei avesse saputo precedentemente il risultato.

Incidente	<i>Esempio: Festa a sorpresa</i>
1	
2	
3	
4	
5	

Annoti fino a tre argomenti per i quali non esiste una verità assoluta perché essi dipendono dal gusto, dipendono dalla definizione, possono cambiare, dipendono dalla cultura....

	1.	2.	3.
Dipendono dal gusto			
Dipendono dalla definizione			
Possono cambiare			
Dipendono dalla cultura			
...			

Foglio di Lavoro 21

Distorsione di Pensiero #11: Il Rimuginare aiuta a risolvere I Problemi?

Esercizio #1: Segnale di Stop



Un Metodo per interrompere il rimuginare consiste nel dire a voce alta o a voce sommessa “stop”. Non appena che pensieri legati al rimuginare si presentano, dica “stop” o qualche altra parola simile. Supporti questo approccio con immagini interiori oppure con una reazione corporale. Se fosse possibile, faccia anche qualcosa di diverso (Comportamento alternativo). Tutte le strade portano a Roma. Sperimenti e veda quale funziona meglio per Lei.

Metta dei segnali di Stop

Come?	Personale realizzazione	Sperimentato? Quanto bene ha funzionato?
1. Rimuginando con interruzioni fragorose <i>(per esempio dire "stop")</i>	La mia parola-stop:	<i>Esempio: Sì, usato spesso, il più delle volte si è rivelato di aiuto</i>
2. Supportare immagini interiori <i>(per esempio immaginarsi un segnale stop)</i>	La mia immagine:	
3. Supportare reazioni corporali <i>(per esempio stringere la mano a forma di pugno)</i>	La mia reazione corporale:	
4. Comportamento Alternativo <i>(per esempio esercizi ginnici)</i>	Il mio comportamento alternativo:	

Cambia il modo di Pensare:

Come?	Usato? Quanto bene ha funzionato?
Immagini un "bang"	
Rallentando Parole centrali	
Saltellando nei Suoi Pensieri	
"Domande Senza Senso"	

Foglio di Lavoro 22 (Foglio Informativo)

Distorsione di Pensiero#12: Il DOC è un Disturbo del Cervello- Vuol Dire Questo che non Posso Fare Nulla per Cambiarlo?

IL DOC e il Cervello



Quasi settimanalmente risultati di nuovi studi sui cambiamenti cerebrali in presenza di DOC vengono pubblicati su riviste scientifiche. Le correlazioni tra alcune peculiarità nel cervello e il DOC sono state una fonte di sollievo per alcuni pazienti (“non dipende da me ma dal mio DOC”) mentre invece altri pazienti si rassegnano a seguito della errata percezione che il DOC presuppone una disfunzione irreparabile- proprio come una automobile guasta. Questo assunto è basato su una idea sbagliata di come funziona il nostro cervello. Ecco di seguito un breve sommario dei fatti più rilevanti:

Il Cervello è la memoria stessa del suo uso

- L'essere felici oppure tristi provoca automaticamente un cambiamento momentaneo del flusso sanguigno nel cervello. Influenze che sono a lungo termine portano ad un cambiamento ancora più forte. Questi processi sono di solito modificabili e reversibili.
- I cambiamenti nel cervello che si possono riscontrare nei pazienti affetti da DOC sono minori e non mostrano con chiarezza danni irreversibili.
- Non è chiaro se I cambiamenti rilevati possono essere in qualche modo riferiti ai sintomi (come conseguenza e non come la causa) o se I cambiamenti erano già presenti in precedenza!
- I nostri pensieri cambiano il nostro cervello. Questo è stato spesso dimostrato, per esempio una terapia DOC cambia il cervello in modo analogo ai farmaci.

Genetica

- I Geni hanno una influenza sulla nostra personalità ma non sono I soli attori sul palcoscenico. Programmano possibilità' che possono essere cambiate e convogliate in altre direzioni oppure rimanere mute in presenza di influenze o esperienze esterne.

Neuropsicologia

- È controverso, se persone affette da DOC soffrano di altri cosiddetti deterioramenti neuropsicologici (problemi della funzione mentale superiore, per esempio mancanza di concentrazione e dimenticanze) in aggiunta alle distorsioni di pensiero qui menzionate).
- Studi che mostrano deterioramenti in persone affette da DOC paragonati con studi fatti su gruppi di controllo spesso hanno problemi di metodologia. Per di più le differenze di gruppo non possono venire generalizzate e applicate al singolo caso!
- Dunque colleghi, chi tra Voi pensa che persone affette da DOC presentino cospicuità neuropsicologiche deve ammettere che queste siano abbastanza piccole.

Moritz S, Hauschildt M (2016) Rilevare e Disinnescare Trappole di Pensiero

Foglio di Lavoro 23

Distorsione di Pensiero #13: Io sono un Fallito?

Esercizio #1: Riduca Esagerate Generalizzazioni



Individui affetti da depressione tendono a generalizzare le cose in modo esagerato. Sono portati a pensare cose del tipo “Se fallisci una volta, sarai sempre un fallito”. Invece di vedere le cose solo “bianche o nere” cerchi di trovare delle spiegazioni positive e costruttive per spiegare le disgrazie o altri avvenimenti sfortunati.

Cerchi di essere più specifico possibile: Eviti generalizzazioni che comprendono parole come *sempre* oppure *mai* ed eviti anche termini imprecisi o offensivi quali *stupido* o *svitato*. Ora scriva i suoi esempi nella tabella sottostante e li passi in rassegna nella stessa maniera in cui si è fatto per il primo esempio.

Evento	Esagerata Generalizzazione	Valutazione Costruttiva
<i>Non riesce a chiudere I pantaloni.</i>	<i>"Sono grasso e brutto."</i>	<i>"È anche possibile che sia ingrassato, ma vuol dire questo che sono brutto?!"</i>

Foglio di Lavoro 24

Distorsione di Pensiero #13: Io sono un Fallito?

Esercizio #2: Sia cosciente delle Sue Forze



Invece di concentrarsi sulle sue debolezze percepite o presunte, dovrebbe ricordare a sé stesso i suoi punti di forza e le sue qualità. Noi tutti possediamo delle abilità, che non abbiamo in comune con gli altri, e di cui andiamo orgogliosi. Non si deve trattare necessariamente di abilità rare, record mondiali, oppure invenzioni innovative.

Procedura	Esempi	Le mie abilità
1. Pensi alle Sue abilità Per che cosa sono portato? Per quale motivo mi hanno fatto in passato i complimenti?	<ul style="list-style-type: none">- Sono portato per la tecnica.- Ho un sorriso contagioso.- Sono un buon ascoltatore.	
2. Immagini delle situazioni specifiche Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi ha fornito per questo un riscontro?	<ul style="list-style-type: none">- Per esempio la scorsa settimana, ho aiutato un'amica a dipingere le pareti del suo appartamento. Le sono stato di grande aiuto, senza di me non sarebbe riuscita nell'intento- Il mio collega mi ha detto ieri che non importa come cattivo sia il suo umore- lui è sempre stregato dal mio sorriso.	

Foglio di Lavoro 25

Distorsione di Pensiero #13: Io sono un Fallito?

Esercizio #4: Alle Prese con un Risponso Positivo o Negativo



Durante l'adolescenza, molte persone hanno imparato a dare più peso al fare le critiche piuttosto che al riconoscimento delle qualità. Ciò potrebbe anche divenire una trappola di pensiero depressiva! Cerchi di trovare valutazioni più positive/costruttive per i propri eventi tanto quelli negativi che quelli positivi.

Entri in una particolare situazione in coppia: una volta con un buon, ed una altra volta con un cattivo risultato.

Evento	Valutazione depressiva	Valutazione maggiorata in modo positivo/costruttivo
<i>Lei supera un esame</i>	<i>"Le Domande erano davvero facili, chiunque le avrebbe dato risposta."</i>	<i>"Ottimo. Sono davvero fiero di me stesso e oggi mi concederò una ricompensa."</i>
<i>Lei non supera un esame</i>	<i>"Che Umiliazione. Sono un tale idiota."</i>	<i>"È un fatto che turba, ma posso sempre ripetere l'esame. Parlerò con qualcuno che ha passato l'esame e scoprirò come si sono preparati."</i>

Foglio di Lavoro 26

Distorsione di pensiero #13: Io sono un Fallito?

Esercizio #6: Essendo riconoscente



Per il prossimo esercizio Le chiediamo di pensare alle cose nella Sua vita per le quali Lei è riconoscente. Anche se non si sente a suo agio al momento ci sarà pur qualcosa nella Sua vita per la quale è riconoscente. Anche se lo scontro mentale contro i sintomi Le sta impedendo di comprenderlo

Per cosa sono riconoscente?

- *Esempio: Io sono riconoscente di avere un parco così vicino al mio appartamento nel caso abbia bisogno di aria fresca oppure voglia semplicemente sgranchirmi le gambe.*

- *Esempio: Nonostante che il mio migliore amico ed io litighiamo di tanto in tanto, e questo fatto è estenuante, la maggior parte del tempo andiamo molto d'accordo tra di noi.*

-

-

-

-

-

-

-

Foglio di Lavoro 27 (Foglio Informativo)

Distorsione di Pensiero #13: Io sono un Fallito?

Più Esercizi per aumentare la autostima



- Ogni sera, scriva alcune cose positive che ha fatto durante il giorno (fino a 5 totali). Poi scorra col suo pensiero attraverso queste 5 cose. Studi scientifici hanno mostrato che le cose che apprendiamo o che pensiamo appena prima di dormire vengono memorizzate meglio.
- Dica a sé stesso di fronte allo specchio, “Io mi piaccio!” oppure “tu mi piaci!” In un primo momento, ci si può sentire un poco sciocchi facendolo, ma provi comunque!
- Accetti complimenti e li scriva. Cerchi di ricordare situazioni in cui si è sentito bene- cerchi di ricordarle con tutti i sensi a Sua disposizione e forse con l'aiuto anche di foto, souvenir o di altri ricordi.
- Faccia cose che veramente La rendono felice come andare al cinema o sedersi ad un caffè o guardare un vecchio film alla TV- idealmente in compagnia di altre persone.
- Si alleni per almeno 20 minuti- ma non esageri ad allenarsi oltre il dovuto. Se possibile cerchi di aumentare la resistenza allo sforzo, per esempio con lunghe camminate o facendo jogging.
- Ascolti qualsiasi musica che sollevi il suo umore. Non importa quale sia, hard rock, jazz, pop, o musica folk....



“SB 096” by L. Marie
(8/10/2015)

Foglio di Lavoro 28 (Foglio Informativo)

Distorsione di Pensiero #14: Questo Significa che Io non Guarirò di Nuovo e che Addirittura Potrei Finire Malato di Mente?

DOC ≠ Psicosi



Il DOC equivale ad una psicosi? No! Le differenze più importanti tra il DOC e una schizofrenia/psicosi/delusione sono elencate nella tabella:

Aspetti	DOC	Schizofrenia/psicosi/ delusione
	Forti dubbi, una visione nel disturbo è parzialmente presente	Forte convinzione, nessuna o inadeguata visione nel disturbo
Contenuto	Preoccupazione è per lo più correlata all'idea che qualcosa di brutto potrebbe succedere agli altri o a sé stessi per <i>coincidenza o disattenzione</i> come causare un incendio per aver dimenticato il forno acceso. Tematiche spesso implicano argomenti tabù come sporcizia, sessualità, o aggressione	Convinzione che dei nemici vogliono farci del male. Temi per lo più relazionati a persecuzione e spionaggio.
Decorso	Frequentemente cronico se non curato	Episodico, spesso con periodi intermittenti senza sintomi
Confini con il Mondo esterno	Inquietudine se i propri pensieri possano trasferire pensieri o azioni verso altri (direzione di preoccupazione: da se stessi verso altri : fusione pensiero-azione vedi ►Distorsione di Pensiero #3: Cattivi Pensieri portano a cattive azioni?)	Convinzione che altre persone stanno immettendo pensieri nel proprio cervello oppure mettono in atto azioni con i loro pensieri (direzione di Inquietudine: opposta rispetto a DOC)
Terapia Farmacologica	Per lo più antidepressivi	(Alto-dosaggio) Neurolettici