

## Compiti e sintesi del modulo di Training 1

- **Attribuzione-Incolpare e prendersi il merito** •

**Attribuzione** = desumere cause per eventi (es. incolpare e prendersi il merito)

### Perché facciamo questo?

Gli studi documentano che molte persone con depressione [ma non tutte!]:



- Tendono ad attribuirsi le responsabilità per i loro fallimenti e gli eventi negativi
- Tipicamente attribuiscono il successo a circostanze fortunate oppure alla fortuna piuttosto che a loro stessi

Questo può condurre ad una bassa autostima!

Studi mostrano che molte persone con deliri [ma non tutti!]:



- Tendono ad incolpare gli altri per gli eventi negativi e i fallimenti
- Talvolta tendono a ritenere che tutti gli eventi sono al di fuori del loro controllo

Specialmente il primo stile di attribuzione può condurre a problemi interpersonali!

### Esempio di falsa attribuzione:



Clara spesso cade a terra.

Sua opinione: suo zio le cause questo inviandole degli impulsi attraverso gli elettrodi nella testa.

Cosa accadde realmente: le fu diagnosticata una grave malattia neurologica (la sclerosi multipla).

Spesso noi trascuriamo il fatto che lo stesso evento può avere molte cause differenti.

### Esempio:

Una buona amica non ti ascolta. Cosa può aver contribuito a questa situazione?

...se stessa	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sono noiosa</li><li>▪ Sto borbottando</li></ul>
...altro	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lei è impaziente</li><li>▪ Lei può avere problemi.</li></ul>
...una situazione o una casualità	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ La radio sta suonando</li><li>▪ L'amica è distratta dal suo cellulare che sta suonando</li></ul>

Come dimostrato, gli eventi possono avere cause sottostanti molto differenti. In aggiunta, in molti casi tanti fattori in combinazione contribuiscono a certe situazioni. Cionondimeno, molte persone preferiscono

vedere un solo aspetto come importante (es. accusare gli altri piuttosto che se stessi o il contrario).

### Stile di Attribuzione Depressivo:

- Qualcuno si sente unico responsabile per gli eventi negativi (es. fallire un esame = "sono stupido").
- Allo stesso tempo, gli eventi positivi sono attribuiti alla fortuna/caso, al contributo di altri, o si può avere persino dei dubbi sulla natura positive dell'evento ("chiunque può farlo").



**Svantaggio:** bassa fiducia in sé E, estremizzando, questa è una valutazione irrealistica degli eventi.

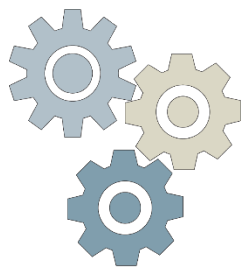
### Stile di Attribuzione Delirante:

Altri sono ritenuti responsabili di eventi negativi (es. un esame fallito = "l'esaminatore è stato ingiusto"; oppure qualcuno non ottiene il lavoro = "non gli sono piaciuto dall'inizio"). Allo stesso tempo, gli eventi positivi sono attribuiti interamente a se stessi ("Io sono il migliore").



**Svantaggio:** la fiducia in sé è aumentata MA, estremizzando, questa è una valutazione non realistica degli eventi. Inoltre, questa visione del mondo può facilmente infastidire gli altri ("Capri espiatori") e portare a conflitti.





## Compiti e sintesi dei moduli di Training 2 & 7 - Saltare alle conclusioni I e II -

### Perché facciamo questo?



Gli studi mostrano che molte persone con psicosi [ma non tutte!] prendono decisioni sulla base di poche informazioni. Questo stile decisionale può facilmente indurre in errore.

Quindi, dovrebbe essere preferito uno stile decisionale più ponderato che coinvolga una considerazione globale di tutta l'informazione disponibile.

Molte persone con psicosi [ma non tutte!] possono avere una alterata percezione della realtà. Sono prese in considerazione informazioni che gli altri trascurerebbero.

---

### Esempio di un caso di saltare alle conclusioni:



O Durante una festa della scuola, Carlo si vanta di essere il prossimo Re di Germania.

Antefatto: Carlo trovò in un uovo a sorpresa, una immagine di Re con una corona.

Ma!: Nessun sangue reale, la monarchia fu abolita in Germania anni fa; ma dopo tutto: il contenuto dell'uovo a sorpresa non è una evidenza conclusive!

---

Formuliamo dei giudizi sulla base di informazioni molto complesse nel nostro ambiente. Spesso, giungiamo alle conclusioni senza nessuna prova al 100%.

- **Ragioni/vantaggi:** si risparmia tempo, ci fa sentire al sicuro, si può apparire alle altre determinate e competenti ("Una decisione sbagliata è meglio di nessuna decisione.")



**Svantaggi:** rischio di prendere una decisione sbagliata e pericolosa. Dovrebbe essere trovata una via di mezzo:

- Prendere una decisione affrettata (rischio: decisione scadente, sbagliata o pericolosa)
- Essere eccessivamente accurati (svantaggio: perdita di tempo)

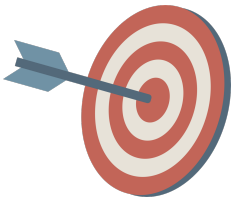
### Senza la prova al 100% - ma con poco spazio al dubbio



- Piccolo oggetto svolazzante nel cielo: uccello!
- Il fumo sta uscendo da una finestra. incendio? Probabilmente, il detto: "Non c'è fumo senza fuoco"

### Ma:

- un uomo sta balbettando: è ubriaco?
  - Osservalo attentamente: sta uscendo da un locale o puzza di alcol? L'uomo potrebbe soffrire di un disturbo del linguaggio dopo un ictus, oppure ha un impedimento nella parola.
- ⇒ non dovrebbero essere tratte conclusioni affrettate (es. mostrarsi disgustati)



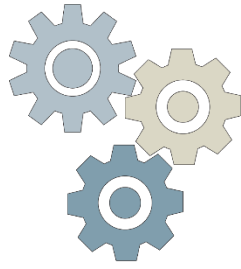
### Obiettivi didattici:

- Quando i giudizi sono importanti, è meglio evitare decisioni affrettate e considerare tutta l'informazione rilevante ("meglio che prudente che spiacente").
- Pertanto cerca le maggiori informazioni possibili e discutine con altri, specialmente se le decisioni sono importanti (es. sentire che il tuo vicino ti sta seguendo -> non attaccare da subito il tuo nemico!).
- Per cose di minore importanza, possiamo anche decider velocemente (es. scegliendo una marca di yogurt o un tipo di dolce, prendendo a caso i biglietti della lotteria).
- Errare è umano – sii preparato alla possibilità di sbagliarti.

### Il dubbio può consistere in una sgradevole sensazione, ma che spesso ci aiuta nel non commettere gravi errori:

La vita spesso è complicata, e può essere difficile disporre di tutte le informazioni in un colpo solo. Tuttavia, è molto importante non fare il contrario saltando alle conclusioni.





## Compiti e sintesi del modulo di Training 3 - Cambiare le Credenze -

### Perché lo stiamo facendo?



Studi dimostrano che molte [ma non tutte!] persone con psicosi continuano a sostenere le proprie opinioni o credenze su un evento, anche se poste a confronto con evidenze disconfermanti.

**Questo può condurre a problemi interpersonali e può ostacolare una salutare, realistica visione dell'ambiente.**

---

### Esempio di incorreggibilità:

Latisha gonfia i pneumatici delle sue colleghe!

Antefatto: Latisha si sente molestata.

Ma!: sebbene alcune colleghe le hanno fatto dei richiami, lei ha fatto di ogni erba un fascio credendo a una teoria cospirativa. Lei ha trascurato che alcune colleghe si sono comportate bene nei suoi confronti.

---

C'è la tendenza umana a fidarsi della prima impressione (es. pregiudizio, "la prima impressione = migliore impressione")

### Ragioni:

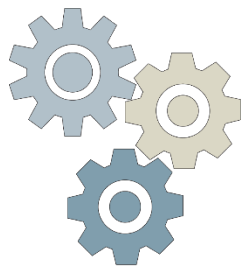
- Pigrizia
- "bias" di conferma" (-> cercare soltanto le prove favorevoli alla tua teoria)
- spensieratezza
- facilita l'orientamento in un mondo complesso
- orgoglio

### Problemi:

- Falsi giudizi (es. Pregiudizi razziali) sono perpetuati
- Possono incorrere in false iper-generalizzazioni ("visto uno □ visti tutti")
- A qualcuno non è garantita una seconda possibilità che potrebbe meritare







## Compiti e sintesi dei moduli di Training 4 e 6 - Empatizzare...I e II -

### Perché facciamo questo?

Studi mostrano che molte [ma non tutte!] persone con problemi psichici (specialmente psicosi) hanno le seguenti difficoltà:

- Difficoltà nello scoprire e valutare l'espressione facciale altrui (es. tristezza, felicità)
- Difficoltà nel dedurre le motivazioni/attività future di altre persone sulla base del loro comportamento corrente

---

### Esempio di fraintendimento sociale:

Non appena Paolo spalanca le sue finestre, il suo vicino chiude le tende. Valutazione: Questa è la prova definitiva che i suoi vicini stanno cospirando contro di lui per cercare di farlo andar via di casa.

Ma!: Potrebbe essere una semplice coincidenza o forse il vicino di casa era spogliato e non voleva essere visto.

---

### Come i problemi nel riconoscere le emozioni promuovono dei fraintendimenti in corso di psicosi – esempi:

Sentimenti di ansia e panico ostacolano una oggettiva valutazione delle altre persone o delle situazioni:

- Le parole incoraggianti degli amici non sono credute.
- Il sorriso del dottore è percepito come una smorfia.
- Una faccia nervosa di un pendolare sul bus è erroneamente interpretata come un pericolo (es. assalto imminente).

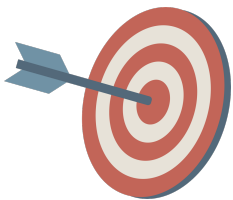
Talvolta tendiamo a sopravvalutare il "linguaggio del corpo" (e.g. grattarsi il naso = mentire?; braccia conserte arroganza?) oppure inferire frettolosamente sui pensieri e le intenzioni altrui. Spesso è necessario sapere di più su qualcuno per formulare un valido giudizio. Il linguaggio del corpo e le prime impressioni sulle situazioni forniscono una informazione importante, comunque, bisognerebbe ottenere più dati per avere un quadro completo.

## Che cosa ci aiuta nell'interpretare il comportamento altrui?



**Esempio:** Una persona sta incrociando le braccia.  
*Perché? arroganza, insicurezza, la persona può sentir freddo?*

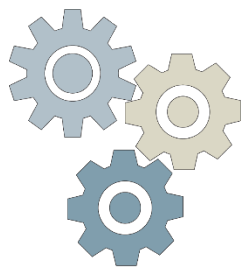
- **Precedente conoscenza della persona:** la persona ha la tendenza ad essere arrogante o timida?
- **ambiente/situazione:** Quando una persona incrocia le braccia in inverno, egli/ella probabilmente ha freddo!
- **Auto-osservazione:** In quale occasione incrocio le mie braccia? (Siate cauti! Non inferite direttamente da voi stessi agli altri)
- **espressione facciale:** la persona sembra arrabbiata o amichevole etc.?



### Obiettivi didattici:

- Dovresti trarre conclusioni definitive su una persona solo se la conosci o se l'hai guardata bene da vicino.
- L'espressione facciale e i gesti sono indizi importanti su cosa prova una persona ma alle volte possono essere fuorvianti.
- Nel valutare situazioni complesse, è fondamentale prendere in considerazione tutte le informazioni disponibili.
- Maggiore l'informazione presa in considerazione, più verosimile avere un giudizio corretto.





## Compiti e sintesi del modulo di Training 5 - Memoria -

### Perché lo facciamo?

- Studi mostrano che molte persone con psicosi [ma non tutte!] si fidano più delle false memorie rispetto a persone senza psicosi.
- Nello stesso tempo la fiducia per le memorie vere (cioè le cose realmente accadute) è ridotta in corso di psicosi.
- Questo può condurre a difficoltà nel differenziare le memorie false dalle vere e può impedire una cauta, realistica visione dell'ambiente.

---

### Casi di false memorie:

Eriberto ricorda di essere stato rapito dalla CIA.

Antefatto: Eriberto fu ricoverato in ospedale psichiatrico dopo una ricaduta, causata da paura e confusione, nella quale ricordò falsamente che gli infermieri erano agenti dei servizi segreti.

---

La nostra capacità di memorizzare è limitata.

**Esempio:** circa il 40% dei dettagli di una storia che abbiamo ascoltato 30 minuti fa, non può essere facilmente richiamato.

- Vantaggio: Il nostro cervello non è sovraccaricato di informazioni inutili. La maggior parte della informazione irrilevante è persa...ma
- Svantaggio: ... molte memorie importanti svaniscono (appuntamenti, ricordi delle vacanze, conoscenze scolastiche...)

### Che cosa disturba l'accumulo di informazione in memoria?



- distrazione mentre si studia (-> radio, altre persone nella stanza, atmosfera spiacevole)
- stress & pressione
- consumo eccessivo di alcolici!
- attività distraenti dopo lo studio (es. guardare la TV)

## Come posso memorizzare meglio le cose?



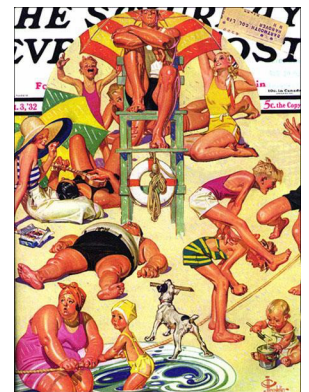
- ripeti & lavoraci su; CAPISCI
- con argomenti astratti: provate a pensare ad esempi o a semplici ausili mnemonici (per esempio per le viti: sinistra = smolla; destra=duro)
- combina l'informazione con la conoscenza disponibile
- evita di studiare troppo a lungo
- bevi poco/niente alcol
- vai a dormire dopo l'apprendimento (nessuna distrazione ulteriore)
- coinvolgi molti sensi mentre apprendi (es. ascolta, guarda, metti giù degli appunti)

### Attenzione: le false memorie possono intramettersi nei nostri ricordi!!!

Esempio: Molte persone (circa il 60- 80%) affermano di ricordare che c'era una palla o un asciugamano in questa immagine.

In realtà questi due oggetti non ci sono.

La nostra memoria ci gioca brutti scherzi!



### Non tutto ciò che ricordiamo è realmente accaduto!

- Il nostro cervello sostituisce e completa l'informazione mancante per mezzo di eventi precedenti e correlati (es. una tipica scena di vacanze in spiaggia). Alcuni oggetti sono aggiunti per "logica" (nell'esempio: palla, asciugamano)!
- I ricordi veri spesso possono essere differenziati dai falsi per mezzo della vividezza: i falsi ricordi sono piuttosto "pallidi" e meno dettagliati



### Obiettivi didattici:

- Le nostre memorie possono giocare brutti scherzi!
- Specialmente per fatti importanti (litigi, testimoni oculari testimonianze etc.), tieni in mente: se non puoi ricordare i dettagli vividi di un evento:
- Non essere sicuro che il tuo ricordo sia vero.
- Cerca dell'informazione addizionale (es. un testimone).

### Esempio:

Hai avuto una lite con qualcuno e ricordi vagamente che lui/lei ti ha ingiuriato. Considera che la memoria può averti giocato un brutto scherzo, o che il tuo ricordo può essere falsato. Inoltre, chiedi alle persone che erano presenti in quell'occasione.

### Quando la memoria ti ha ingannato?

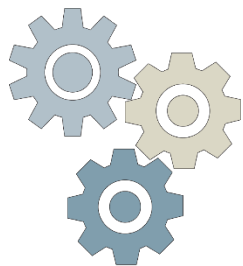
#### Esempio 1

Ricordo che XY mi chiamò "stupido" durante una discussione. Ma chiunque era lì attorno' non poté confermare questo, così forse io stavo immaginando perché ero tanto sconvolto.

#### Esempio 2

Ricordo di essere stato sulla torre all'età di 3 anni. Comunque, probabilmente ero troppo piccino per ricordare e presumibilmente i miei genitori mi hanno raccontato questa storia così tante volte che adesso io immagino di ricordarla.



## Compiti e sintesi del modulo di Training 8 - Umore -

### Perché facciamo questo?

Molte persone con problema di salute mentale mostrano delle distorsioni nel pensiero che possono promuovere la depressione. Queste distorsioni del pensiero possono essere modificate attraverso un training intensive e continuativo.

Esiste l'evidenza di una predisposizione genetica per i pensieri depressivi e la bassa autostima. Inoltre, genitori critici e svalutanti nonché eventi esistenziali stressanti possono promuovere una negativa immagine di sé.



**Ma:** la depressione non è un destino irreversibile!

Le strutture del pensiero depressivo possono essere modificate, ad es. con la psicoterapia e la cosiddetta ristrutturazione cognitiva.

Comunque, se la ristrutturazione cognitiva non è eseguita con regolarità e per periodi prolungati di tempo, non si ottengono persistenti cambiamenti della immagine di sé e dei pensieri negativi.

Di seguito ti saranno richiesti alcuni esercizi da fare a casa. Questi esercizi sono solo un punto di partenza/stimolo iniziale e dovrebbero essere messi in pratica con continuità.



**Generalizzazioni esagerate**  
(prego cerca il tuo esempio)

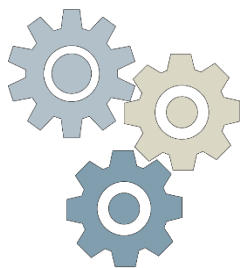
<b>Esempio</b>	<b>Valutazione depressiva</b>	<b>Valutazione utile</b>
Una volta non ho saputo una parola straniera che tutti conoscevano.	Sono davvero stupido.	Conosco altre cose; gli altri hanno più familiarità con quell'argomento, perché ne hanno a che fare di continuo.



## Consigli per migliorare l'umore depresso/bassa autostima (funziona solo se eseguito con regolarità)



- Ogni sera prendi nota di alcune cose positive della giornata (circa 5), che ti vengono in mente.
- Guardati allo specchio e afferma "Io mi piaccio" oppure "Mi piaci"! [nota bene: all'inizio potresti sentirti piuttosto ridicolo nel far questo!]
- Accetta i complimenti e annotali per usarli quando i tempi si fanno duri.
- Cerca di ricordare situazioni, in cui ti sei sentito veramente bene, cerca di ricordarlo con tutti i sensi (visivo, emotivo, olfattivo...), possibilmente con l'aiuto di un album fotografico.
- Fai cose che ti piace fare con gli altri (es. Film, andar per locali).
- Esercizio fisico (almeno 20 minuti) – ma non intenso – se possibile fai un allenamento di resistenza, per esempio, una lunga passeggiata o la corsa.
- Ascolta la tua musica preferita.



## Compiti a casa e Sintesi del Modulo Didattico 9 - Autostima -

### Perchè lo facciamo?

Molte persona con problem mentali soffrono di bassa autostima.

### Autostima: Che cosa è?



L'Autostima è il valore che attribuiamo a noi stessi. È la valutazione soggettiva di noi stessi e non necessariamente ha a che fare con il modo in cui gli altri ci percepiscono. Una bassa autostima può contribuire a problemi psicologici come insicurezza, ansia, sintomi depressivi e solitudine.

### Origini dell'autostima

- L'autostima non è una costante, ma può manifestarsi in vari ambiti della nostra vita e in diverse forme.
- È importante considerare le nostre capacità e i nostri punti di forza, anziché concentrarci solo sulle nostre debolezze

### Persone con bassa autostima...



- Tendono a focalizzarsi sulle loro (apparenti) inadeguatezze.
- Tendono a formulare generalizzati auto-giudizi negativi (es. "non valgo nulla").
- Non fanno distinzioni tra la persona nel suo complesso e il suo comportamento (ad esempio: "Se non riesco in una cosa, significa che sono un perdente").

### Persone con alta autostima...cosa e' osservabile da fuori:



- Voce: chiara, ben articolata, volume appropriato
- Espressione facciale/gestualità: contatto visivo, aspetto sicuro di sé
- Postura: eretta

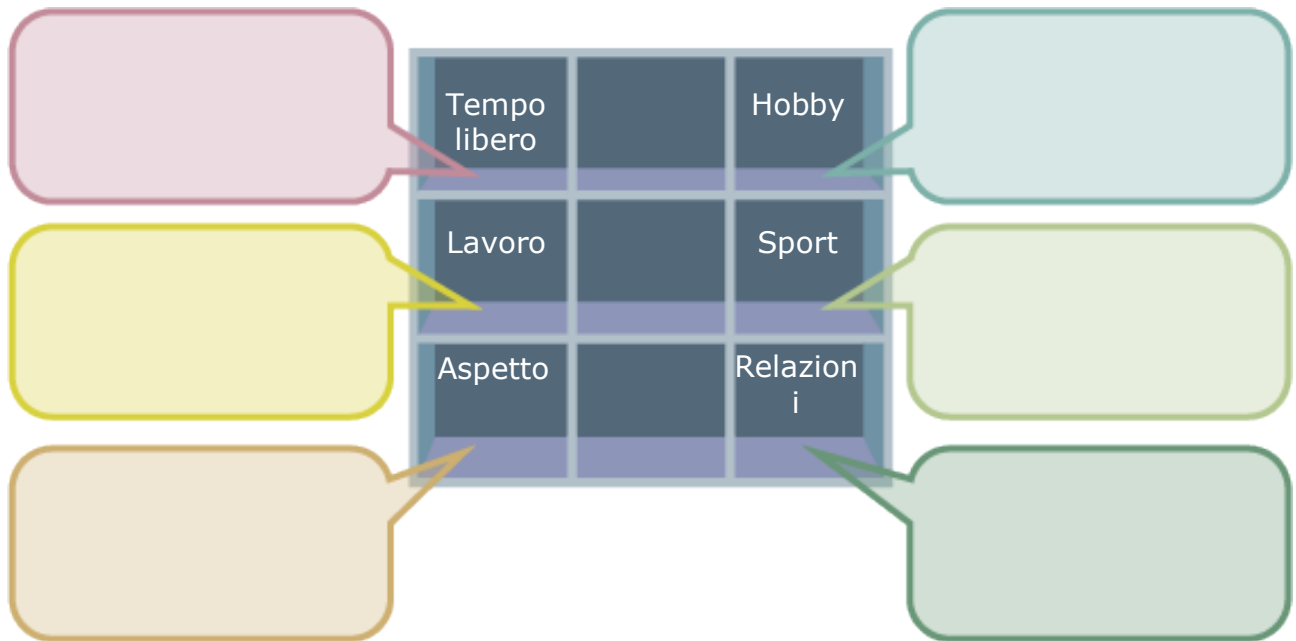
### Non osservabile direttamente:

- Fiducia nelle proprie capacità
- Accettare i propri errori o fallimenti (senza svalutarsi)



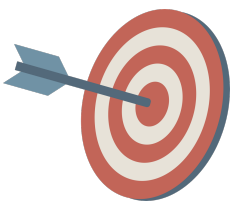
## 2. Immagina la tua vita come uno scaffale con diverse scatole piene.

- Ci sono scatole che da tempo vengono trascurate? Compila le caselle dello scaffale con esempi di punti di forza nelle diverse aree della tua vita



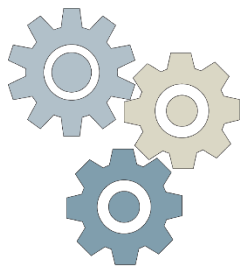
### Tips to increase one's self-esteem

- Esprimi i tuoi desideri ad altre persone.
- Cerca di parlare a voce alta e in modo chiaro.
- Stabilire un contatto visivo. Se ritieni che ciò sia impegnativo, puoi iniziare con le persone che conosci, quindi procedere con gli estranei.
- Stai in piedi: ricorda l'impatto di una postura eretta sulla tua autostima e sulle persone intorno a te.



### Obiettivi didattici:

- L'autostima è il valore che una persona attribuisce a se stessa.
- Diventa consapevole dei tuoi punti di forza in diversi ambiti della tua vita e cerca di aumentare la tua autostima utilizzando le strategie discusse.
- Cerca i punti di forza nascosti ("tesori nascosti") chiedendo ai tuoi amici o tenendo un diario quotidiano della gioia (annotando gli eventi attuali positivi)



## Compiti a casa e Sintesi del Modulo didattico 10 - Affrontare i pregiudizi (Stigma) -

### Perchè lo facciamo?

Molte persone con diagnosi di schizofrenia o psicosi (ma non tutte!) possono percepire o sperimentare discriminazioni. Per prevenire i pregiudizi può essere utile spiegare la malattia e i sintomi ad alcune persone scelte.

- La stigmatizzazione si verifica quando persone o gruppi vengono associati ad attributi negativi.
- Lo stigma può verificarsi quando non si effettua un controllo critico della realtà.
- Lo stigma può portare alla svalutazione e/o alla segregazione degli individui.

### Conseguenze della stigmatizzazione

- I termini psicosi e schizofrenia possono essere associati a credenze inesatte in altre persone.
- Descrizioni/rappresentazioni distorte nei media possono portare a presupposti generali (falsi/imprecisi). ("Cconosci uno, conosci tutti").

Per ridurre lo stigma, bisogna saper identificare e correggere/modificare gli stereotipi più comuni sulle persone affette da schizofrenia o da psicosi.

### Che cosa fare?

Leggi e comunica accuratamente la tua esperienza di malattia!

### Come devo parlare della mia malattia?

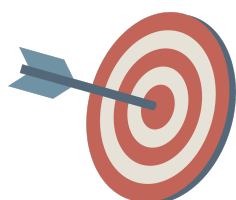
Raccomandazione: Spiega i tuoi sintomi piuttosto che parlare della diagnosi.



- Soprattutto se non si conoscono molto bene le persone, spesso è consigliabile descrivere i propri sintomi piuttosto che pronunciare i nomi (ambigui) come schizofrenia, psicosi. Ad esempio: "Quasi tutti conoscono la sensazione di essere osservati, come nella metropolitana o per strada. Ho avuto la stessa sensazione ma molto peggiore ed è durata per un periodo più lungo. Nel frattempo sto facendo qualcosa al riguardo e la sensazione si è rarefatta".
- Per poter spiegare la tua malattia agli altri, devi diventare esperto di te stesso!

Pensa ad alcuni suggerimenti su come comunicare al meglio i tuoi sintomi principali.

Sintomi:	Comunicazione:
Allucinazioni	
Deliri	
Sintomi non specifici come depressione, disturbi del linguaggio e deficit attentivi	



### Obiettivi didattici:

Per prevenire pregiudizi e stigmatizzazione, è importante comunicare adeguatamente la propria malattia alle altre persone.

- I disturbi mentali sono frequenti.
- Non sentirti in obbligo di condividere i dettagli della tua condizione medica se non ti senti a tuo agio nel parlarne.
- Come forma di sostegno generale e per garantire la prevenzione delle ricadute, può essere utile e anche importante parlare della tua diagnosi alle persone di cui ti fidi.
- A volte, gli altri possono avere convinzioni inesatte su una malattia. Spiegare i tuoi sintomi (di psicosi) può essere più utile che condividere una diagnosi forse fraintesa.