



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)

Perchè 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 causa questo inviandole degli impulsi attraverso gli elettrodi nella testa.

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

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 Attribuzionale Depressivo:

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



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



Stile Attribuzionale 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 attribuite interamente a se stessi ("Io sono il migliore").



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



Obiettivi didattici:

Impegnarsi per un equilibrio salutare:

- Considerare sempre possibili fattori che potrebbero aver contribuito al risultato di un evento specifico (cioè se stessi / altri / circostanze).
- Dovremmo cercare di essere i più realistici possibile nella vita quotidiana: non è giustificato dare sempre la colpa agli altri, così come non è sempre colpa nostra se le cose vanno male.
- Per lo più, tanti fattori contribuiscono ad un evento.



Stile di Attribuzione (prego cerca il tuo esempio)

Esempio	Te stesso	Altri	Circostanze
<i>Ho fallito l'esame</i>	<i>Non ero ben preparato</i>	<i>L'esaminatore fu ingiusto</i>	<i>Dormito poco</i>
<i>Un'amica mi invita a mangiare</i>	<i>Ultimamente l'ho aiutata tanto</i>	<i>La mia amica è generosa</i>	<i>La mia amica è ricca e puo' permetterselo</i>



Compiti e sintesi dei moduli di Training 2 & 7 (Saltare alle conclusioni I e II)



Perchè 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:

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 important, è meglio evitare decisioni affrettate e considerare tutta l'informazione rilevante ("meglio che prudente che spiacente").
- Pertanto cerca la maggiore informazione possibile 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. Soprattutto in situazioni complesse, in cui l'informazioni possono sfuggire facilmente, essere troppo fiduciosi nel vostro giudizio iniziale può non essere vantaggioso. Prendete del tempo per cercare ulteriori informazioni, e chiedete un parere di persone di vostra fiducia. Cercate di vedere i problemi da prospettive differenti (quali sono i pro e i contro?). Fare questo potrà evocare una sgradevole sensazione di dubbio, ma ci aiuterà ad avere una visione più realistica della situazione e evitare delle conclusioni sbagliate. Fare questo, a sua volta, nel lungo termine potrebbe ridurre le emozioni negative o le sensazioni di minaccia.



Decisioni affrettate/giudizi/valutazione che ho fatto una volta (...e forse con rammarico)

Esempio 1: Dopo la scuola ho iniziato la formazione professionale come agente assicurativo. Sebbene avessi avuto tanti interessi e capacità, sono stati i miei genitori a spingermi. Ora mi rammarico di questa decisione e ho abbandonato la formazione.

Esempio 2: Una ragazza carina mi stava osservando in un locale, io pensai che volesse ballare con me. Ma dopo che mi ha schiaffeggiato, ho capito di aver frainteso la situazione.



Compiti e sintesi del modulo di Training 3 (Cambiare le Credenze)



Perchè 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 sgonfia 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



Obiettivi didattici:

- Talvolta, le cose vanno diversamente dalle attese: decisioni affrettate conducono a conclusioni erranee.
- Dovresti considerare sempre interpretazioni/ipotesi differenti e aggiustare le credenze insostenibili.
- Cerca la maggiore informazione possibile per verificare il tuo giudizio.



Compiti e sintesi dei moduli di Training 4 e 6 (Empatizzare...I e II)



Perchè 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.

Perchè? arroganza, insicurezza, la persona puo' sentir freddo?

- **Precedente conoscenza della persona:** la persona ha la tendenza ad essere arrogante o timida?
- **ambiente/situazione:** Quando una persona incrocia le braccia



Compiti e sintesi del modulo di Training 5 (Memoria)



Perchè 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 del servizio 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?

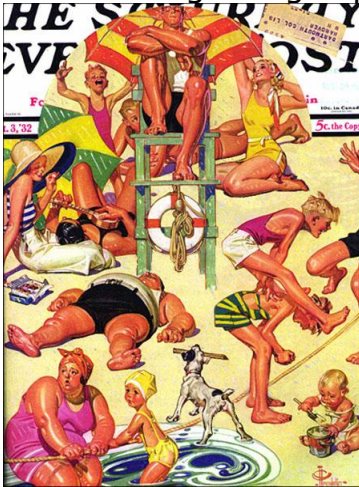
- **distrazione** mentre si studia (-> radio, altre persone nella stanza, atmosfera spiacevole)
- **stress & pressione**
- **consumo eccessivo di alcolici!**
- **attività distraenti** dopo lo studio (es. guardare la TV)



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 intromettersi 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 piccolo per ricordare e presumibilmente i miei genitori mi hanno raccontato questa storia così tante volte che adesso io immagino di ricordarla.



Memoria [prego cerca il tuo esempio]

Come posso memorizzare le cose meglio (può differire da quanto detto sopra) e che cosa disturba il mio apprendimento?

Esempio: ascoltare musica rilassante, un ambiente confortevole, il sentirsi come ti piace



Compiti e sintesi del modulo di Training 8 (Autostima & Umore)



Perchè 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 se.

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



Obiettivi didattici:

- C'è una differenza fra come io giudico me stesso e come gli altri mi giudicano!
- Se io mi considero indegno, brutto ecc., non è detto che gli altri la pensino così.
- Spesso ci sono opinion/giudizi molteplici. Gli altri potrebbero non condividere la mia comprensione dell'intelligenza o dell'aspetto, ecc.



Il pensiero catastrofico [prego cerca il tuo esempio]		
<i>Esempio</i>	<i>Valutazione depressiva</i>	<i>Valutazione utile</i>
<i>Un amico mio non chiama il giorno stabilito.</i>	<i>Non gli piaccio più, non si comporterebbe così con gli altrui amici.</i>	<i>Forse c'è stato un problema; a volte anch'io dimentico le cose.</i>

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 compendio del Modulo Addizionale I (autostima)



Perchè lo stiamo facendo?

Molte persone con problem psichici soffrono di scarsa autostima



Autostima: Che cosa è?

L'autostima è il valore che attribuiamo a noi stessi. Consiste nella valutazione personale di sé e non deve necessariamente avere a che fare su come ci percepiscono gli altri. La 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 verificarsi in diverse aree della nostra vita e in forme diverse.
- E' importante considerare le nostre capacità e punti di forza, piuttosto che concentrarsi solo sulle nostre debolezze.



Le persone con bassa autostima...

- Tendono a concentrarsi sul loro (apparenti) lacune.
- Tendono a generalizzare auto-giudizi negativi (ad esempio, "Io sono senza valore").
- Non fanno distinzione tra la persona nel suo complesso e il comportamento (ad esempio, "Se io sono scadente in qualcosa, vuol dire che sono un perdente").



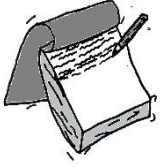
Persone con alta autostima...

Cosa è osservabile dal di fuori:

- Voce: chiara, ben articolata, volume appropriato
- Espressione facciale / gesto: il contatto visivo, aspetto fiducioso
- Postura: eretta

Non direttamente osservabile:

- La fiducia nelle proprie capacità di ciascuno
- Accettare i propri errori o i fallimenti (senza svalutare se stessi)
- Auto-riflessione e la volontà di imparare dai propri errori /fallimenti
Ø and willingness to learn from one's own errors/failures
- Atteggiamento positivo verso se stessi, ad esempio, compiacersi per i propri successi



Di seguito ti sarà richiesto di svolgere qualche esercizio a casa

1. Considerare i propri punti di forza:

In che cosa sei bravo? Per che cosa hai ricevuto complimenti in passato?

Esempio:

"Ci so fare con gli attrezzi e so aggiustare le auto d'epoca."

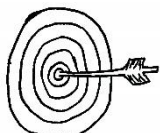
In cosa sei bravo?

2. Immaginate la vostra vita come uno scaffale con diverse scatole piene.

- Ci sono scatole che sono state trascurate da tempo? Compilare le caselle dello scaffale con esempi di punti di forza nei diversi settori della vostra vita

Tempo libero		Hobby
Lavoro		Sport
Aspetto		Relazioni

The diagram shows a 3x3 grid of empty shelves. Each shelf is labeled with a category: 'Tempo libero' (top-left), 'Lavoro' (middle-left), 'Aspetto' (bottom-left), 'Hobby' (top-right), 'Sport' (middle-right), and 'Relazioni' (bottom-right). The middle and bottom-middle shelves are empty. Surrounding the grid are six empty speech bubbles: a green one on the left pointing to the 'Tempo libero' shelf, a red one on the left pointing to the 'Lavoro' shelf, a blue one on the left pointing to the 'Aspetto' shelf, a blue one on the right pointing to the 'Hobby' shelf, a green one on the right pointing to the 'Sport' shelf, and a red one on the right pointing to the 'Relazioni' shelf.



Obiettivi didattici:

- L'autostima è il valore che una persona attribuisce a se stessa
- Diventate consapevoli della vostra forza in diverse aree della vita e cercate di aumentare l'autostima utilizzando le strategie discusse
- Ricercate di punti di forza nascosti ("tesori nascosti") chiedendo ai vostri amici o annotando su un diario le cose belle della vita quotidiana (annotando gli eventi positivi)

Suggerimenti per aumentare la propria autostima

- Esprimete i vostri desideri ad altre persone
- Provare a parlare forte e chiaro
- Stabilite un contatto visivo. Se lo trovate impegnativo, si può iniziare con le persone che conoscete, quindi procedete con gli estranei
- State eretti: Ricordate l'impatto di una postura eretta sulla autostima e sulle persone intorno a voi