



Daniele Piacentini,
Daniela Leveni e
Paolo Michielin

**Quaderno di
esercizi per vincere**

LA DEPRESSIONE

 Erickson

Quando ci si sente clinicamente depressi si ha la sensazione di non riuscire ad affrontare gli impegni e i problemi quotidiani, di essere privi di energie, fragili e incapaci, di non valere come persona, che nulla possa migliorare la propria situazione di vita, che il futuro sia buio e senza speranze.

Nonostante sia un percorso che richiede impegno, fiducia e tempo, vincere la depressione è possibile.

Questo quaderno rappresenta una risorsa, un valido strumento di auto-aiuto in 11 step: consigli ed esercizi ti accompagneranno a riconoscere i tuoi comportamenti e pensieri controproducenti che alimentano la depressione, a superare l'apatia e ad affrontare i sensi di colpa eccessivi, per incoraggiare invece ciò che ti fa stare bene.

L'obiettivo è riaprirsi alla speranza, riappropriandosi gradualmente della propria libertà per tornare a una vita più piena e soddisfacente.

“ **La depressione non è questione di debolezza, di pigrizia e di inadeguatezza.** ”

Quaderni di esercizi per l'auto-aiuto

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.



Esercizi da scaricare



Indice

Presentazione (a cura di G. Melli)	7
Introduzione	8
PRIMA SEZIONE - Definire la depressione	
Capitolo 1 - Cos'è la depressione?	16
Capitolo 2 - Le cause della depressione	21
Capitolo 3 - Il legame tra pensieri e depressione	25
Capitolo 4 - Le terapie efficaci	29
SECONDA SEZIONE - Esercizi per vincere la depressione	
Step 1 - Valutare e misurare la depressione	34
Step 2 - Concettualizzare il proprio caso	44
Step 3 - Modificare i comportamenti controproducenti	55
Step 4 - Affrontare i problemi in modo strutturato	68
Step 5 - Identificare i pensieri disfunzionali	79
Step 6 - Riconoscere le distorsioni cognitive e mettere in discussione i pensieri controproducenti	86
Step 7 - Identificare e contrastare pretese disfunzionali e convinzioni di base	101
Step 8 - Il meccanismo perverso della ruminazione	113
Step 9 - Superare il senso di colpa eccessivo	128
Step 10 - Potenziare la rete sociale	135
Step 11 - Valutare i progressi e prevenire le ricadute	141
Conclusioni	154
Bibliografia	155

Introduzione

Il termine «depressione» è usato spesso nel linguaggio comune, non solo in quello specialistico, e ha molti significati, tante sfaccettature e gradazioni.

Si va dalla tristezza e dall'abbattimento passeggeri, che tutti possono provare in seguito a una delusione o a una perdita, alle condizioni psicologiche più durature nel tempo, più gravi, che causano forte sofferenza e costituiscono un vero e proprio disturbo.

Le manifestazioni della depressione non riguardano solo gli stati d'animo e le emozioni, ma anche le sensazioni corporee, i pensieri e i comportamenti.

Quando ci si sente clinicamente depressi si ha la sensazione di non riuscire ad affrontare gli impegni e i problemi quotidiani, di essere privi di energie, fragili e incapaci, di non valere come persona, che nulla serva a tirarsi su di morale e a migliorare la propria situazione di vita, che il futuro sia buio e senza speranze. Il sonno e l'appetito peggiorano, si possono avvertire disfunzioni e dolori fisici, e le cose che in passato procuravano soddisfazione e piacere sembrano perdere di senso.

In queste condizioni è frequente avere dei pensieri come: «Al lavoro sono distratto, lento e inadeguato, non riesco a portare avanti le cose che devo fare e commetto tanti errori. I miei colleghi penseranno che io sia inaffidabile e di questo passo diventerò un peso per loro». Oppure: «Non riesco ad essere d'aiuto al mio compagno, e la nostra relazione certamente peggiorerà. Piango tutto il giorno e in casa non riesco nemmeno a fare le cose più semplici, che le altre persone fanno con facilità. Non valgo niente».

La depressione non è, come alcuni credono, questione di debolezza, di pigrizia e di inadeguatezza e non è neppure uno stato d'animo che si possa superare con un semplice sforzo di volontà o che, al contrario, sia così grave da non poter essere curato.

Sono convinzioni diffuse, ma errate, sono preconcetti e pregiudizi dannosi, che non aiutano le persone clinicamente depresse. Infatti, proprio questi preconcetti, e il senso di colpa e di vergogna che ne può derivare, spiegano perché molte persone con depressione non si rivolgono per trovare aiuto a psicologi o a psichiatri e non si fidano nemmeno con i familiari o gli amici, restando in balia del disturbo e chiudendosi sempre di più.

La depressione, invece, è un disturbo, una malattia frequente, che colpisce molte persone, causando grave disagio, disperazione e senso di inutilità, riduzione del funzionamento personale e sociale; un disturbo che può essere affrontato e superato grazie al sostegno degli altri e al ricorso a cure efficaci.

Le persone depresse condividono le stesse sofferenze e hanno problemi simili; molte sono riuscite a superarli con l'aiuto di una psicoterapia cognitivo-comportamentale e il supporto dei propri cari.

Nonostante sia un percorso che richiede impegno, fiducia e tempo, vincere la depressione è possibile.

Questo quaderno rappresenta una risorsa, un valido strumento nel percorso di superamento della depressione.

Legendolo e seguendo le sue indicazioni potrai analizzare il modo in cui la depressione si manifesta nel tuo caso specifico, e i fattori che la mantengono, ma ricordati che non descriveremo te come persona, ma piuttosto il tuo disturbo.

Per questo è importante che sia tu a specificare negli esercizi proposti i sintomi che sperimenti, i tuoi comportamenti, le reazioni emotive e i pensieri.

Il quaderno può essere utilizzato da te e tutti coloro che soffrono di depressione per identificare, comprendere e gestire in modo consapevole e funzionale i sintomi e i motivi di disagio. In queste pagine troverai esercizi pratici e consigli per affrontare i sintomi e per modificare i tuoi comportamenti e i tuoi pensieri disfunzionali, come l'apatia o il senso di colpa.

Imparerai, ad esempio, a mettere in discussione i sensi di colpa eccessivi, a superare la tristezza e l'apatia, a riprendere abitudini e attività utili e che in passato ti davano soddisfazione.

Se prima sceglierai di leggerlo, e poi deciderai di utilizzarlo, potrà rappresentare un quaderno di lavoro e una guida che ti aiuterà ad affrontare e a superare la depressione.

Il primo passo per risolvere una situazione complessa e problematica è averne piena consapevolezza: conoscere il disturbo e analizzarlo nelle sue diverse manifestazioni può aiutarti a trovare la motivazione e la forza per cambiare; affrontare con impegno e con le giuste tecniche i sintomi ti permetterà non solo di superarli, ma anche di riappropriarti gradualmente della tua libertà e di tornare a una vita più piena e soddisfacente. Per iniziare è anche necessario riattivare la speranza, la cui riduzione o perdita è uno dei maggiori segni di depressione, e aprirsi al futuro; guardare, cioè, al futuro considerando che può portare cose negative ma anche belle sorprese e opportunità, e soprattutto che dipende, almeno in gran parte, da ognuno di noi come andrà.

Naturalmente questo strumento, da solo, non può sostituirsi a un trattamento psicoterapeutico (o ad altre cure, come i farmaci antidepressivi) svolto con uno psicologo o un medico esperto. Nei casi di depressione lieve e di breve durata può, tuttavia, rappresentare il punto di partenza per prendere consapevolezza dei meccanismi del disturbo e per affrontarlo in modo efficace, in una logica di auto-aiuto e giovandosi del sostegno dei familiari e degli amici. In questo caso, consigliamo di leggere anche il manuale «Superare la depressione», di cui il quaderno raccoglie e approfondisce gli esercizi e gli strumenti pratici.¹

All'inizio del percorso di auto-aiuto è necessario sospendere per un po' l'idea, frequente nelle persone depresse, che non c'è niente da fare, che tutto è inutile; occorre abbandonare gli atteggiamenti di rassegnazione e di passività, e provare un briciolo di curiosità per quello che il quaderno può proporre.

Il passo successivo è guardare al futuro e ipotizzare come potrà essere la vita se la depressione continuerà o se, invece, con fatica e coraggio l'avrai combattuta e la tua vita non sarà più condizionata da essa; questo ti consentirà di trovare la motivazione ad affrontare il disturbo e a decidere di cambiare.

Cambiare è possibile, anche se in passato non ce l'hai fatta e sei rimasto deluso.

Cambiare richiede tempo, metodo e pazienza ma in questo il quaderno ti può aiutare, così come il sostegno dei tuoi cari; cambiare significa superare

¹ D. Leveni, P. Michielin e D. Piacentini (2018), *Superare la depressione. Un programma di terapia cognitivo-comportamentale*, Trento, Erickson.

ostacoli e creare nuove abitudini, nuovi modi di vedere le cose e di gestire le emozioni, ma cambiare è possibile.

Pensiamo che il quaderno sarà da molti utilizzato su consiglio dello psicoterapeuta che li sta curando; in questo caso esso aiuterà a rivedere e chiarire gli argomenti trattati durante le sedute e a svolgere i «compiti per casa», accompagnando le persone durante la terapia e facilitandone il percorso. Con il terapeuta sarà importante discutere ogni dubbio e perplessità che possa ostacolare la partecipazione al trattamento e chiedere ogni spiegazione o chiarimento sugli esercizi proposti.

Una volta concluso il trattamento, il quaderno, arricchito dalle annotazioni personali aggiunte durante il percorso di cura, potrà essere utilizzato per mantenere i progressi raggiunti o per rivedere come affrontare i momenti di difficoltà ed evitare le ricadute.

LA STRUTTURA DELL'OPERA

Il quaderno di esercizi è organizzato in due sezioni.

La prima ha lo scopo di darti le informazioni necessarie sulla depressione, sulle sue cause e sulle terapie disponibili, e di introdurre il modello di spiegazione cognitivo-comportamentale (Capitoli 1, 2, 3 e 4).

Probabilmente ti stupiranno i dati sulla diffusione del disturbo: almeno una persona su sei nel corso della vita ha un episodio depressivo. Si tratta, quindi di un disturbo molto comune, così frequente che anche alcune persone vicine a te potrebbero averlo sperimentato e capire bene, quindi, cosa stai provando tu ora. Sarai anche aiutato a distinguere dove finiscono la tristezza e la demoralizzazione e dove comincia la depressione come malattia che richiede una cura. Ti sarà chiaro quali sono sintomi specifici della depressione, con i quali dovrai lottare, e quali, invece, possono essere manifestazioni della tua personalità, nei suoi pregi e difetti. Questionari e schede ti permetteranno di misurare il tuo livello di depressione e di specificare come cambia il tuo umore nel corso delle giornate, e in relazione a quello che stai facendo o pensando. Le diverse cure disponibili, tutte efficaci e ormai ben sperimentate, sono illustrate nei loro principi, nelle modalità di svolgimento e nei tempi, nell'impegno richiesto, nell'utilità e negli eventuali limiti o effetti avversi.

La seconda parte affronta nello specifico i passi (step) da compiere per affrontare il disturbo:

- **Step 1 e 2:** informazioni sulla depressione, sul modello di spiegazione cognitivo-comportamentale, valutazione del modo in cui si manifesta il disturbo depressivo e concettualizzazione personalizzata del tuo caso;
- **Step 3 e 4:** esercizi per modificare i comportamenti disfunzionali, per superare gli atteggiamenti passivi, rinunciatari e di evitamento, per incrementare le attività gratificanti o utili, riprendendo man mano interesse per le attività che prima davano piacere, e per risolvere i problemi di vita e affrontare gli eventi stressanti;
- **Step 5, 6 e 7:** esercizi per analizzare e modificare i pensieri distorti e controproducenti su sé stesso, sugli altri e sul futuro che portano ad interpretare in senso negativo e a vivere quindi male i fatti della vita; esercizi per smussare e per rendere più realistiche le pretese eccessive;
- **Step 8 e 9:** come affrontare le ruminazioni, cioè il flusso incontrollabile di pensieri negativi e pessimistici che si accavallano nella testa; come ridurre il senso di colpa, che nella depressione è spesso esagerato e va ben oltre l'effettiva TUA responsabilità per quello che non va bene;
- **Step 10:** esercizi per allargare e rinforzare la rete di rapporti sociali;
- **Step 11:** come valutare i progressi e prevenire il rischio di ricaduta.

Alcuni degli esercizi proposti si possono scaricare e stampare dalle Risorse online (inserendo il codice di attivazione riportato nella prima pagina del quaderno): questo rende possibile anche rifarli più volte. Tali esercizi sono contrassegnati dall'icona .

L'attenzione e l'impegno costanti sono elementi fondamentali per acquisire e mantenere i progressi e servono soprattutto nei momenti di difficoltà e di stress. Allo scopo di svolgere bene, senza grandi difficoltà e intoppi, l'intero programma è fondamentale che nella lettura e nello svolgimento degli esercizi tu proceda con ordine, nella giusta sequenza di passi e senza saltarne alcuno.

In ogni caso, se ti renderai conto di aver bisogno di chiarimenti e di aiuto nello svolgere i compiti dallo psicoterapeuta che ti ha in cura e che ti ha

suggerito il quaderno, non esitare a parlargliene. Se, invece, stai svolgendo il percorso come auto-aiuto e incontri grandi difficoltà o non vedi miglioramenti apprezzabili, rivolgiti con fiducia a uno psicoterapeuta esperto nel trattamento della depressione.

Buon lavoro!

CAPITOLO 2

Le cause della depressione

Non è ancora stato chiarito esattamente quali siano le cause della depressione. Le teorie più recenti propendono per un modello eziologico che considera l'interazione di fattori biologico/genetici e fattori psicosociali.

FATTORI BIOLOGICI

Nella depressione, si sono riscontrati cambiamenti nella regolazione dei cosiddetti neurotrasmettitori, quali ad esempio la serotonina e la noradrenalina; si tratta di sostanze chimiche che controllano la trasmissione degli impulsi nervosi nel cervello.

La diminuzione della noradrenalina porta a minore iniziativa (a minore capacità di alzarsi dal letto, di lavarsi, di uscire di casa...); la diminuzione della serotonina porta non solo a dormire male e a interagire peggio con gli altri, ma anche alla tendenza a pensare ossessivamente alle stesse cose.

Sono stati osservati anche cambiamenti nella concentrazione di alcuni ormoni e nel sistema immunitario.

La depressione post-parto sembra collegata agli sbalzi ormonali causati dalla gravidanza e dal parto.

La depressione può essere favorita da malattie croniche e da deficienze alimentari che comportano, ad esempio, una carenza di vitamina B12, e dagli effetti collaterali (indesiderati) di alcuni farmaci, come ad esempio

i beta-bloccanti e altri ipotensivi, l'L-dopa, gli steroidi, le benzodiazepine (tranquillanti), i neurolettici (antipsicotici), i chemioterapici antitumorali.

FATTORI GENETICI

I parenti di primo grado di una persona con disturbo depressivo maggiore hanno un rischio 2-3 volte maggiore di avere nella loro vita un episodio depressivo.

Ciò non significa che chi ha un genitore depresso sicuramente svilupperà la depressione, né che un genitore la trasmetterà necessariamente ai suoi figli: ad essere ereditata geneticamente è la vulnerabilità, cioè la predisposizione a sviluppare più facilmente questo tipo di disturbo, non il disturbo vero e proprio (come invece accade per alcune malattie quali l'emofilia o la fibrosi cistica).



Ricorda: se hai un figlio, ciò non vuol dire che gli trasmetterai il tuo disturbo: si trasmette la predisposizione, non la malattia.

FATTORI PSICOSOCIALI

Il rischio di depressione è maggiore nelle persone tese, che hanno scarsa stima di sé, che tendono al pessimismo e sono poco fiduciose nella propria possibilità di controllare gli eventi della vita. Gli episodi depressivi possono essere preceduti e favoriti da fatti e situazioni stressanti, che richiedono capacità di reazione e di adattamento e che vengono vissuti, da chi è portato alla depressione, come difficoltà, perdite gravi e insuperabili, oppure come fallimenti. Tra di essi vi sono:

- lutti (compresa la morte di un animale di compagnia);
- separazioni coniugali o altre interruzioni di un legame affettivo;
- uscita dei figli da casa (o «sindrome del nido vuoto», che colpisce in particolare le madri);
- difficoltà nei rapporti con i familiari;
- gravi conflitti e incomprensioni con altre persone;

- malattie fisiche, soprattutto se croniche, invalidanti e tali da provocare la riduzione della partecipazione alla vita familiare e sociale; la depressione è particolarmente frequente in chi ha avuto un infarto del miocardio ed è spesso associata a disturbi endocrini, come ipotiroidismo e morbo di Cushing;
- bocciature, cambiamenti di classe e di scuola;
- licenziamenti, fallimenti o problemi sul lavoro, peggioramenti dell'ambiente di lavoro o del proprio incarico professionale;
- cambiamenti di città, di casa, del giro di amicizie;
- essere stati vittima di un reato o avere problemi giudiziari.

Questi eventi o situazioni stressanti hanno un impatto tanto più grave quanto più alla persona mancano le abilità (in particolare quelle di relazione con gli altri) per affrontarli efficacemente. Se la stessa riceve incoraggiamento, sostegno e aiuto da parte di chi le è vicino, l'impatto può essere ridotto.

Gli eventi o le situazioni stressanti non causano di per sé la depressione, ma vi danno origine o l'aggravano se la persona crede di non potere in alcun modo controllare e padroneggiare la nuova situazione e, qualora rinunci a reagire, si chiuda in se stessa e si lasci andare.

È importante che impari a distinguere la reazione normale a un lutto, ad esempio, dalla depressione. La prima può ovviamente essere fonte di molta sofferenza, ma dura da 2 a 6 mesi e prevede un miglioramento dell'umore nel tempo senza trattamenti specifici. Raramente, inoltre, causa marcate e prolungate difficoltà sul lavoro e nelle attività della vita quotidiana. Nel caso in cui i sintomi elencati nel riquadro alle pagine 17-18 siano ancora frequenti e gravi dopo alcune settimane dall'evento scatenante, devi cominciare a sospettare la presenza di un vero e proprio episodio depressivo.



Alcune persone sperimentano un'incapacità pervasiva a superare il lutto per la perdita di una persona cara e tali sintomi sono così gravi da influenzare il funzionamento quotidiano dell'individuo.

Si stima che in seguito alla perdita non violenta di una persona cara, 1 adulto su 10 sia a rischio di sviluppare un disturbo da lutto persistente. Il DSM 5-TR (APA, 2023) descrive questa particolare situazione come: Disturbo da Lutto Persistente.

Occorre anche sottolineare come le situazioni di vita stressanti non abbiano necessariamente caratteristiche negative: tra quelle che possono essere associate alla comparsa di una crisi depressiva vanno considerati anche eventi positivi come una promozione sul lavoro (per la conseguente assunzione di maggiori responsabilità e rischi, vissuti come superiori alle proprie capacità), la nascita di un figlio (per il radicale cambiamento di ruolo e stile di vita che l'essere genitore comporta e a cui la persona non è preparata) e il pensionamento (per il cambiamento di ruolo sociale da persona produttiva a persona «a riposo» che porta la persona a ritenere di essere diventato inutile).

Talvolta i sintomi della depressione compaiono senza fattori scatenanti, senza che sia avvenuto alcunché di particolare, come se «si attivasse un interruttore nella testa». Quando gli episodi depressivi sono più di uno, il primo inizia di solito dopo un evento o una situazione stressante, mentre negli altri tale collegamento può essere meno evidente o apparentemente assente. In realtà, come vedremo meglio nei prossimi capitoli, i motivi che hanno portato all'esordio del disturbo e le crisi degli anni precedenti hanno creato una sorta di ipersensibilizzazione a reagire con abbattimento e angoscia anche alle comuni difficoltà della vita quotidiana e alle minime fluttuazioni dell'umore, riattivando i meccanismi che porteranno alla crisi successiva.

SECONDA SEZIONE

Esercizi per vincere la depressione

“ *Il primo passo non ti porta dove vuoi,
ma ti toglie da dove sei.*

(A. Jodorowsky)

STEP 1

Valutare e misurare la depressione

Il Questionario PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9; Kroenke, Spitzer e Williams, 2001) è un breve strumento autosomministrato sviluppato specificamente per l'utilizzo come strumento per lo screening, la diagnosi, il monitoraggio e la misurazione della gravità della depressione (**1A**). Compilare il questionario all'inizio del tuo percorso può aiutare a capire se veramente soffri di depressione, mentre ripetendolo regolarmente (ogni 1-2 settimane) potrai capire l'andamento dei tuoi sintomi. Per calcolare e interpretare il punteggio, leggi le istruzioni alla fine del questionario.

Quando si è depressi, si ha spesso la sensazione che il tempo si fermi e che la vita si blocchi in un grigiore eterno e imm modificabile. In realtà, in ognuno di noi l'umore subisce normalmente numerose fluttuazioni nel corso della giornata (sia verso il basso che verso l'alto), in risposta a ciò che facciamo o che ci capita. Solitamente, la persona fa una sorta di media tra i periodi migliori e quelli peggiori: questa operazione permette di avere una valutazione del proprio stato di benessere abbastanza stabile e collocata più o meno sui valori medi di un'ipotetica scala graduata.

Nella depressione, tuttavia, la tendenza a polarizzare il pensiero in senso pessimistico e la difficoltà a spostare l'attenzione su altre cose che non siano il proprio stato di malessere, i propri problemi o le proprie debolezze, impediscono di compiere delle valutazioni elastiche (di fare la «media»), così che la memoria si fissa per lo più sui momenti peggiori. Per recuperare la capacità di valutare correttamente il proprio umore e riuscire a capire se, come e perché esso fluttua, è utile monitorarlo regolarmente nel tempo usando uno strumento più obiettivo della propria memoria, come il grafico dell'umore proposto in questo step (**1B**).

Prova a vedere la tua depressione come il risultato di una serie di problemi che ultimamente fai fatica ad affrontare o a risolvere, e sui quali ti scervelli

troppo senza trovare una via d'uscita; prova anche a considerare queste tue difficoltà come il risultato del fatto che forse (non per colpa tua) non riesci a trovare una soluzione nel modo più efficace. Per facilitare questo cambio di prospettiva, compila con attenzione la Scheda **1C**, che ti aiuterà a fissare le tue priorità: quelle che segnerai saranno le aree problematiche su cui maggiormente concentrare la tua attenzione e il tuo impegno.

Se ci si ferma a pensare solo ai problemi, è facile farsi prendere dallo scoraggiamento, soprattutto se durano da tempo e ci si sente impotenti nei loro confronti. Un trucco efficace per superare questo ostacolo consiste nel cercare di definire gli stessi in termini di obiettivi da raggiungere (torneremo nello step 4 su questo importante tema, cioè su come affrontare i problemi in modo strutturato): compila a questo scopo la Scheda **1D** sforzandoti di immaginare come potrebbe essere la tua vita se i tuoi problemi fossero risolti. Cerca di essere abbastanza realistico e di non eccedere nell'ottimismo o nelle false illusioni (del tipo «Potrei vivere per sempre felice e contento»).

Tieni conto che è sbagliato proporsi obiettivi che siano:

- troppo perfezionistici, perché portano a considerarsi dei falliti se non si è raggiunto il massimo;
- troppo dipendenti dal contributo e soprattutto dal cambiamento degli altri; far dipendere il proprio benessere da ciò che fanno o non fanno per noi gli altri rende troppo vulnerabili alla delusione e alla frustrazione (ciò non toglie, comunque, che si possa chiedere aiuto in caso di bisogno).



Identifico le priorità

Scrivi qui sotto le tue iniziali e la data. Leggi i problemi e poi metti **1** accanto a quello che per te in questo momento è il primo problema in ordine di importanza, **2** accanto al secondo, **3** accanto al terzo e una crocetta accanto agli altri problemi importanti che pensi di avere. Non riflettere molto, non cambia niente se inverti l'ordine di due problemi. Il tuo terapeuta potrà esaminare e discutere con te le tue valutazioni.

Data	_____	Nome	_____
Sono molto preoccupato/a per la mia salute fisica			<input type="checkbox"/>
Non riesco a adattarmi a un cambiamento recente nella mia vita			<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nei miei rapporti sentimentali			<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nei miei rapporti con gli amici			<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nei miei rapporti con i familiari			<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nei miei rapporti con gli altri			<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nel mantenere quello che prometto			<input type="checkbox"/>
Mi riesce difficile controllare il mio consumo di alcol o di droghe			<input type="checkbox"/>
Ho problemi con il cibo o il peso			<input type="checkbox"/>

(continua)

Mi riesce difficile controllare la mia passione per il gioco d'azzardo	<input type="checkbox"/>
Ho problemi finanziari	<input type="checkbox"/>
Ho problemi di lavoro	<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nel lasciarmi alle spalle episodi del passato	<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà a controllare la rabbia e a non agire d'impulso	<input type="checkbox"/>
Mi riesce difficile stare da solo/a	<input type="checkbox"/>
Non ho speranze per il futuro	<input type="checkbox"/>
Ho scarsa stima di me stesso/a	<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nel prendere decisioni	<input type="checkbox"/>
Ho difficoltà nell'affrontare e risolvere i problemi che mi capitano	<input type="checkbox"/>
Ho momenti di grande ansia o di panico	<input type="checkbox"/>
Ho altri problemi importanti, diversi da quelli precedenti (specificarli qui):	<input type="checkbox"/>

STEP 4

Affrontare i problemi in modo strutturato

La vita di tutti noi è quotidianamente costellata da problemi, dalle piccole secature come il traffico stradale o una perdita del lavandino ai grandi problemi, come trovare lavoro o pagare il mutuo della casa. Generalmente, comunque, lo stress viene ben tollerato grazie a una buona gestione delle risorse materiali e personali disponibili. A volte, però, queste situazioni diventano troppe o troppo pesanti da sostenere: generano stress eccessivo e la persona comincia ad accusare la fatica di farvi fronte.

In questo step vogliamo affrontare un aspetto fondamentale dei meccanismi della depressione: il rapporto tra la depressione, i problemi e il senso di impotenza (che rientrano nei sintomi volitivi del Fiore della depressione), allo scopo di interrompere un secondo circolo vizioso.



I problemi non risolti, o risolti in modo insoddisfacente, possono suscitare ansia e scoraggiamento fino a provocare la depressione; a sua volta, quest'ultima rende più difficile affrontare i problemi.

Poiché la depressione è strettamente legata al senso di impotenza, per spezzare il circolo vizioso è importante ricominciare a prendere in mano i problemi che ti assillano, entrando nell'ottica di iniziare a risolvere quelli per cui vi sono delle possibilità reali di soluzione, magari non perfette, ma almeno parzialmente efficaci e attuabili in breve tempo con le risorse disponibili.



Imparo il problem solving

Fase 1: DEFINIRE IL PROBLEMA DA AFFRONTARE

Di solito questa è la fase più delicata del metodo, perché facilmente, nel pensare ai problemi, si può cadere nel meccanismo nefasto della ruminazione, cioè del continuare a pensare alle proprie difficoltà in un crescendo di ansia e sconforto. Segui questi suggerimenti:

- Quando decidi di affrontare un problema cerca di rispondere nel modo più conciso possibile a domande quali: «Qual è il problema che mi assilla?»; «Se dovessi raccontare a qualcuno cosa mi fa star male, cosa direi?»; «Cosa mi aiuterebbe a stare meglio?»; «Cosa potrei cambiare per sentirmi meglio?».
- Nel rispondere alle domande del punto precedente, trasforma ogni problema nell'obiettivo che vorresti raggiungere se il problema fosse risolto (ad esempio, il problema «Mi annoio» può essere trasformato nell'obiettivo molto più concreto «Vorrei trovare qualcosa di interessante da fare almeno tre pomeriggi alla settimana»).
- Cerca anche di definire il problema/obiettivo in modo specifico, perché ciò riduce il rischio di andare fuori strada e rende più facile decidere se il problema è stato risolto o l'obiettivo raggiunto. Ad esempio, evita problemi/obiettivi vaghi come «Vorrei stare meglio» o «Il mio capo mi tratta male», e ridefiniscili in termini di specifici comportamenti che vorresti avere o di specifiche emozioni/sensazioni che vorresti provare, come «Vorrei sentirmi meno stanco» o «Il mio capo vuole che faccia gli straordinari anche domani, ma io non sono d'accordo».
- Se l'obiettivo è complesso o richiede molto tempo, suddividilo in sotto-obiettivi, ciascuno dei quali raggiungibile in tempi relativamente brevi.
- Pensa a cosa vorresti cambiare nel presente per migliorare il futuro, senza badare troppo a quando il problema si è manifestato o alle sue cause remote; ad esempio, l'obiettivo «Uscire di più con le amiche» è preferibile al problema «Incapacità in passato di stare in compagnia».

(continua)

Fase 2: BRAINSTORMING

Il brainstorming, che letteralmente significa «tempesta di idee», serve a liberare la creatività nell'individuazione delle soluzioni. Se la seduta di problem solving è di gruppo, durante questa fase, a turno e senza discutere o criticare in alcun modo le proposte, i partecipanti elencano le idee che vengono loro in mente, comprese quelle che possono sembrare impraticabili o anche assurde; spesso, da soluzioni di questo tipo si origina una proposta originale ed efficace. Se invece sei da solo, può capitare che tu faccia fatica a individuare più soluzioni alternative; in questo caso non demoralizzarti, ma piuttosto chiedi a qualcuno che consideri dotato di buon senso come affronterebbe lui quel problema. Cerca di individuare per ogni problema/obiettivo un numero di soluzioni possibili compreso tra quattro e otto.

Fase 3: VALUTARE LE SOLUZIONI PROPOSTE

In questa fase si discutono brevemente i vantaggi e gli svantaggi di ognuna delle soluzioni proposte, scrivendoli sul retro del modulo, dopo aver diviso la pagina a metà e aver scritto «Vantaggi» e «Svantaggi» in testa a ogni colonna. Anche in un contesto di gruppo, cerca di considerare il «peso soggettivo» di ogni vantaggio e svantaggio di ciascuna soluzione, usando i simboli +, ++, +++, che indicano quanto ogni partecipante ritiene importante e significativo quel vantaggio o quello svantaggio. Da solo è ovviamente più semplice, perché puoi considerare solo la tua valutazione.

Fase 4: SCEGLIERE LA SOLUZIONE MIGLIORE

Dopo aver soppesato i pro e i contro di ciascuna soluzione, scegli quella che appare applicabile presto, senza troppe difficoltà, e che ha più crocette vantaggiose, anche se non risolve del tutto il problema. A volte è possibile combinare più soluzioni. Ricorda sempre che la soluzione «migliore» non è quella ideale, ma quella attuabile e che può dare risultati in tempi brevi con le risorse disponibili.

(continua)

B

Riconosco i miei errori di ragionamento

Leggi l'esempio che segue.

Attivante A	Conseguenze C	Pensieri B	Errori di ragionamento
Mi sveglio la mattina del primo giorno di cassa integrazione e mi ricordo che non devo andare a lavorare.	<p>Emozioni: tristezza, vergogna, senso di inutilità, voglia di non fare niente, spossatezza, voglia di piangere</p> <p>Comportamenti: tornare a letto</p>	<p>«È tutta colpa mia»</p> <p>«Sono un fallito»</p> <p>«Avrei dovuto capire che le cose si mettevano male»</p> <p>«Non troverò mai più un lavoro come quello»</p> <p>«Mia moglie e mio figlio mi compatiscono e mi disprezzano»</p> <p>«Sono diventato inutile»</p> <p>«Chi vuoi che si prenda uno che è stato lasciato a casa? Tutti penseranno che è successo perché sono un incapace»</p>	<p>Personalizzare</p> <p>Generalizzare Giudicare la persona e non il comportamento</p> <p>Personalizzare</p> <p>Fare l'oracolo Catastrofizzare</p> <p>Leggere la mente</p> <p>Generalizzare Saltare alle conclusioni</p> <p>Leggere la mente Fare l'oracolo Generalizzare Giudicare la persona e non il comportamento</p>



Smusso le mie pretese disfunzionali

Nella colonna centrale valuta con un punteggio da 1 (per niente) a 10 (del tutto) quanto credi a ciascuno degli atteggiamenti elencati nella colonna a sinistra e scrivi in quella di destra quali potrebbero essere delle preferenze più funzionali per stare bene e raggiungere obiettivi di vita soddisfacenti.

Pretese disfunzionali	Punteggio (1-10)	Desideri e preferenze più funzionali
1. «Per accettarmi, devo assolutamente essere sempre all'altezza e competente»	_____	
2. «Per accettarmi, devo assolutamente essere amato/a e apprezzato/a da tutte le persone importanti per me»	_____	
3. «Per accettarmi, devo sentire di avere sempre il controllo della situazione, di sapere sempre come fare, cosa fare e come andranno le cose»	_____	
4. «Per accettarmi, devo sentire di vivere senza difficoltà, ostacoli o limiti»	_____	
5. «Per accettarmi, non devo mai deludere le aspettative degli altri»	_____	
6. «La vita ha senso solo se hai un/una partner»	_____	