

Terapia Metacognitiva



MODULO 9: DEPRESSIONE E PENSIERO

Quali sono i sintomi della depressione?

???

Quali sono i sintomi della depressione?

- o tristezza, sentirsi giù
- o calo del desiderio
- o bassa autostima, paura di essere rifiutati
- o paure forti (ad es. riguardanti il futuro)
- o disturbi del sonno, dolore
- o calo della prestazione cognitiva (poca attenzione, problemi di memoria)
- o perdita o aumento dell'appetito
- o inattività, perdita d'interesse
- o stanchezza nei confronti della vita, pensieri suicidi
- o ...

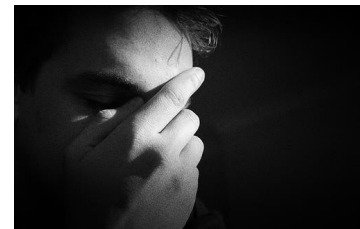
Le radici della depressione: Sono nato così... sono diventato così?

La depressione è generalmente causata da molteplici fattori. Non c'è *una singola causa*.

Disposizione: Ci sono prove che indicano una predisposizione genetica per i pensieri depressivi e la bassa autostima.

Ambiente: Genitori critici e negligenti, esperienze di perdita precoci, ed eventi negativi di vita, possono tradursi in un'immagine di sé negativa.

MA: Le strutture di pensiero negative possono essere cambiate! La depressione non è un destino irreversibile!



Perché lo facciamo?

Molte persone con problemi di salute mentale mostrano dei pregiudizi di pensiero che possono **promuovere la depressione**.

Questi pensieri distorti possono essere cambiati attraverso un continuo e intenso allenamento.

Un evento – tante possibili emozioni...

Cosa ci porta alle diverse reazioni?

Dopo un colloquio di lavoro non ottieni la posizione che speravi.

possibili reazioni

arrabbiato

**una chiamata
o una lettera
arrabbiata**

calmo

**rispondi ad
altri annunci
di lavoro**

triste

**piangi e sei
pensieroso**

Un evento – tante possibili emozioni...

Cosa ci porta alle diverse reazioni?

Dopo un colloquio di lavoro non ottieni la posizione che speravi.

**valutazione/
pensieri?**

arrabbiato

**una chiamata
o una lettera
arrabbiata**

**valutazione/
pensieri?**

calmo

**rispondi ad
altri annunci
di lavoro**

**valutazione/
pensieri?**

triste

**piangi e sei
pensieroso**

Un evento – tante possibili emozioni...

Cosa ci porta alle diverse reazioni?

Dopo un colloquio di lavoro non ottieni la posizione che speravi.

“Il responsabile delle risorse umane è solo troppo stupido per capire che sono la persona giusta.”

arrabbiato

una chiamata o una lettera arrabbiata

“Questa volta sono stato sfortunato. Ma la prossima volta sarà quella giusta. È stato un buon esercizio.”

calmo

rispondi ad altri annunci di lavoro

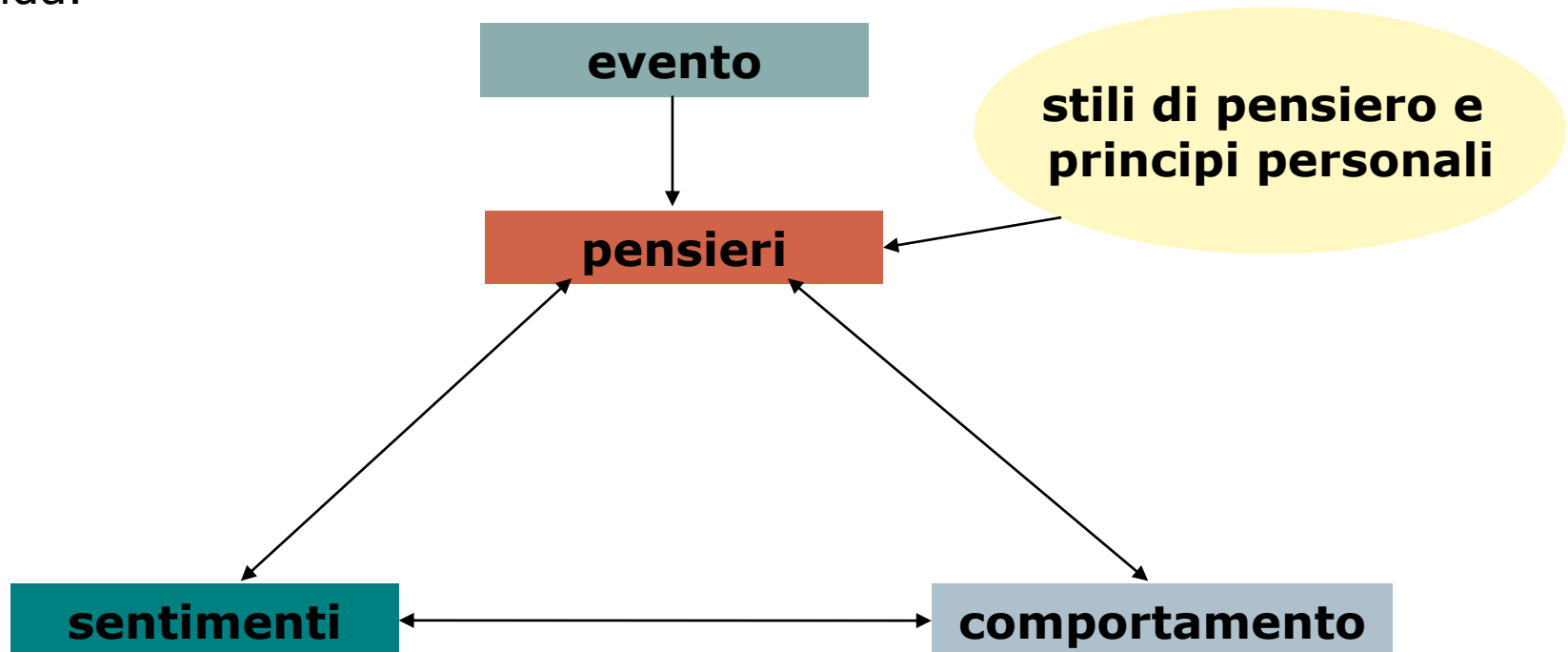
“Non sono abbastanza bravo per questo lavoro. Sono un perdente totale.”

triste

piangi e sei pensieroso

Relazione tra pensieri, sentimenti e comportamento

Molte cose rimangono negli occhi di chi guarda. Le persone reagiscono in modo completamente diverso alla stessa situazione: un evento preso da solo non determina ciò che prova una persona o il suo comportamento – ma anche i pensieri di una persona giocano un ruolo importante (ad es. le interpretazioni, assunzioni personali e attribuzioni). Pensieri, sentimenti e comportamento si influenzano a vicenda.



Distorsioni del pensiero depressivo e strategie di coping disfunzionale

- Generalizzazione esagerata
- Percezione selettiva ("un difetto che guasta tutto")
- Le affermazioni "devo/dovrei"
- Pensiero catastrofico
- Negazione di risposte negative e accettazione acritica delle risposte negative
- Ruminazione e auto-rimprovero



Eccessiva generalizzazione

- Un *singolo* evento negativo è visto come parte di una serie di contrarietà (ad es. "Mi succede sempre questo", "Non ho mai fortuna")

Conosci questa sensazione?



Eccessiva Generalizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

Evento	Generalizzazione esagerata Valutazione positiva/costruttiva
Non trovo le parole durante una discussione.	“Non riesco mai ad esprimermi!”; Sono così stupido” ???
Ti sei dimenticato del compleanno di tua sorella.	“Queste cose succedono sempre a me. Sono un fratello terribile!” ???
Sei stato criticato da un amico.	“Non gli piaccio più!” ???

Eccessiva Generalizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

Evento	Generalizzazione esagerata Valutazione positiva/costruttiva
Non trovo le parole durante una discussione.	"Non riesco mai ad esprimermi!"; Sono così stupido" "Queste cose possono succedere nell'impeto del momento. Succede anche agli altri."
Ti sei dimenticato del compleanno di tua sorella.	"Queste cose succedono sempre a me. Sono un fratello terribile!" "È imbarazzante, ma può succedere. Fino ad oggi mi sono sempre ricordato del suo compleanno."
Sei stato criticato da un amico.	"Non gli piaccio più!" "Ha avuto una brutta giornata e si sfoga su di me."; "Forse ha ragione e posso imparare qualcosa dalla sua critica?"

Consenti gli errori!: Tutti fanno degli errori a volte. Se si balbetta, ciò non significa che non riesci ad esprimerti. Se occasionalmente fai un errore, ciò non significa che sei negligente.



→ foglio di lavoro 9.1

Come fare una valutazione utile?

1. Fai delle dichiarazioni concrete sulla situazione che si riferiscono al qui ed ora.

Ad esempio, se hai dimenticato il compleanno di tua sorella, piuttosto di dire a te stesso...

“Questo succede sempre a me. Sono un fratello pessimo”



“Mi sono dimenticato del compleanno quest'anno. Questo è imbarazzante, ma posso ancora augurarle un buon compleanno in ritardo!”

Come fare una valutazione utile?

2. Che consiglio daresti a un buon amico che sta passando la stessa situazione?

Esempio: Sei in ritardo ad un appuntamento perché avevi segnato l'orario sbagliato.

Pensa a quanto saresti duro con te stesso in questo caso. Poi pensa a cosa consiglieresti ad un tuo amico. Probabilmente, gli diresti che non è una cosa drammatica e gli daresti tante ragioni per perdonare il suo errore.

Esempi personali?

Attenzione selettiva ("un difetto che guasta tutto")

- Separare i singoli aspetti negativi dal contesto generale.
- Come una goccia d'inchiostro che offusca l'acqua limpida in un bicchiere, improvvisamente tutto appare nero.

Conosci questa situazione?



Attenzione selettiva (“un difetto che guasta tutto”)
Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione appropriata
Sul volo di ritorno perdi la tua valigia e la ritrovi due giorni dopo.	“L’intera vacanza è stata un disastro!”	???
Mentre presenti le tue idee ai tuoi corsi serali, una persona gioca con il suo cellulare.	“Nessuno mi ascolta– le mie idee non sono buone!”	???

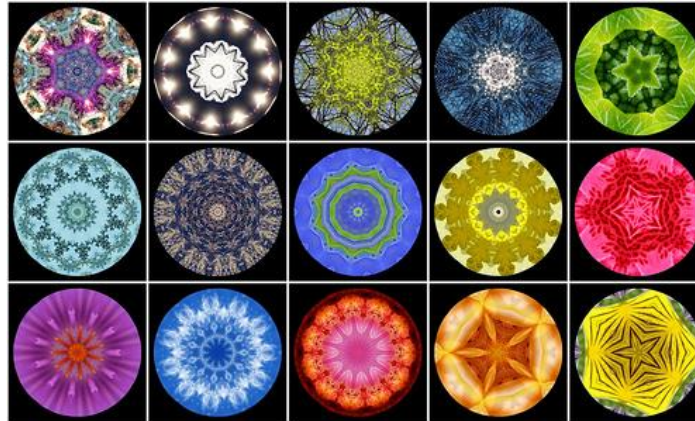
Attenzione selettiva (“un difetto che guasta tutto”)

Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione appropriata
Sul volo di ritorno perdi la tua valigia e la ritrovi due giorni dopo.	“L’intera vacanza è stata un disastro!”	“È scoccante, ma abbiamo avuto due bellissime settimane di sole. E alla fine, la valigia è stata ritrovata!”
Mentre presenti le tue idee ai tuoi corsi serali, una persona gioca con il suo cellulare.	“Nessuno mi ascolta– le mie idee non sono buone!”	“Potrei essere un po’ scocciato per quel partecipante. Ma sono contento del mio contributo. Tornerò sicuramente.”

Non guardare sempre quel difetto che guasta tutto!: Non sovrastimare dei singoli aspetti– piuttosto, cerca di avere una “consapevolezza a360 gradi”!

Invece:
Non generalizzare un'imperfezione su tutto!



Molte caratteristiche umane sono complesse!

Ci sono diversi punti di vista:

Ad esempio: Cos'è l'intelligenza? I risultati a scuola, la laurea, la competenza sociale, la ricchezza, la soddisfazione???

Simile al mosaico: Siamo costituiti da tante sfaccettature di luci ed ombre!

Le affermazioni devo/dovrei

Le affermazioni devo/dovrei sono degli standard eccessivi o delle richieste assolute che facciamo a noi stessi. Sono delle regole rigide che non permettono nessuna deviazione!

Tipicamente, coinvolgono pensieri come: "dovresti...", "devi...", "non dovrebbe..."

Riconosci queste affermazioni in te stesso?
Quali standard eccessivi hai?



Le affermazioni devo/dovrei

Quale potrebbe essere un approccio più tollerante?

Affermazioni devo/dovrei	Un approccio più tollerante
"Si deve sempre tenere il proprio appartamento pulito e in ordine."	???
"Si deve sempre apparire intelligente."	???

Le affermazioni devo/dovrei

Quale potrebbe essere un approccio più tollerante?

Affermazioni devo/dovrei	Un approccio più tollerante
"Si deve sempre tenere il proprio appartamento pulito e in ordine."	"Nessuno è in grado di tenere la propria casa pulita in tutti i momenti. Inoltre, una casa troppo in ordine può facilmente risultare fredda e sterile."
"Si deve sempre apparire intelligente."	"Tutti facciamo degli errori, è umano. E sono proprio gli spigoli e i difetti che rendono qualcuno amabile."

Altri esempi di affermazioni devo/dovrei

- “Devi sempre apparire curato.”
- “Bisogna sempre restare uniti e non far vedere agli altri quando ci si sente male.”
- “Dovresti sempre svolgere le tue mansioni perfettamente.”

Pensiero catastrofico

Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

Le persone con sintomi depressivi spesso immaginano che le situazioni di tutti i giorni finiscono male e che gli eventi negativi minori risultano dei disastri.

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Il tuo partner non nota il tuo nuovo taglio di capelli.	"Il mio partner non mi trova più attraente e vuole rompere con me." ???
Durante la guida, la tua nuova macchina fa un suono strano.	"Il motore è rotto e aggiustandolo, rimarrò senza soldi." ???

Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

Le persone con sintomi depressivi spesso immaginano che le situazioni di tutti i giorni finiscono male e che gli eventi negativi minori risultano dei disastri.

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Il tuo partner non nota il tuo nuovo taglio di capelli.	"Il mio partner non mi trova più attraente e vuole rompere con me." "Il mio partner potrebbe essere assorto nei suoi pensieri. Anche in passato non notò tali cambiamenti, ciò non significa niente."
Durante la guida, la tua nuova macchina fa un suono strano.	"Il motore è rotto e aggiustandolo, rimarrò senza soldi." "Calati! Controlla se il suono ricompare, e se necessario, fermati e chiama il soccorso stradale. Farlo sistemare potrebbe anche non essere costoso e ci dovrebbe essere una garanzia per auto nuove."

Negazione di feedback negativi ma accettazione di feedback negativi! Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

È tipico delle persone con sintomi depressivi negare e respingere elogi provenienti dagli altri, e nello stesso tempo prestare attenzione ai commenti negativi.

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Qualcuno ti dice che sei bello!	"Questa persona non è onesta e cerca solo di adularmi."; "Beh, era buio..." ???
Qualcuno ti dice che sei brutto!	"Sono brutto..." ???

Negazione di feedback negativi ma accettazione di feedback negativi! Quale potrebbe essere una valutazione più realistica/utile?

È tipico delle persone con sintomi depressivi negare e respingere elogi provenienti dagli altri, e nello stesso tempo prestare attenzione ai commenti negativi.

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Qualcuno ti dice che sei bello!	"Questa persona non è onesta e cerca solo di adularmi."; "Beh, era buio..." "Che bello che il mio aspetto piaccia agli altri!" "Che bel complimento!"
Qualcuno ti dice che sei brutto!	"Sono brutto..." "Sembro stanco perché non ho dormito bene." "Quella persona si sta solo preoccupando per me; Non dovrei analizzare troppo il suo commento."



Come posso migliorare la mia reazione ad un feedback negativo?

Rifletti sulla critica attentamente e prendi in considerazione le diverse prospettive.

No alla generalizzazione esagerata:

“Si tratta di un mio particolare comportamento–
Non di me come persona!”

Gestisci la critica positivamente:

“Cosa posso imparare da questo?”



Come posso migliorare nell'accettare gli apprezzamenti?

- Ricorda che generalmente le persone, con i loro elogi o complimenti, vogliono illuminare la tua giornata e renderti felice– è come ricevere un regalo!
- Se rispondi svalutando il complimento ("Oh, non è vero!"), stai rifiutando il regalo.
- Quindi: Sii felice e ringrazia la persona!



Ruminazione: girare in tondo invece di andare avanti

- Molte persone con sintomi di salute mentale riportano un'infinita "ruminazione" o "riflessione".
- **Lo hai già sperimentato?**
- Su cosa rimugini?



Le conseguenze della ruminazione

La ruminazione è problematica in tanti modi:

- I pensieri girano in tondo: i problemi sono sempre più presenti senza essere risolti.
- L'autostima è minacciata, così come i pensieri belli e utili sono ignorati.
- A differenza di una riflessione reale e propositiva, la ruminazione è caratterizzata da ricorrenti pensieri inutili e da auto-accusazioni che infestano la propria mente.



Ruminazione e auto-accusa, cosa fare?

Esperimento

Hai ricorrenti pensieri negativi (ad es. auto-rimproveri come “sei un perdente”, “sei un fallito”, “sei così stupido”).

Conosci questa situazione?

Cosa fai quando hai questi pensieri?

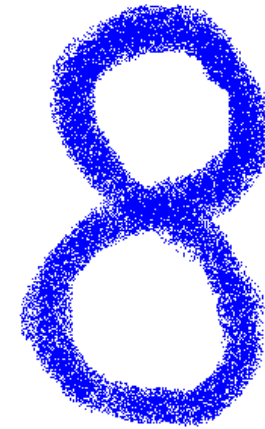
Un piccolo esperimento:

Nei prossimi minuti, cerca di non pensare **in alcun modo** al numero “otto”!

Ci sei riuscito?

Repressione dei pensieri negativi

Funziona? No!



Non è possibile sopprimere deliberatamente i pensieri sconvolgenti. Al contrario: consapevolmente cerca di non pensare a qualcosa che spesso porta ad un aumento di questi pensieri. Probabilmente hai pensato al numero otto e/o a qualcosa che ha a che fare con questo numero (ad es. il simbolo dell'infinito, altri numeri, etc.). Questo effetto diventa sempre più forte se si cerca di sopprimere deliberatamente questi pensieri spiacevoli come gli auto-rimproveri ("Sono un perdente" etc.). Questi pensieri possono diventare talmente forti da sembrare pensieri estranei "inseriti" nella mente !

Ruminazione e auto-accusa, cosa fare?

Il primo passo importante è quello di identificare la ruminazione come un problema, non come una strategia utile. È stato dimostrato che la ruminazione causa più problemi invece di risolverli.

Un pensiero ruminante è solo un pensiero! Non è la realtà!
Cerca di essere consapevole del pensiero senza giudicarlo.

L'immagine seguente può aiutare in questo.

Anti-ruminazione esercizio 1: Alla ricerca della distanza interiore...

Osserva gli eventi interiori senza intervenire o giudicarti a causa loro ("Sono un idiota! Sto di nuovo ruminando"; "Perché mai devo avere questo dirturbo?"). Osserva i pensieri come nuvole di passeggiare nel cielo. Non cercare di eliminare i pensieri, questo spesso li fa aumentare.

I pensieri non sono persistenti perché sono veri, ma perché ti fanno paura e stai cercando di eliminarli.



Anti-ruminazione esercizio 2: Distrazione fisica

Esercizio fisico

1. Mettiti in piedi
2. Metti la mano sinistra sulla spalla destra
3. Metti la mano destra sulla spalla sinistra
4. Solleva una gamba
5. Con la gamba fai dei cerchi...

Esercizi di concentrazione come questo possono aiutare a rompere l'infinito ciclo continuo della ruminazione.

Isolamento sociale. Come avviene?

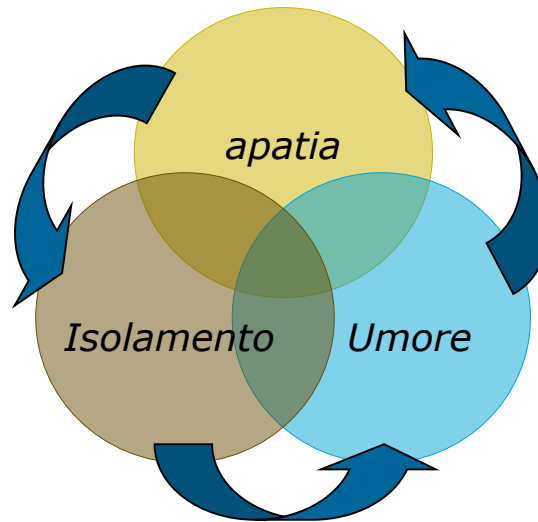
Nelle fasi depressive...



- ... il contatto con altre persone può essere esaustivo.
- ... spesso ci si sente incompresi dagli altri ("Stanno bene, vorrei avere i loro problemi").
- ... la grinta di fare le cose è ridotta.
- ... l'interesse degli altri (e dei loro problemi) è spesso ridotto.

Il circolo vizioso di apatia e umore

“Mi sento triste. Non riesco a fare più niente.”



“Mi chiudo
sempre di più”

“il mio stato d’animo
peggiora sempre di più.”



Il circolo vizioso di apatia e umore

Cerca di rompere il circolo vizioso!

- o Più facile a dirsi che a farsi! **Ma:** Cerca di superarlo e fai un primo **primo** passo avanti.



- o **Passo dopo passo:** lascia che piccoli passi (ad es. chiamare un amico) siano seguiti da grandi passi (ad es. incontrare un amico). Non affaticarti!



- o Completa i tuoi doveri quotidiani, ma fai anche le cose che ti piacciono.



- o Vedrai: più attività porta ad un umore migliore e vice versa!



Suggerimenti per aumentare l'umore e l'autostima

- **Ogni sera**, annotare alcune cose (2-3) che sono state positive durante la giornata. Poi, ricordare queste situazioni (diario della gioia).
- Accetta i complimenti e annotali per utilizzarli come risorse quando i tempi si fanno duri!
- Pensa alle situazioni in cui ti sei sentito veramente bene e ricordale con tutti i tuoi sensi (vista, udito, olfatto, tatto...), magari con l'aiuto di un album fotografico.
- Fai delle cose che ti piacciono davvero– possibilmente con altre persone (ad esempio andare al cinema o a bere un caffè).
- Allenati (almeno 20 minuti) ma non esercizi, ma preferibilmente cardio, ad es. jogging o la camminata veloce.
- Ascolta i tuoi brani preferiti.



Obiettivi di apprendimento:

- La depressione non è una sorte inevitabile.
- Sii consapevole delle distorsioni di pensiero depressivo, cerca di modificarle.
- La ruminazione e il tentativo di eliminare i pensieri negativi non aiuta a risolvere i problemi. Al contrario: questa strategia aumenta i pensieri negativi ed i sentimenti.
- Le attività sociali migliorano l'umore. Nelle fasi depressive è particolarmente importante rimanere in contatto con le persone che ci sono vicine e mantenersi impegnati- anche quando è difficile (piccoli passi).
- Metti in pratica almeno alcuni dei suggerimenti per migliorare e stabilizzare l'umore.
- Segnala i sintomi depressivi permanenti e gravi al tuo terapeuta!

Cosa ha a che fare con la psicosi?

Molte persone (ma non tutte!) con disturbi mentali si avviliscono, mostrano tipici stili di pensiero depressivo, rimuginano, si isolano. Questi modelli di pensiero e questo comportamento spesso aumentano i problemi emotivi, ma anche quello mentali (una mancanza di feedback sociali può portare a farsi idee sbagliate).

Le tecniche discusse hanno lo scopo di aiutare a superare i problemi emotivi.

Quali aspetti di questo modulo, "Depressione e pensiero", trovo particolarmente utile?

Quando e in quale specifica situazione futura potrei applicare ciò che ho appreso? Cosa potrebbe aiutarmi con (ad es. sentirmi meno nervoso)?



→ foglio di lavoro 9.4

Cosa ha a che fare con la psicosi?

Esempio: Max si sente molto depresso da quando ha avuto una discussione con suo padre nella quale entrambi si sono detti delle cose spiacevoli.

Valutazione: Max si rimprovera per aver insultato il padre, ma nello stesso tempo è troppo orgoglioso per avvicinarsi a lui. Si considera un pessimo figlio e ha paura che suo padre lo possa diseredare e che tutta la famiglia lo abbandoni. Rimugina molto e difficilmente riesce a vedere altre persone, perché ha paura di essere rifiutato.

Ma!: Anche il padre si sente male e alla fine chiama Max. Il padre è sorpreso di sentire quanto Max abbia preso a cuore il litigio. Max si sente sollevato e non vuole più isolarsi così in futuro.