

Terapia Metacognitiva



MODULO 2: INTRODUZIONE AL PROGRAMMA DI TERAPIA METACOGNITIVA (MCT+)

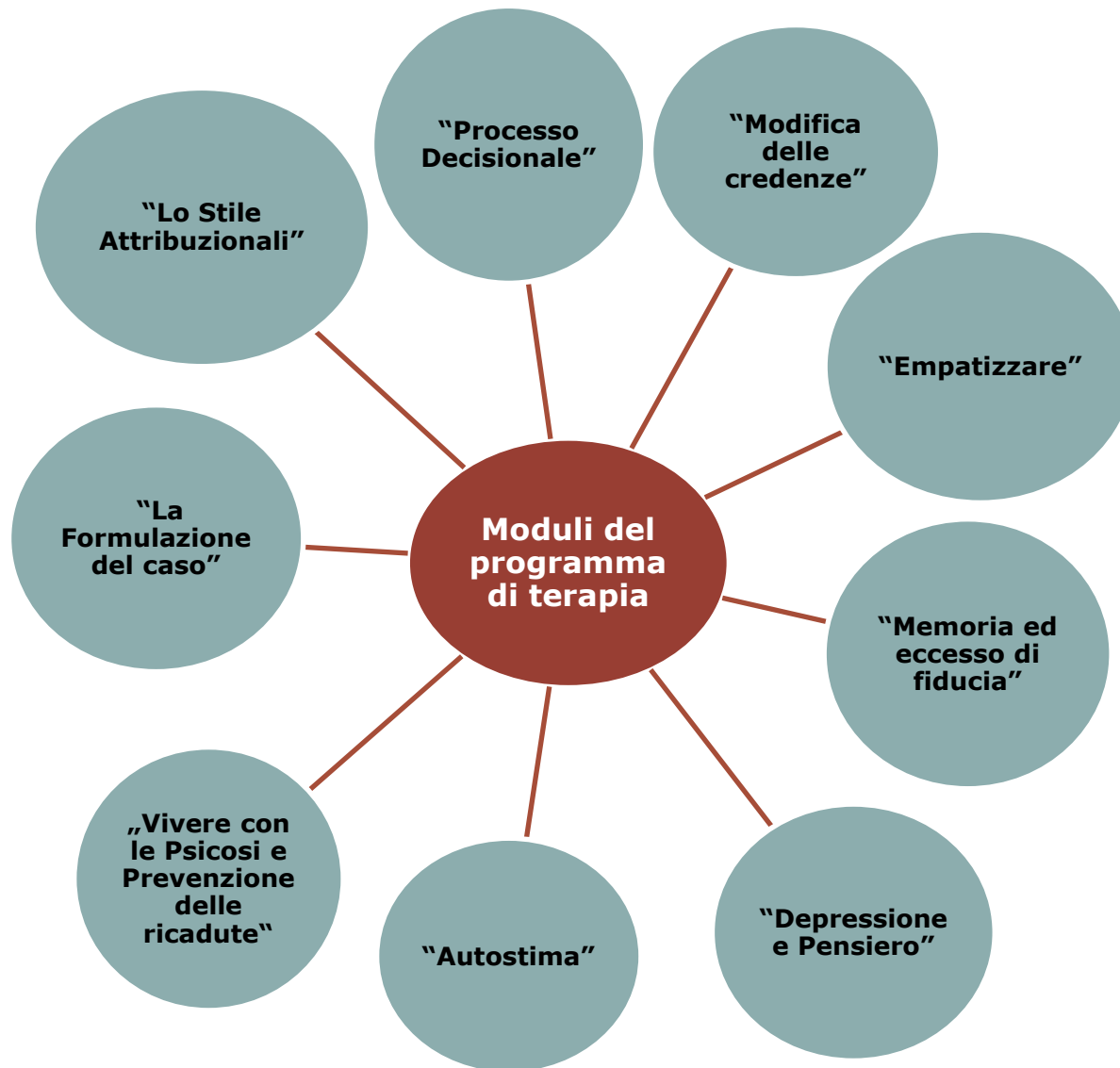
Cos'è il Programma di Terapia Metacognitiva?

- Meta = oltre
 - Cognizione = conoscenza
- } “pensare sul pensiero”

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

In diversi esercizi, vengono usate strategie differenti per modificare questi errori cognitivi in modo da prevenire il ripetersi di episodi psicotici.

Moduli del Programma di Terapia Metacognitiva



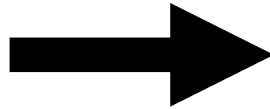
Puoi scegliere, tra i vari moduli, gli argomenti che ti interessano. Quale scegli?



Il Cartellino rosso e il Cartellino Giallo

Quando senti offeso o minacciato:

Si ponga queste 3 domande



Training Metacognitivo (MCT): "3 domande"

...se ti senti insultato, minacciato o trascurato...?



1. Qual'è l'evidenza?

Come faccio a sapere questo? Una prova concreta, il sentito dire, speculazioni? Conosco davvero la verità intera?



2. Vedute alternative?

Le persone di cui ho fiducia, interpreterebbero la situazione in modo diverso? Sto saltando alle conclusioni? Valuto la situazione equamente e oggettivamente?

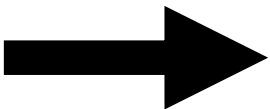


3. Anche se fosse così...sono troppo suscettibile?

Sto reagendo in maniera appropriata? Rovinero' qualcosa per il futuro se reagisco troppo? Prima pensa-poi agisci!

Quando è in crisi, a chi si rivolgi?_____

Inserisca i nomi sulla carta!



Crisi – A chi rivolgermi?

Amici/parenti	 
Il mio terapeuta/medico	 
Consulenza telefonica	 
Le istituzioni di cui mi fido	 

In questo momento, quali sintomi/problemi sta provando e quanto la infastidiscono?

Modulo 2:
Introduzione al programma di Terapia Metacognitiva

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

Sintomo/Problema	Grado di afflizione (0-100%)	
	adesso	prima
o sentire le voci o altre sensazioni (ad esempio, gli altri che non sono percepite da altre persone)		
o sentirsi perseguitati		

Quali obiettivi vuole raggiungere con la terapia?

Modulo 2:
Introduzione al Programma di Terapia Metacognitiva

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

Obiettivo	Come sapisce di aver raggiunto l'obiettivo?
1.	
2.	



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 giallo

Può usare il cartellino giallo 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 trova 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?



→ foglio di lavoro 2.1, 2.2 & 2.3