

Benvenuti al

**Training Metacognitivo
per Disturbi Borderline di Personalità
(B-MCT)**

Cos'è il training metacognitivo?

???

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

metacognitivo →

«pensare sul pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

E' un approccio terapeutico che ha a che fare con i pensieri e i processi di pensiero.

Il training serve a ...

- farti conoscere i tuoi processi mentali
- metterti al corrente delle tue distorsioni di pensiero e aiutarti a cambiarle

Distorsioni del pensiero: un modo sfavorevole di apprendere e processare l'informazione dall'ambiente che può portare a sviluppare e mantenere problemi mentali (ad esempio, maledire sempre e solo se stessi).

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Quali possibili pensieri reattivi possono sorgere?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Pensieri possibili

risposte /
pensieri?

risposte /
pensieri?

risposte /
pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Pensieri possibili

“Come si è permesso di criticarmi di fronte a tutti?! Non ho nessuna intenzione di tollerare un tale atteggiamento!”

“Posso capirlo, dato che probabilmente vede cose del genere molte volte al giorno. Gli dirò che non l'ho fatto apposta.”

“Che vergogna! Ora tutti penseranno che non ho soldi e che volevo viaggiare a scrocco.”

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Pensieri possibili

“Come si è permesso di criticarmi di fronte a tutti?! Non ho nessuna intenzione di tollerare un tale atteggiamento!”

“Posso capirlo, dato che probabilmente vede cose del genere molte volte al giorno. Gli dirò che non l'ho fatto apposta.”

“Che vergogna! Ora tutti penseranno che non ho soldi e che volevo viaggiare a scrocco.”

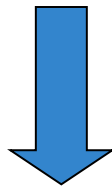
Quali possibili emozioni possono sorgere con questi pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Pensieri possibili

“Come si è permesso di criticarmi di fronte a tutti?! Non ho nessuna intenzione di tollerare un tale atteggiamento!”



rabbia

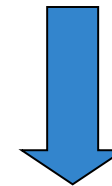
“Posso capirlo, dato che probabilmente vede cose del genere molte volte al giorno. Gli dirò che non l'ho fatto apposta.”



Emozioni possibili

tranquillità

“Che vergogna! Ora tutti penseranno che non ho soldi e che volevo viaggiare a scrocco.”



tristezza

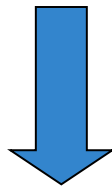
Un evento, molte possibili emozioni...

Cosa ci porta a reazioni differenti?

L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Pensieri possibili

“Come si è permesso di criticarmi di fronte a tutti?! Non ho nessuna intenzione di tollerare un tale atteggiamento!”



rabbia

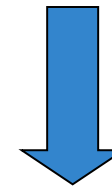
“Posso capirlo, dato che probabilmente vede cose del genere molte volte al giorno. Gli dirò che non l'ho fatto apposta.”



Emozioni possibili

tranquillità

“Che vergogna! Ora tutti penseranno che non ho soldi e che volevo viaggiare a scrocco.”



tristezza

Quali possibili comportamenti possono scaturire da ogni singolo caso?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

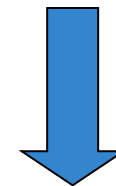
L'abbonamento per il bus ti è scaduto e l'autista abituale si è molto alterato.

Pensieri possibili

“Come si è permesso di criticarmi di fronte a tutti?! Non ho nessuna intenzione di tollerare un tale atteggiamento!”

“Posso capirlo, dato che probabilmente vede cose del genere molte volte al giorno. Gli dirò che non l'ho fatto apposta.”

“Che vergogna! Ora tutti penseranno che non ho soldi e che volevo viaggiare a scrocco.”



Emozioni possibili

rabbia

tranquillità

tristezza

Discutere, lamentarsi
e insultare

Stare calmi,
camminare avanti

Ruminazioni del
pensiero

Benvenuti al

Modulo sull'umore

Sintomi di depressione?

???



Sintomi di depressione?

1. Tristezza, malinconia
 2. Scarsa volontà e motivazione
 3. Bassa autostima, paura di essere rifiutati
 4. Paure (es. Rispetto al futuro)
 5. Interruzioni del sonno, dolori
 6. Menomazioni cognitive (poca concentrazione, poca memoria)
- ...

Sono nato così... Sono diventato così?



Che io sia una persona felice o triste è un fatto predeterminato?

???

Sono nato così... Sono diventato così?



Che io sia una persona felice o triste è un fatto predeterminato?

“Natura”: Vi è evidenza scientifica che associa in parte alcuni tratti genetici al pensiero depressivo e alla bassa autostima.

Sono nato così... Sono diventato così?



Che io sia una persona felice o triste è un fatto predeterminato?

“**Natura**”: Vi è evidenza scientifica che associa in parte alcuni tratti genetici al pensiero depressivo e alla bassa autostima.

“**Nutrire**”: Genitori troppo rigorosi e poco affettivi unito a eventi di vita nefasti possono promuovere una immagine negativa di sé.

Sono nato così... Sono diventato così?



Che io sia una persona felice o triste è un fatto predeterminato?

“Natura”: Vi è evidenza scientifica che associa in parte alcuni tratti genetici al pensiero depressivo e alla bassa autostima.

“Nutrire”: Genitori troppo rigorosi e poco affettivi unito a eventi di vita nefasti possono promuovere una immagine negativa di sé.

MA:

Le strutture del pensiero negativo possono essere cambiate.

La depressione non é un evento irreversibile!

Quali sono i trattamenti disponibili per la depressione?

???

Quali sono i trattamenti disponibili per la depressione?

- **Psicoterapia:** ex. Terapia cognitiva comportamentale, ha un impatto a lungo termine.



Quali sono i trattamenti disponibili per la depressione?

- **Psicoterapia:** ex. Terapia cognitiva comportamentale, ha un impatto a lungo termine.
- **Terapia farmacologica (antidepressivi):** efficaci per il trattamento della depressione severa e supporta la psicoterapia; Ma essi sono efficaci soltanto se si assumono regolarmente.



Perchè facciamo questo?

Molte persone con disturbo mentale mostrano distorsioni del pensiero che possono portare alla depressione.

L'obiettivo principale ora è quello di diventare consapevoli delle nostre trappole del pensiero, e di imparare (o ricordare) alcuni trucchi per affrontare l'umore depresso!

Quali sono I pensieri e I modi di pensare
caratteristici delle persone con
depressione?



I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” ???
Hai fallito un esame.	
Sei stato criticato durante una discussione.	

I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” “nessuno è perfetto” “sono davvero interessato a questo libro?”
Hai fallito un esame.	
Sei stato criticato durante una discussione.	

I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” “nessuno è perfetto” “sono davvero interessato a questo libro?”
Hai fallito un esame.	“Sono un perdente!”
Sei stato criticato durante una discussione.	

I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” “nessuno è perfetto” “sono davvero interessato a questo libro?”
Hai fallito un esame.	“Sono un perdente!” “la prossima volta, studierò di più.”
Sei stato criticato durante una discussione.	

I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” “nessuno è perfetto” “sono davvero interessato a questo libro?”
Hai fallito un esame.	“Sono un perdente!” “la prossima volta, studierò di più.”
Sei stato criticato durante una discussione.	“Sono indegno!”

I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” “nessuno è perfetto” “sono davvero interessato a questo libro?”
Hai fallito un esame.	“Sono un perdente!” “la prossima volta, studierò di più.”
Sei stato criticato durante una discussione.	“Sono indegno!” “Forse l'altra persona ha ragione, potrebbe essere che questa situazione mi insegni qualcosa?”

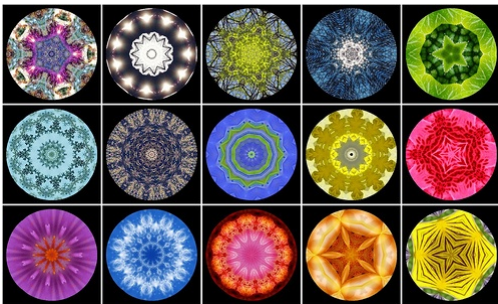
I. Ipergeneralizzazione

Quale potrebbe essere una valutazione più appropriata? (Non soltanto chiaccherarci sopra)

Evento/percezione	Ipergeneralizzazione Valutazione positiva / costruttiva
Hai pronunciato impropriamente una parola straniera, non hai capito il senso di un libro.	“Sono uno stupido!” “nessuno è perfetto” “sono davvero interessato a questo libro?”
Hai fallito un esame.	“Sono un perdente!” “la prossima volta, studierò di più.”
Sei stato criticato durante una discussione.	“Sono indegno!” “Forse l'altra persona ha ragione, potrebbe essere che questa situazione mi insegni qualcosa?”

Concedi un po' di spazio agli errori! Nessuno è perfetto. Se capita ogni tanto di sbagliare dizione, non significa affatto che tu non possa esprimerti.

Invece: Non generalizzare tutto soltanto per una imperfezione!



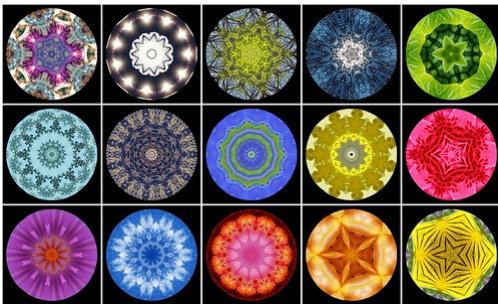
Ogni essere umano è complesso e – come un mosaico – è costituito da molte piccole parti. Tutti abbiamo I nostri lati positivi come quelli negativi!

Inoltre, vi sono molti modi per definire le caratteristiche umane:

Cosa vuol dire essere attraenti?

Che cos'è il successo?

Invece: Non generalizzare tutto soltanto per una imperfezione!



Ogni essere umano è complesso e – come un mosaico – è costituito da molte piccole parti. Tutti abbiamo I nostri lati positivi come quelli negativi!

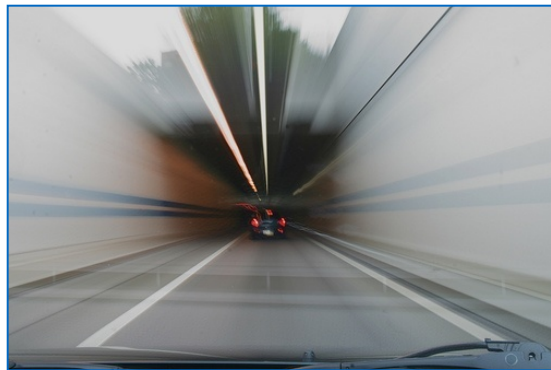
Inoltre, vi sono molti modi per definire le caratteristiche umane:

Cosa vuol dire essere attraenti? Bellezza interiore o esteriore, un corpo perfetto?

Che cos'è il successo? Carriera, molti amici, essere felici con sé stessi e la propria esistenza?

2. Percezione selettiva

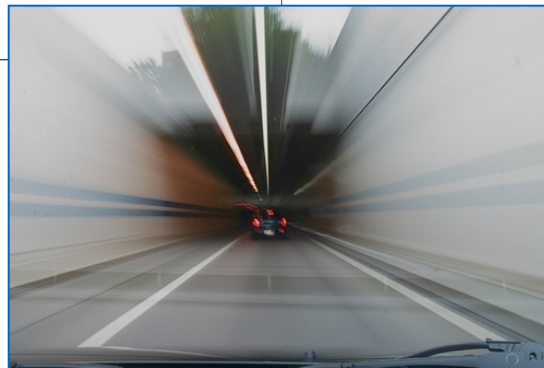
(cercare l' unico neo)



2. Percezione selettiva

(cercare l' unico neo)

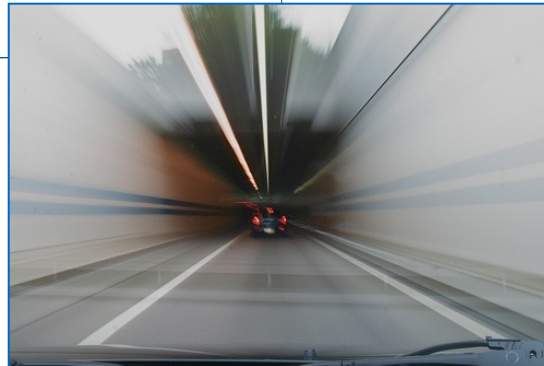
Evento	Valutazione selettiva	Valutazione alternativa
Un caro amico non si presenta al tuo compleanno.	“Non piaccio a nessuno”	???
Alcune persone sono in piedi e stanno ridendo. Uno di essi ti sta guardando.	“Stanno ridendo di me!”	???



2. Percezione selettiva

(cercare l' unico neo)

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione alternativa
Un caro amico non si presenta al tuo compleanno.	“Non piaccio a nessuno”	Mi è mancata ma è stata una bella festa, c'erano tante persone e mi sono divertito.
Alcune persone sono in piedi e stanno ridendo. Uno di essi ti sta guardando.	“Stanno ridendo di me!”	???



2. Percezione selettiva

(cercare l' unico neo)

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione alternativa
Un caro amico non si presenta al tuo compleanno.	“Non piaccio a nessuno”	Mi è mancata ma è stata una bella festa, c'erano tante persone e mi sono divertito.
Alcune persone sono in piedi e stanno ridendo. Uno di essi ti sta guardando.	“Stanno ridendo di me!”	Gli è caduto l'occhio su di me per caso o mi hanno scambiato per qualcun'altro.



2. Percezione selettiva

(cercare l' unico neo)

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione alternativa
Un caro amico non si presenta al tuo compleanno.	“Non piaccio a nessuno”	Mi è mancata ma è stata una bella festa, c'erano tante persone e mi sono divertito.
Alcune persone sono in piedi e stanno ridendo. Uno di essi ti sta guardando.	“Stanno ridendo di me!”	Gli è caduto l'occhio su di me per caso o mi hanno scambiato per qualcun'altro.

Attenzione: Evitare di interpretare troppo i comportamenti altrui.

Esistono molte spiegazioni per ogni situazione.

3. Lettura dei pensieri negativi

???

3. Lettura dei pensieri negativi

Situazione: Mentre presenti le tue idee a un meeting di lavoro, due colleghi continuano a bisbigliare tra di loro.

Lettura dei pensieri negativi:

???

3. Lettura dei pensieri negativi

Situazione: Mentre presenti le tue idee a un meeting di lavoro, due colleghi continuano a bisbigliare tra di loro.

Lettura dei pensieri negativi:

“Stanno parlando di me – le mie idee non valgono niente.”

3. Lettura dei pensieri negativi

Situazione: Mentre presenti le tue idee a un meeting di lavoro, due colleghi continuano a bisbigliare tra di loro.

Lettura dei pensieri negativi:

“Stanno parlando di me – le mie idee non valgono niente.”

Ti senti fortemente a disagio e lasci che i colleghi ti facciano sentire sempre più insicuro. Sta calando la fiducia in te stesso.

Probabilmente la prossima volta non vorrai proporre di nuovo le tue idee.

3. Lettura dei pensieri negativi

Situazione: Mentre presenti le tue idee a un meeting di lavoro, due colleghi continuano a bisbigliare tra di loro.

Lettura dei pensieri negativi:

“Stanno parlando di me – le mie idee non valgono niente.”



Pensiero giustificato? NO!

Quindi: Quale può essere un
Pensiero alternativo?

3. Lettura dei pensieri negativi

Quale può essere un Pensiero alternativo?

???

3. Lettura dei pensieri negativi

Quale può essere un Pensiero alternativo?

“Tutti gli altri hanno ascoltato, alcuni hanno guardato verso di me amichevolmente e hanno annuito dimostrando accordo. Quei cooleghi bisbigliano continuamente tra di loro. Inoltre, non posso sapere di cosa stavano parlando. Forse erano soltanto contenti di non aver dovuto presentare qualcosa.”

3. Lettura dei pensieri negativi

Quale può essere un Pensiero alternativo?

“Tutti gli altri hanno ascoltato, alcuni hanno guardato verso di me amichevolmente e hanno annuito dimostrando accordo. Quei cooleghi bisbigliano continuamente tra di loro. Inoltre, non posso sapere di cosa stavano parlando. Forse erano soltanto contenti di non aver dovuto presentare qualcosa.”

Quali effetti hanno questi pensieri?

3. Lettura dei pensieri negativi

Quale può essere un Pensiero alternativo?

“Tutti gli altri hanno ascoltato, alcuni hanno guardato verso di me amichevolmente e hanno annuito dimostrando accordo. Quei cooleghi bisbigliano continuamente tra di loro. Inoltre, non posso sapere di cosa stavano parlando. Forse erano soltanto contenti di non aver dovuto presentare qualcosa.”

Quali effetti hanno questi pensieri?

Le mie capacità non dipendono dal comportamento altrui. Sono soddisfatto del mio contributo e credo che presenterò qualcosa anche la prossima volta.

3. Lettura dei pensieri negativi

Ci sono situazioni in cui leggi i pensieri negativi degli altri?

Quali sono modi alternativi di vedere la cosa?

3. Lettura dei pensieri negativi

“Lettura dei pensieri negativi”: Evita di pensare che la percezione negativa che hai di te stesso venga automaticamente percepita dagli altri!

Anche se mi considero una nullità, antipatico, etc., non è detto che gli altri mi percepiscano allo stesso modo.



La lettura della mente altrui ci può aiutare in qualche modo?

Guadagno? Pericolo?

3. Lettura dei pensieri negativi

“Lettura dei pensieri negativi”: Evita di pensare che la percezione negativa che hai di te stesso venga automaticamente percepita dagli altri!

Anche se mi considero una nullità, antipatico, etc., non è detto che gli altri mi percepiscano allo stesso modo.



La lettura della mente altrui ci può aiutare in qualche modo?

Guadagno? Pericolo?

- Se avevamo ragione possiamo correggere il nostro comportamento (es., stare lontano dai “nemici”)...
- Se avevamo torto abbiamo inutilmente stressato noi stessi...

3. Lettura dei pensieri negativi

“Lettura dei pensieri negativi”: Evita di pensare che la percezione negativa che hai di te stesso venga automaticamente percepita dagli altri!

Anche se mi considero una nullità, antipatico, etc., non è detto che gli altri mi percepiscano allo stesso modo.



La lettura della mente altrui ci può aiutare in qualche modo?

- Qualcuno? Pericolo?
- Se avevamo ragione, possiamo correggere il nostro comportamento (es., stare lontani dai nemici)...
 - Se avevamo torto abbiamo inutilmente stressato noi stessi...

Improbabile!

4. Paragoni con altre persone

Facciamo normalmente paragoni con le altre persone. Tuttavia la reale differenza la fanno sia i termini in cui ci paragoniamo sia con chi ci paragoniamo!



4. Paragoni con altre persone

Facciamo normalmente paragoni con le altre persone. Tuttavia la reale differenza la fanno sia i termini in cui ci paragoniamo sia con chi ci paragoniamo!

Se in ogni paragone ne esci fuori sconfitto perchè il tuo ideale è irraggiungibile o perchè il paragone è esageratamente incongruo, ne soffrirà la tua autostima.



Esempi di paragoni incongrui?

Esempi di paragoni incongrui?

- Una ragazza paragona sé stessa e il proprio look alle foto di modelle sulle riviste (make-up professionale, photo-editing, etc.).

Esempi di paragoni incongrui?

- Una ragazza paragona sé stessa e il proprio look alle foto di modelle sulle riviste (make-up professionale, photo-editing, etc.).

Video clip: „unfair comparison“



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>

Esempi di paragoni incongrui?

- Una ragazza paragona sé stessa e il proprio look alle foto di modelle sulle riviste (make-up professionale, photo-editing, etc.).
- Un giovane impiegato che paragona le proprie performances a quelle del fondatore dell'azienda dove lavora (maggiore esperienza, possibile percorso di studi differente, etc.).

Esempi di paragoni incongrui?

- Una ragazza paragona sé stessa e il proprio look alle foto di modelle sulle riviste (make-up professionale, photo-editing, etc.).
- Un giovane impiegato che paragona le proprie performances a quelle del fondatore dell'azienda dove lavora (maggiore esperienza, possibile percorso di studi differente, etc.).
- Uno studente che invidia un suo compagno che è molto più bravo nelle materie scientifiche, ma sottovaluta o non riconosce che le proprie abilità sono migliori altrove (es., sports o lingua Inglese).

Esempi di paragoni incongrui?

- Una ragazza paragona sé stessa e il proprio look alle foto di modelle sulle riviste (make-up professionale, photo-editing, etc.).
- Un giovane impiegato che paragona le proprie performances a quelle del fondatore dell'azienda dove lavora (maggiore esperienza, possibile percorso di studi differente, etc.).
- Uno studente che invidia un suo compagno che è molto più bravo nelle materie scientifiche, ma sottovaluta o non riconosce che le proprie abilità sono migliori altrove (es., sports o lingua Inglese).

Inoltre!: Per una corretta valutazione di “biografie apparentemente meravigliose”, dovremmo includere tutte le aree della vita!

“Vita meravigliosa”...?

Conosci queste 5 persone?
Che cosa hanno in comune?



“Vita meravigliosa”...?

Conosci queste 5 persone?
Che cosa hanno in comune?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... famosi, ricchi, belli, di successo???

“Vita meravigliosa”...?

Conosci queste 5 persone?
Che cosa hanno in comune?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... famosi, ricchi, belli, di successo???

Esatto, ma: Tutti hanno /hanno avuto problemi psichiatrici.

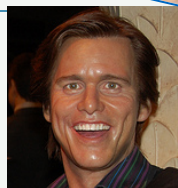
“Vita meravigliosa”...?



Robbie Williams diventò famoso come componente del gruppo “Take That,” che ha dovuto abbandonare per abuso di sostanze. Successivamente iniziò una brillante carriera come cantante. Nel febbraio 2007, venne ospitato in una clinica specializzata per depressione e dipendenza da farmaci.



Catherine Zeta-Jones, attrice da Oscar, fu seguita per un disturbo bipolare in una clinica specializzata nel 2011 dopo aver subito gravi perdite sia lavorative che nella vita privata.



Il comico e attore Jim Carrey ha sofferto di depressione maggiore per lungo tempo. All’inizio il trattamento farmacologico lo ha aiutato nei suoi momenti di crisi peggiori. Oggi ha efficacemente sostituito i farmaci con altre strategie (es., dieta bilanciata, psicoterapia) per contrastare la depressione.



Da giovane, l’attore Americano premio oscar Robert de Niro era così timido che riusciva a malapena a stare vicino agli altri con palpitazioni e sudore alle mani. Oggi viene considerato uno dei migliori attori del suo tempo.



La stella del calcio Inglese David Beckham soffre di disturbo ossessivo-compulsivo. Ha grosse difficoltà quando gli oggetti attorno sono caotici non sono simmetricamente ordinati. In una intervista ha dichiarato che questo problema lo affligge seriamente poiché la sua condizione gli fa perdere molto tempo e rovina le sue relazioni interpersonali.

Mettere in discussione gli idoli



Paragoni incongrui con persone presumibilmente “perfette” influisce negativamente sull'autostima.

Metti in discussione in maniera critica “le apparenze”.

es., Cosa fa questa persona per il suo look? Quali aspetti di questa persona ti rendono invidioso?

Cosa significa la perfezione, dopotutto?



- Conosci una persona perfetta?

Cosa significa la perfezione, dopotutto?



- Conosci una persona perfetta?
- Il papa, il Presidente, un premio Nobel, ...?

Cosa significa la perfezione, dopotutto?



- Conosci una persona perfetta?
 - Il papa, il Presidente, un premio Nobel, ...?
 - Ogni essere umano ha i suoi spigoli e i suoi difetti.
 - Le persone che sembrano perfette o che parlano perfettamente possono intimidire o risultare noiose – o addirittura possono nascondere aspetti oscuri
- Non fare a te stesso richieste assolute come:
 - “Devo sempre essere bello!”
 - “Devo sempre apparire intelligente!”
 - “Devo sempre concludere perfettamente i miei impegni!”
- “Non devo mai fare errori!”
 - Un tasso di errore del 5% è normale, anche in compiti ripetitivi. Errare è umano!

Cosa significa la perfezione, dopotutto?



- Nessuno studio scientifico valido afferma che ci sia un 100% di risultati certi.
 - Se un risultato è certo al 95%, I ricercatori dichiarano il risultato “significativo” e, fino a prova contraria, viene valutato corretto – ma in nessun caso esso viene considerato una realtà assoluta.

Cosa significa la perfezione, dopotutto?



- Nessuno studio scientifico valido afferma che ci sia un 100% di risultati certi.
 - Se un risultato è certo al 95%, I ricercatori dichiarano il risultato “significativo” e, fino a prova contraria, viene valutato corretto – ma in nessun caso esso viene considerato una realtà assoluta.
- Sforzarsi troppo verso la perfezione può essere causa di infelicità e di insicurezza.
 - A causa di ciò, molti musicisti di orchestra, cui viene richiesta la perfezione, soffrono di ansia da performance.

Che cosa fare?!

???

Che cosa fare? Cambiare atteggiamento!

- Prova a ridurre le richieste a te stesso e cerca di formulare aspettative realistiche.
- Per fare ciò può essere utile osservare te stesso dal punto di vista di un'altra persona. Questo farà in modo che la valutazione del tuo comportamento sia più realistica.

Saresti così duro come sei con te stesso valutando un'altra persona?

Qualche esempio personale???

Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima I

???

Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima I

- Ogni sera, scrivi o pensa a un po' di cose positive (fino a 5) che sono capitate durante il giorno. Rivivi nella tua mente le cose che hai scritto/pensato.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima I

- Ogni sera, scrivi o pensa a un po' di cose positive (fino a 5) che sono capitate durante il giorno. Rivivi nella tua mente le cose che hai scritto/pensato.
- Accetta i complimenti e scrivili su un quaderno, così che tu li possa utilizzare come risorsa nei momenti critici.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima I

- Ogni sera, scrivi o pensa a un po' di cose positive (fino a 5) che sono capitate durante il giorno. Rivivi nella tua mente le cose che hai scritto/pensato.
- Accetta i complimenti e scrivili su un quaderno, così che tu li possa utilizzare come risorsa nei momenti critici.
- Pensa alle situazioni in cui sei stato veramente bene e cerca di ricordarle coinvolgendo tutti i tuoi sensi (vista, tatto, olfatto...), anche con l'aiuto di un album di foto.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima II

- Fai cose che ti piacciono sul serio – possibilmente assieme ad altre persone (es., andare al cinema, prendere un caffè).



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima II

- Fai cose che ti piacciono sul serio – possibilmente assieme ad altre persone (es., andare al cinema, prendere un caffè).
- Fai esercizio fisico (almeno 20 minuti al giorno) – senza esagerare – es., fai una lunga camminata sostenuta, fai dello jogging.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/la bassa autostima II

- Fai cose che ti piacciono sul serio – possibilmente assieme ad altre persone (es., andare al cinema, prendere un caffè).
- Fai esercizio fisico (almeno 20 minuti al giorno) – senza esagerare – es., fai una lunga camminata sostenuta, fai dello jogging.
- Ascolta le tue canzoni preferite (quelle allegre).
- ...



- Modulo sull'umore -

Trasferire tutto ciò nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

Trasferire tutto ciò nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Sii consapevole delle distorsioni di pensiero tipiche della depressione e cerca di modificarle (vedi volantino).

Trasferire tutto ciò nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Sii consapevole delle distorsioni di pensiero tipiche della depressione e cerca di modificarle (vedi volantino).
- Utilizza almeno alcuni dei suggerimenti per migliorare e stabilizzare l'umore. Fai una prova, male non può fare!

Trasferire tutto ciò nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

- Sii consapevole delle distorsioni di pensiero tipiche della depressione e cerca di modificarle (vedi volantino).
- Utilizza almeno alcuni dei suggerimenti per migliorare e stabilizzare l'umore. Fai una prova, male non può fare!
- In caso di sintomi depressivi gravi, contatta il tuo medico, lo psicologo, lo psichiatra.

Altre domande?

???



La storia di un conte...

... che è diventato molto, molto anziano perché era un conoscitore della vita. Il conte non lasciava mai la sua casa senza prima infilare una manciata di fagioli in tasca. Non lo faceva perché voleva masticarli. No, li portava con sé perché voleva valorizzare i momenti speciali della giornata.

Per ogni piccola cosa positiva che capitava durante il corso della giornata - una chiacchierata con qualcuno per strada, la risata di sua moglie, un pasto delizioso, un sigaro raffinato, un albero ombroso nel sole del pomeriggio, un bicchiere di buon vino - per tutto ciò che appagava i suoi sensi, prendeva un chicco dalla tasca della giacca destra e lo metteva nella tasca sinistra. A volte ne prendeva due o tre.

La sera si sedeva a casa e contava i fagioli che erano nella tasca sinistra. assaporava questi momenti. Gli tornavano alla mente le cose meravigliose che aveva vissuto durante il giorno e che lo avevano reso felice. Anche quando capitava la sera in cui contava solo un fagiolo, per lui quella giornata era comunque un successo: rendeva la vita degna di essere vissuta

Grazie per l'attenzione!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren....
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison .	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik