

Benvenuti nel

Training Metacognitivo per la Depressione (MCT-D)

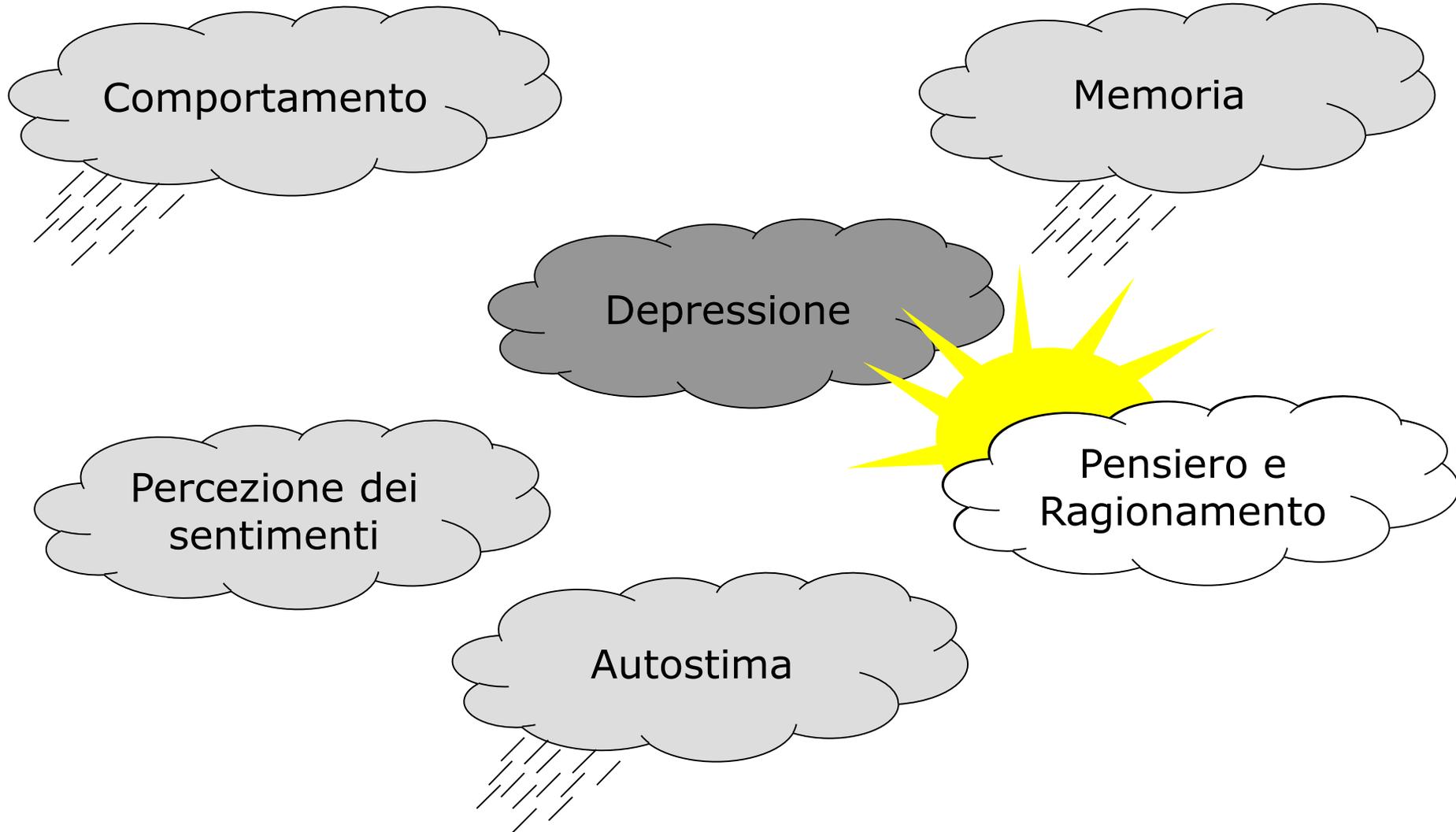
05/16

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Di Michele;
ljelinek@uke.de

MCT-D: Posizionarsi su un satellite



Tema di oggi



Il tema della MCT-D:



Pensiero e Ragionamento 2

Com'è "il pensiero e il ragionamento" in corso di depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.

Com'è "il pensiero e il ragionamento" in corso di depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Spesso questi schemi di pensiero depressivi non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (vale a dire convincersi di un fallimento totale, quando qualcosa non è perfetto, ecc.).

Com'è "il pensiero e il ragionamento" in corso di depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Spesso questi schemi di pensiero depressivi non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (vale a dire convincersi di un fallimento totale, quando qualcosa non è perfetto, ecc.).
- Ci riferiamo a questo come "pensiero distorto", che può contribuire allo sviluppo e al mantenimento della depressione.

Distorsioni del pensiero nella Depressione

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. "Dovrei"
2. Svalutare il positivo



"Dovrei"

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Cercare di spingere se stessi usando verbi del tipo "dovrei," "devo" o "bisogna che".



"Dovrei"

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Cercare di spingere se stessi usando verbi del tipo "dovrei," "devo" o "bisogna che".
- L'imposizione di norme e regole rigide lascia poco spazio alla deviazione!



"Dovrei"

Come sarebbe un pensiero più flessibile?

"Dovrebbe" Dichiarazione	Pensiero flessibile
Io dovrei essere sempre puntuale agli appuntamenti.	???

"Dovrei"

Come sarebbe un pensiero più flessibile?

"Dovrebbe" Dichiarazione	Pensiero flessibile
Io dovrei essere sempre puntuale agli appuntamenti.	"Non è di pari importanza essere puntuali in tutto. Per esempio, sarebbe più importante essere puntuale per un colloquio di lavoro rispetto ad un contesto informale come lo stare insieme. Cerco di essere puntuale. Se si presenta qualcosa non posso farci nulla, allora dirò all'altra persona che sarò in ritardo o mi scuserò una volta arrivato lì."

Altri esempi sul "Dovrei"

- "Io devo sempre avere un bell'aspetto."

Altri esempi sul "Dovrei"

- "Io devo sempre avere un bell'aspetto."
- "Io devo sempre essere spiritosa."

Altri esempi sul "Dovrei"

- "Io devo sempre avere un bell'aspetto."
- "Io devo sempre essere spiritosa."
- "Io devo sempre avere a casa delle pietanze da offrire agli ospiti."

Altri esempi sul "Dovrei"

- "Io devo sempre avere un bell'aspetto."
- "Io devo sempre essere spiritosa."
- "Io devo sempre avere a casa delle pietanze da offrire agli ospiti."
- "Il mio lavoro deve essere sempre perfetto."

Altri esempi sul "Dovrei"

- "Io devo sempre avere un bell'aspetto."
- "Io devo sempre essere spiritosa."
- "Io devo sempre avere a casa delle pietanze da offrire agli ospiti."
- "Il mio lavoro deve essere sempre perfetto."

Nella distorsione del "dovrei", si stabiliscono standard esagerati che decidiamo da noi stessi!

Altri esempi sul "Dovrei"

- "Io devo sempre avere un bell'aspetto."
- "Io devo sempre essere spiritosa."
- "Io devo sempre avere a casa delle pietanze da offrire agli ospiti."
- "Il mio lavoro deve essere sempre perfetto."

Nella distorsione del "dovrei", si stabiliscono standard esagerati che decidiamo da noi stessi!

Ti è familiare questo?

Quali elevati standard hai di te stesso?

Analisi dei costi e benefici del "alzare l'asticella"?

- Benefici?
- Costi?



Benefici della "asticella alta"?



Benefici della "asticella alta"?

- Il feedback positivo o il riconoscimento per successi speciali può essere gratificante!



Benefici della "asticella alta"?

- Il feedback positivo o il riconoscimento per successi speciali può essere gratificante!
- Possibile beneficio a breve termine (stipendio, promozione, il perfezionarsi in uno sport).



Benefici della "asticella alta"?

- Il feedback positivo o il riconoscimento per successi speciali può essere gratificante!
- Possibile beneficio a breve termine (stipendio, promozione, il perfezionarsi in uno sport).



Attenzione: Quando riduci gli standard elevati, è necessario anche adattarsi a minori possibili benefici nel breve termine. Questo rende più difficile l'adattamento!

Benefici della "asticella alta"?

- Il feedback positivo o il riconoscimento per successi speciali può essere gratificante!
- Possibile beneficio a breve termine (stipendio, promozione, il perfezionarsi in uno sport).

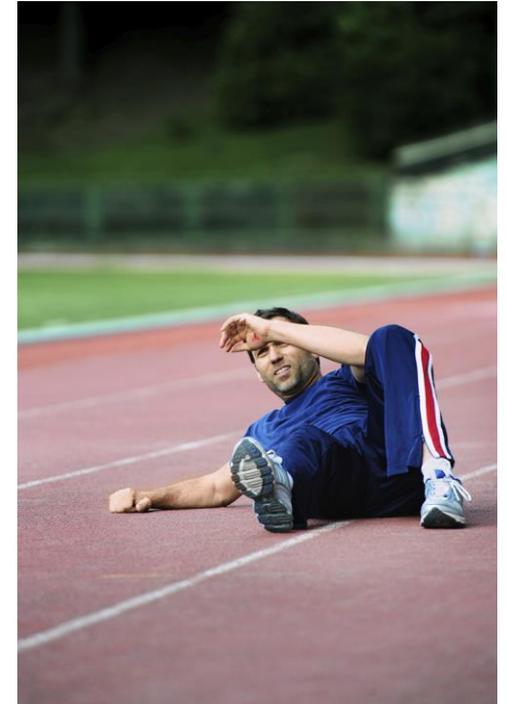


Attenzione: Quando riduci gli standard elevati, è necessario anche adattarsi a minori possibili benefici nel breve termine. Questo rende più difficile l'adattamento!

Pertanto, prendete in considerazione i costi!

Costi della "asticella alta"?

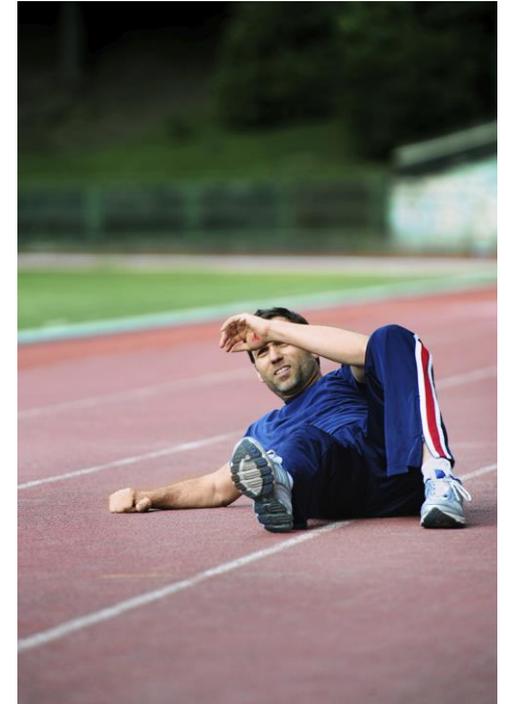
Per esempio Potreck-Rose, 2006



Costi della "asticella alta"?

Per esempio Potreck-Rose, 2006

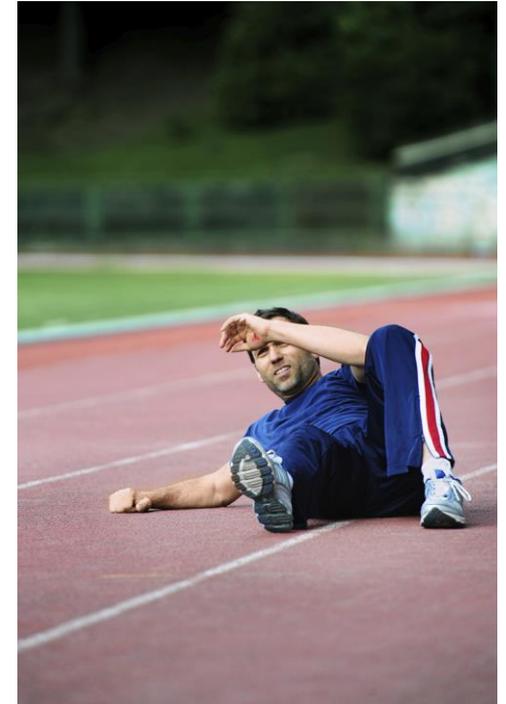
- "Alzare la posta" è spesso frustrante!



Costi della "asticella alta"?

Per esempio Potreck-Rose, 2006

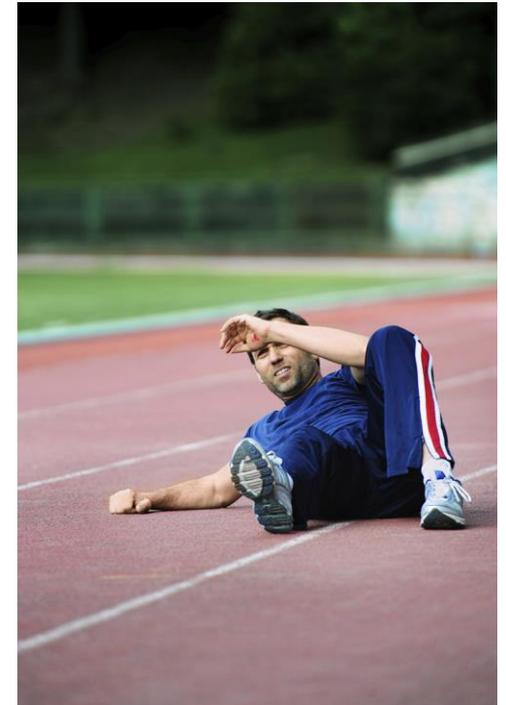
- "Alzare la posta" è spesso frustrante!
- Con la fortuna si possono superare ostacoli molto impegnativi, ma è difficile farlo.



Costi della "asticella alta"?

Per esempio Potreck-Rose, 2006

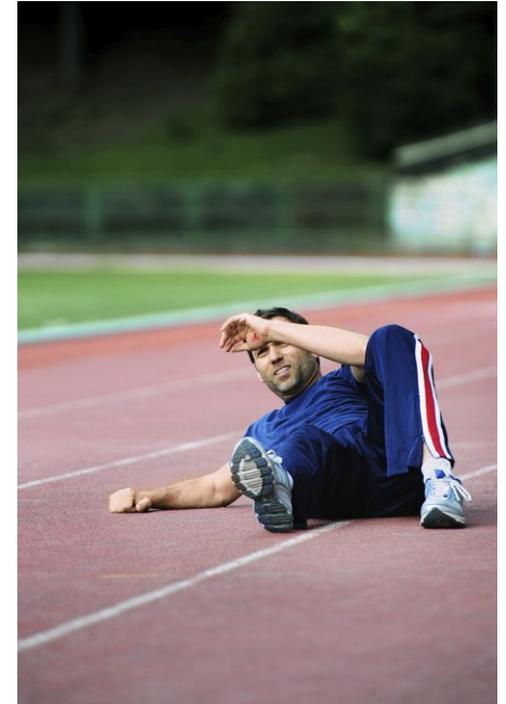
- "Alzare la posta" è spesso frustrante!
- Con la fortuna si possono superare ostacoli molto impegnativi, ma è difficile farlo.
- L'aspettativa di dare il meglio di sé tutti i giorni richiede tanta energia ed è quasi impossibile!



Costi della "asticella alta"?

Per esempio Potreck-Rose, 2006

- "Alzare la posta" è spesso frustrante!
- Con la fortuna si possono superare ostacoli molto impegnativi, ma è difficile farlo.
- L'aspettativa di dare il meglio di sé tutti i giorni richiede tanta energia ed è quasi impossibile!
- Nel lungo termine, il permanere del sovraccarico, riduce la capacità di raggiungere gli obiettivi.



Pensare in bianco e nero

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989



Pensare in bianco e nero

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Elevate pretese possono favorire il pensiero "bianco e nero":



Pensare in bianco e nero

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Elevate pretese possono favorire il pensiero "bianco e nero":

Quando qualcosa non è perfetto (le richieste non sono soddisfatte al 100%), ci convinciamo di un fallimento totale.



Pensare in bianco e nero

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Elevate pretese possono favorire il pensiero "bianco e nero":
Quando qualcosa non è perfetto (le richieste non sono soddisfatte al 100%), ci convinciamo di un fallimento totale.
- Come avere un critico interiore, che vede bianco o nero.



Pensare in bianco e nero

E se l'aspettativa non può essere soddisfatta?

"Dovrebbe" Dichiarazione	Pensare in bianco e nero
Io dovrei essere sempre puntuale agli appuntamenti.	"Quando non riesco ad essere puntuale a un appuntamento, io ..."

Pensare in bianco e nero

E se l'aspettativa non può essere soddisfatta?

"Dovrebbe" Dichiarazione	Pensare in bianco e nero
Io dovrei essere sempre puntuale agli appuntamenti.	"Quando non riesco ad essere puntuale a un appuntamento, non dovrei andarci affatto."

Pensare in bianco e nero

Come potrebbe essere un pensiero più flessibile?

"Dovrebbe" Dichiarazione	Pensare in bianco e nero
Io dovrei essere sempre puntuale agli appuntamenti.	"Quando non riesco ad essere puntuale a un appuntamento, non dovrei andarci affatto."

Pensare in bianco e nero

Come potrebbe essere un pensiero più flessibile?

"Dovrebbe" Dichiarazione	Pensare in bianco e nero
Io dovrei essere sempre puntuale agli appuntamenti.	"Quando non riesco ad essere puntuale a un appuntamento, non dovrei andarci affatto."
	 <p>"Arrivare tardi a un appuntamento può succedere, è meglio arrivare tardi che non andare affatto. È meglio fare qualcosa al 70% che non farlo affatto al 100%!"</p>



Trovare il giusto equilibrio!





Trovare il giusto equilibrio!

Per esempio Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: usa una giusta misura con richieste realistiche!





Trovare il giusto equilibrio!

Per esempio Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: usa una giusta misura con richieste realistiche!
- Ciò non significa che non si deve avere l'obiettivo di migliorare le imperfezioni!





Trovare il giusto equilibrio!

Per esempio Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: usa una giusta misura con richieste realistiche!
- Ciò non significa che non si deve avere l'obiettivo di migliorare le imperfezioni!
- Piuttosto, trova un **equilibrio personale**: Esplora le tue capacità nello stesso tempo in cui stai raggiungendo i tuoi scopi.





Trovare il giusto equilibrio!





Trovare il giusto equilibrio!

- In corso di depressione, può essere difficile trovare la giusta misura.





Trovare il giusto equilibrio!

- In corso di depressione, può essere difficile trovare la giusta misura.
- Per esempio, fare shopping o preparare un pasto può essere un enorme successo anche se queste attività sono state molto facili durante altri periodi di vita.



Svalutare il Positivo

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989



Svalutare il Positivo

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

Svalutare il positivo può essere indicato da:

1. Aspettarsi un feedback negativo
2. Rifiuto di un feedback positivo



Svalutare il Positivo

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

Svalutare il positivo può essere indicato da:

1. Aspettarsi un feedback negativo
2. Rifiuto di un feedback positivo

Vi è familiare questo?
Esempi personali?





Aspettarsi un Feedback Negativo

Esempio

Evento	Aspettarsi un feedback negativo Pensiero utile
Sei criticato!	???



Aspettarsi un Feedback Negativo

Esempio

Evento	Aspettarsi un feedback negativo Pensiero utile
Sei criticato!	"Loro vedono dentro di me, io sono inutile." ???



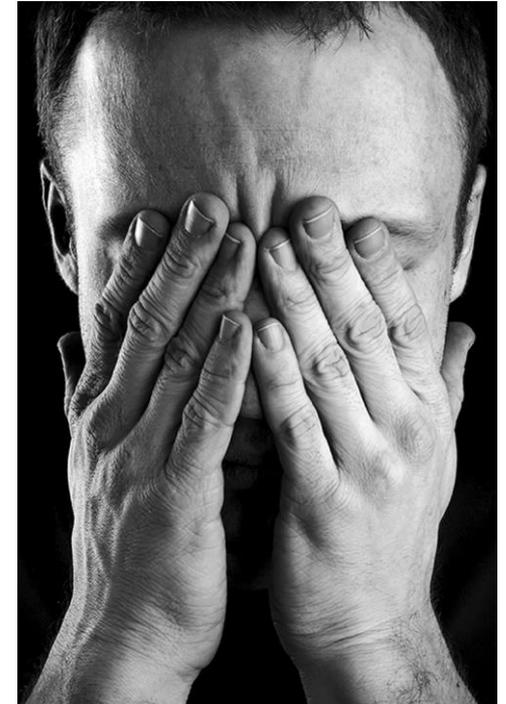
Aspettarsi un Feedback Negativo

Esempio

Evento	Aspettarsi un feedback negativo Pensiero utile
Sei criticato!	"Loro vedono dentro di me, io sono inutile." "Forse loro hanno avuto una brutta giornata." "Posso imparare qualcosa dalle loro critiche?"



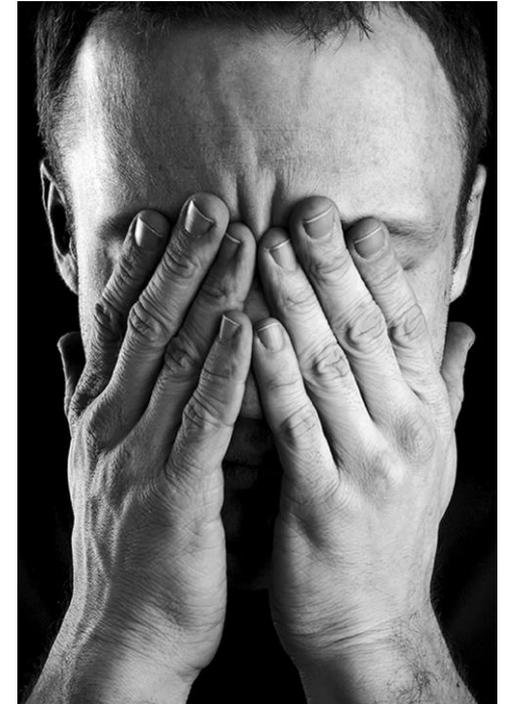
Come posso gestire meglio il feedback negativo?





Come posso gestire meglio il feedback negativo?

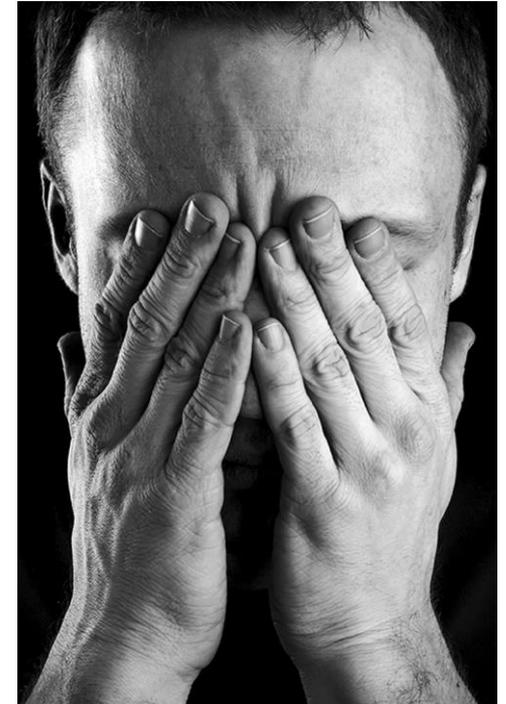
- Differenzia la critica.





Come posso gestire meglio il feedback negativo?

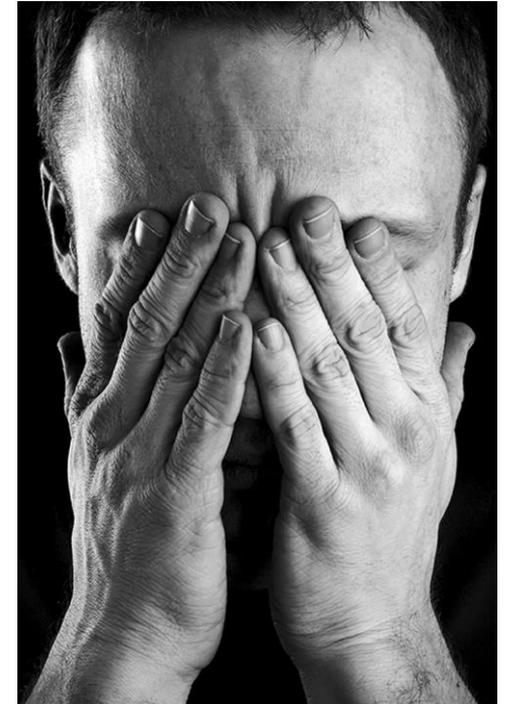
- Differenzia la critica.
- Evita le ipergeneralizzazioni ("Non sono io – è il mio comportamento!").





Come posso gestire meglio il feedback negativo?

- Differenzia la critica.
- Evita le ipergeneralizzazioni ("Non sono io – è il mio comportamento!").
- Gestisci le critiche positivamente chiedendo "Cosa posso imparare?".



Svalutare il Positivo

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

Svalutare il positivo può essere indicato da:

1. Aspettarsi un feedback negativo
2. Rifiuto di un feedback positivo



Svalutare il Positivo

adattato da Beck et al., 1979; Burns, 1989

Svalutare il positivo può essere indicato da:

1. Aspettarsi un feedback negativo
2. Rifiuto di un feedback positivo
 - Negazione di esperienze positive
 - Le esperienze positive sono considerate eccezioni





Rifiuto di Feedback Positivo

Evento	Svaluti il Positivo Pensiero Utile
Tu vieni elogiata!	??? ???



Rifiuto di Feedback Positivo

Evento	Svaluti il Positivo Pensiero Utile
Tu vieni elogiata!	"Stavano solo cercando di lusingarmi ma non sono stati onesti."; "Sono gli unici che la pensano così." ???



Rifiuto di Feedback Positivo

Evento	Svaluti il Positivo Pensiero Utile
Tu vieni elogiata!	"Stavano solo cercando di lusingarmi ma non sono stati onesti."; "Sono gli unici che la pensano così." "E' bello che qualcuno riconosca come realizzo me stessa!"



Rifiuto di Feedback Positivo

Evento	Svaluti il Positivo Pensiero Utile
Tu vieni elogiata!	"Stavano solo cercando di lusingarmi ma non sono stati onesti."; "Sono gli unici che la pensano così." "E' bello che qualcuno riconosca come realizzo me stessa!"



Ma: Accettare gli elogi spesso è difficile!



Rifiuto di Feedback Positivo

Evento	Svaluti il Positivo Pensiero Utile
Tu vieni elogiata!	"Stavano solo cercando di lusingarmi ma non sono stati onesti."; "Sono gli unici che la pensano così." "E' bello che qualcuno riconosca come realizzo me stessa!"



Ma: Accettare gli elogi spesso è difficile!

Come si gestisce questo?

Quando elogi gli altri?

???

Quando elogi gli altri?

- ... quando qualcuno ha fatto bene qualcosa.
- ... quando qualcuno si impegna molto intensamente.
- ... quando vuoi motivare qualcuno.
- ... quando vuoi rendere qualcuno felice.
- ...



Come posso accettare meglio l'elogio?

- L'elogio è come un dono. Ricorda che quando qualcuno elogia lo fa per rendere felice l'altra persona!





Come posso accettare meglio l'elogio?

- L'elogio è come un dono. Ricorda che quando qualcuno elogia lo fa per rendere felice l'altra persona!
Sforzati di essere felice e riconoscente!





Come posso accettare meglio l'elogio?

- Quando svaluti un elogio ("Non è questo il caso!"), è come se avessi detto "Io non voglio il tuo dono – non lo voglio."



Come posso accettare meglio l'elogio?

- Quando svaluti un elogio ("Non è questo il caso!"), è come se avessi detto "Io non voglio il tuo dono – non lo voglio."
- Le parole corrispondono al tono, alla mimica e ai gesti? Presta attenzione al modo in cui le **combini!**



Come posso accettare meglio l'elogio?

- Quando svaluti un elogio ("Non è questo il caso!"), è come se avessi detto "Io non voglio il tuo dono – non lo voglio."
- Le parole corrispondono al tono, alla mimica e ai gesti? Presta attenzione al modo in cui le **combini!**
- Questo vale anche per gli elogi che si formulano agli altri!



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla dichiarazione "Dovrebbe", al pensiero in bianco e nero e allo svalutare degli aspetti positivi nella vita quotidiana!



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla dichiarazione "Dovrebbe", al pensiero in bianco e nero e allo svalutare degli aspetti positivi nella vita quotidiana!
- Trova la giusta misura per i tuoi obiettivi – essere onesti con sè stessi per avere la possibilità di confrontarsi con le proprie richieste!



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Presta attenzione alla dichiarazione "Dovrebbe", al pensiero in bianco e nero e allo svalutare degli aspetti positivi nella vita quotidiana!
- Trova la giusta misura per i tuoi obiettivi – essere onesti con sè stessi per avere la possibilità di confrontarsi con le proprie richieste!
- Questo significa anche perdonare sè stessi quando si cade in queste trappole cognitive.



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Applica strategie per gestire in modo diverso lo "svalutare gli aspetti positivi" e mettile in pratica, per esempio:



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Applica strategie per gestire in modo diverso lo "svalutare gli aspetti positivi" e mettile in pratica, per esempio:
 - Differenzia la critica (uno specifico comportamento rispetto alla totalità della persona).



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Applica strategie per gestire in modo diverso lo "svalutare gli aspetti positivi" e mettile in pratica, per esempio:
 - Differenzia la critica (uno specifico comportamento rispetto alla totalità della persona).
 - Trova la parte costruttiva della critica.



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Applica strategie per gestire in modo diverso lo "svalutare gli aspetti positivi" e mettile in pratica, per esempio:
 - Differenzia la critica (uno specifico comportamento rispetto alla totalità della persona).
 - Trova la parte costruttiva della critica.
 - Considera l'elogio come un dono.



Pensiero e Ragionamento 2

Obiettivi Didattici

- Applica strategie per gestire in modo diverso lo "svalutare gli aspetti positivi" e mettile in pratica, per esempio:
 - Differenzia la critica (uno specifico comportamento rispetto alla totalità della persona).
 - Trova la parte costruttiva della critica.
 - Considera l'elogio come un dono.
 - Apprezza l'elogio e non svalutarlo.

Grazie!

