
Enhanced Illness Management and Recovery (E-IMR)

Minnesota Center for Chemical and Mental Health • University of Minnesota

Susan Gingerich, MSW
Independent Consultant and Trainer

Kim T. Mueser, Ph.D.
Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University

Piper S. Meyer-Kalos, Ph.D.
Minnesota Center for Chemical and Mental Health, University of Minnesota

Melinda Fox-Smith, MA, LADC
LB Fox Associates

Tanya Freedland, MPS, LADC
Minnesota Center for Chemical and Mental Health, University of Minnesota

Traduzione e adattamento a cura di

Giovanni Soro Dario Lamonaca Antonella Mastrocola
Pietro Nucera Efrem Secci Giorgia Testa Spyridon Zotos



SIRP
Società Italiana di
Riabilitazione Psicosociale

Ringraziamenti

Vorremmo ringraziare tutte le persone che hanno contribuito alla stesura di questo manuale: Mary Brucciani, Mary Brunette, Adam Demers, Jessica Gallo, Dorie McClelland, Douglas Noordsy, Jessica Orange, e lo staff del Minnesota Center for Chemical and Mental Health. Vorremmo estendere uno speciale ringraziamento agli utenti e agli operatori che hanno gentilmente condiviso le loro esperienze e fornito un prezioso feedback durante tutto il processo.

Questo manuale è stato reso possibile in parte grazie ai fondi della Adult Mental Health Division del Minnesota Department of Human Services.

AVVERTENZA

Le posizioni, le opinioni e i contenuti di questa pubblicazione sono degli autori e dei contributori e non riflettono necessariamente le posizioni, le opinioni o le politiche del Minnesota Department of Human Services.

COPYRIGHT ©

Questo materiale è protetto da copyright. Se avete acquistato o ricevuto questo manuale come parte del progetto di ricerca dell'Università del Minnesota, potete realizzare o distribuire copie ai fini dell'erogazione del servizio solo all'interno della vostra agenzia. Non avete il permesso di riprodurlo per nessun altro scopo senza il permesso esplicito scritto degli autori o dell'Università del Minnesota.

CITAZIONE RACCOMANDATA

Gingerich, S., Mueser, K.T., Meyer-Kalos, P.S., Fox-Smith, M., Freedland, T. (2018) *Enhanced Illness Management and Recovery E-IMR* unpublished manuscript. Minnesota Center for Chemical and Mental Health, School of Social Work, College of Education and Human Development, University of Minnesota, St. Paul, MN.



Minnesota Center for Chemical and Mental Health
University of Minnesota
College of Education and Human Development
School of Social Work • 170 Peters Hall • St. Paul, MN 55108 612-626-9042 • <http://mncamh.umn.edu>

Versione italiana autorizzata dagli Autori e distribuita gratuitamente con il patrocinio della SIRP - Società Italiana di Riabilitazione Psicosociale, Roma, 2019

Traduzione e adattamento a cura di

Giovanni Soro (*Moduli 3, 4, 6, 9*), Dario Lamonaca (*Modulo 8*), Antonella Mastrocola (*Modulo 7*), Pietro Nucera (*Modulo 2*), Efrem Secci (*Modulo 10*), Giorgia Testa (*Modulo 1*), Spyridon Zotos (*Modulo 5*).

Indice

Enhanced Illness Management and Recovery

MODULO 1

Strategie di recovery pagine **1-50**

ARGOMENTO 1: Che cos'è il recovery e cosa aiuta le persone nel processo di ripresa?

ARGOMENTO 2: Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 1

ARGOMENTO 3: Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 2

ARGOMENTO 4: Identificare un obiettivo di recovery e realizzare un piano per raggiungerlo

ARGOMENTO 5: Seguire il tuo obiettivo e risolvere le problematiche

MODULO 2

Informazioni pratiche sulla malattia mentale pagine **51-98**

ARGOMENTO 1: Comprendere la diagnosi, la causa e il corso della malattia mentale

ARGOMENTO 2: Fatti pratici sulla schizofrenia e sul disturbo schizoaffettivo

ARGOMENTO 3: Fatti pratici sul disturbo bipolare e depressione (disturbi dell'umore)

ARGOMENTO 4: Fatti pratici sul disturbo da stress post-traumatico (DPTS)

ARGOMENTO 5: Adottare misure positive per affrontare la malattia mentale

ARGOMENTO 6: Affrontare l'atteggiamento negativo e le convinzioni sulla malattia mentale

MODULO 3

Informazioni pratiche sui disturbi da uso di sostanze pagine **99-134**

ARGOMENTO 1: Comprendere la diagnosi, le cause e il decorso dei disturbi da uso di sostanze

ARGOMENTO 2: Informazioni pratiche sulla diagnosi dei disturbi da uso di sostanze

ARGOMENTO 3: Intraprendere dei passi positivi per gestire situazioni ad alto rischio

ARGOMENTO 4: Gestire gli atteggiamenti negativi e le credenze relativi ai disturbi da uso di sostanze

MODULO 4

Il modello stress-vulnerabilità pagine **135-166**

ARGOMENTO 1: In che modo gli aspetti biologici e lo stress influiscono sulla salute mentale e sull'uso di sostanze?

ARGOMENTO 2: In che modo le malattie mentali e l'uso di sostanze interagiscono tra loro?

ARGOMENTO 3: Passi che è possibile intraprendere per migliorare il recovery

MODULO 5

Fronteggiare lo stress pagine **167-206**

ARGOMENTO 1: Imparare cosa contribuisce allo stress

ARGOMENTO 2: Identificare i segnali dello stress

ARGOMENTO 3: Prevenire e affrontare lo stress

ARGOMENTO 4: Creare un piano per prevenire e affrontare lo stress

MODULO 6

Costruire un supporto sociale pagine **207-248**

ARGOMENTO 1: Entrare in contatto con le persone e avviare delle conversazioni

ARGOMENTO 2: Condurre una piacevole conversazione

ARGOMENTO 3: Sviluppare una rete di supporto

ARGOMENTO 4: Stringere rapporti più stretti con le persone

MODULO 7

Usare i farmaci in modo efficace pagine **249-300**

ARGOMENTO 1: Il ruolo dei farmaci

ARGOMENTO 2: Riconoscere e fronteggiare gli effetti collaterali dei farmaci

ARGOMENTO 3: Parlare con il medico che ti prescrive i farmaci

ARGOMENTO 4: Ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

MODULO 8

Fronteggiare problemi e sintomi pagine **301-380**

ARGOMENTO 1: Risolvere i problemi

ARGOMENTO 2: Identificare i sintomi che ti infastidiscono

ARGOMENTO 3: Usare il dialogo interiore positivo e l'esercizio fisico

ARGOMENTO 4: Parlare con una persona di supporto e utilizzare tecniche di rilassamento

ARGOMENTO 5: Affrontare il problema usando la distrazione e l'attivazione comportamentale

ARGOMENTO 6: Ulteriori strategie di coping per i sintomi specifici

MODULO 9

Stili di vita salutari pagine **381-444**

ARGOMENTO 1: Strategie per incrementare l'attività fisica

ARGOMENTO 2: Mangiar sano: prestare attenzione a ciò che mangi

ARGOMENTO 3: Mangiar sano: raggiungere o mantenere un peso forma

ARGOMENTO 4: Avere una buona qualità del sonno

ARGOMENTO 5: Stare al meglio: concentrarsi sull'igiene personale

ARGOMENTO 6: Fare un piano per la salute e il benessere

MODULO 10

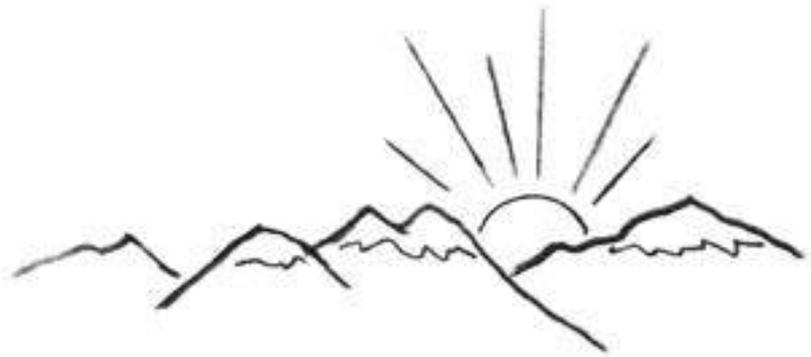
Sviluppare un piano per stare bene pagine **445-500**

ARGOMENTO 1: Ridurre le ricadute per aiutarti a stare bene

ARGOMENTO 2: Costruire un piano per il benessere e la salute mentale

ARGOMENTO 3: Costruire un piano per il benessere rispetto ad alcool e droghe

ARGOMENTO 4: Mettere in pratica il tuo piano per stare bene



MODULO 1

Strategie di recovery

Enhanced Illness Management and Recovery

“Per me, una migliore qualità della vita include un buon equilibrio tra salute, sia fisica che mentale, crescita spirituale attraverso il culto e la fratellanza, un lavoro stimolante e gratificante e relazioni sociali significative, sia personali che familiari. Il recovery è un viaggio, non una destinazione. Per me, il recovery è una condizione dell’essere, una sensazione di benessere e di crescita continua”

-JOHN C., scrittore, scultore, designer in recovery da patologie in comorbidità.

Alcune domande per iniziare:

Che cosa significa per te riprendersi da una patologia psichiatrica?

Che cosa significa per te riprendersi da un disturbo da abuso di sostanze?

In che modo puoi apportare questi cambiamenti?

2

In questo modulo tratteremo 5 argomenti:

Argomento 1:

Che cos'è il recovery e cosa aiuta le persone nel processo di ripresa?

Argomento 2:

Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 1

Argomento 3:

Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 2

Argomento 4:

Identificare un obiettivo personale di recovery e realizzare un piano per raggiungerlo.

Argomento 5:

Seguire il tuo obiettivo e risolvere le problematiche.

Promemoria, impostare un **ordine del giorno**:

E' utile impostare un ordine del giorno per ciascuna sessione insieme al tuo operatore. Ecco un esempio del formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Che cos'è il recovery e cosa aiuta le persone nel processo di ripresa?

3

Questo modulo affronta il tema delle strategie di recovery (ripresa di salute mentale). In questo capitolo, avrai la possibilità di imparare a definire il recovery in termini personali. Avrai la possibilità di esplorare differenti aree della tua vita al fine di identificare quelle che desideri migliorare. Inizieremo osservando che cosa significhi recovery nell'abuso di sostanze e nelle patologie psichiatriche.

Questa sessione introdurrà due argomenti importanti per aiutarti a iniziare a creare il tuo piano di ripresa:

- ❖ Comprendere il recovery
- ❖ Procedere verso il processo di recovery

Ognuna di queste idee sarà descritta dettagliatamente in questo capitolo. Ti incoraggiamo a discutere questi argomenti con il tuo operatore o con altri membri del gruppo. Parlare degli argomenti trattati può migliorare la tua comprensione e la tua sicurezza per l'utilizzo delle informazioni nella tua esperienza di vita.

Comprendere il recovery

Non esiste una definizione "corretta" di guarigione/ripresa dalla malattia mentale o dai problemi di abuso di sostanze. Ogni persona può definire il recovery a modo suo – sia per problemi di salute mentale che di abuso di sostanze. Alcune persone pensano al recovery come a un processo, mentre altri lo considerano un obiettivo o un risultato finale. Alcuni si concentrano sugli effetti positivi che la ripresa porta alle loro vite. Per loro *recovery* significa "vivere il tipo di vita che voglio" o "vivere una vita felice e sana".

Di seguito ci sono alcuni esempi di come il recovery è stato definito da alcune persone:

"Il recovery dalla malattia mentale non è come riprendersi dall'influenza. Si tratta di recuperare la tua vita e la tua identità."

"Essere in recovery dall'abuso di sostanze significa riconoscere gli effetti negativi che l'alcol e le droghe hanno avuto su di te e i tuoi affetti, e scegliere di non farne uso per avere indietro la tua vita."

“Per me, recovery vuol dire avere buoni rapporti e sentirsi connesso con le altre persone. Si tratta di godersi la vita.”

“Per me guarire significa avere un lavoro e vivere nel mio appartamento.”



Parliamone

Sei d'accordo con alcune delle definizioni appena lette?

Quali esempi descritti ritieni siano importanti?



Punto chiave

Le persone definiscono il recovery in modo personale.

Per molte persone, essere in una fase di recovery significa avere una buona gestione della sintomatologia, in modo da poter apprezzare la vita e far fronte agli alti e bassi quotidiani. Ecco alcuni esempi di come diverse persone vedono il recovery dall'uso di sostanze e dai problemi di salute mentale:

“Recovery è sapere che non puoi controllare il tuo consumo di alcol e droghe, e che devi fermarti. Questo è ciò che è successo quando la mia vita è iniziata per davvero”.

“Saprò di essere in recovery quando non verrò più ricoverato in ospedale”.

“Per me, guarigione significa più semplicemente non bere. Si tratta di essere sani, prendersi cura della propria salute fisica e mentale. Senza quello, so di essere solo un “ubriaco sobrio”. Non sto ancora vivendo una vita sana.”

“Recovery significa avere cose più importanti da fare piuttosto che focalizzarsi sui problemi: è la motivazione, o qualcosa che vuoi realizzare”.



Parliamone

Ci sono degli aspetti del recovery elencati che hanno per te un significato speciale?

In che modo la ripresa dalle patologie mentali e dall'abuso di sostanze sono simili? In cosa si sono differenziano?

Cosa significa per te recovery in qualsiasi tipo di problematica?

5

Procedere nel processo di ripresa

Le persone utilizzano numerose differenti tipologie di strategie per supportarsi nel porcesso di recovery. Tu, probabilmente, metti già in atto delle strategie utili di ripresa. Leggi i seguenti esempi di strategie di recupero, per apprendere ciò che altri hanno fatto in merito.

❖ Sviluppo di un sistema di supporto sociale

"Mi aiuta avere degli amici e una famiglia con cui posso condividere gli avvenimenti e parlare delle mie cose. A volte devo lavorare per essere certo di mantenerle e stare in contatto con loro".

❖ Avere parenti e amici che non fanno utilizzo di sostanze

"Ho scoperto che è importante avere nella mia vita persone che non bevono o che non usano droghe. Trascorrere del tempo con loro mi dà qualcosa di meglio da fare che usare sostanze".

❖ Rimanere attivo

"Più mi organizzo per rimanere attivo, più le cose vanno meglio. Tutti i giorni organizzo una lista delle attività da fare, includendo sia passatempi che impegni lavorativi."

❖ Esprimere la creatività

"Mi piace scrivere poesie. È un modo di esprimere le mie emozioni e tradurre le mie esperienze in parole. È molto gratificante. A volte condivido le mie poesie con gli altri. Mi piace leggere anche le poesie di altri autori".

❖ **Essere coinvolti in programmi di auto-aiuto per la salute mentale, problemi di abuso di sostanze o entrambi.**

"Frequento un gruppo di supporto per persone con patologie psichiatriche. Lì mi sento a mio agio. Tutti capiscono cosa sto attraversando. Hanno anche delle buone idee per risolvere determinati problemi."

"Vado alle riunioni degli Alcolisti Anonimi (AA). Mi sento bene quando vado lì, perché le persone mi conoscono e mi sostengono. Tutti, alle riunioni dell'AA, hanno avuto problemi con l'abuso di alcol, quindi so di non essere solo."

"Ho trovato un gruppo di mutuo aiuto che mi piace molto e che mi è utile. Essere in grado di condividere apertamente le mie esperienze con altre persone con malattie mentali e problemi di uso di sostanze è stato un enorme sollievo. Ancora più importante è stato sostenere e aiutare gli altri con problemi simili".

❖ **Essere consapevole dell'ambiente e di come mi può influenzare**

"Mi concentro maggiormente in un ambiente tranquillo. Quando c'è eccessivo rumore, mi distraigo e mi irrita. Mi piace cercare luoghi più tranquilli con meno persone coinvolte."

❖ **Mantenere la salute fisica**

"Ho provato a mangiare cibi più sani, come frutta e verdura, e cerco di fare frequentemente esercizio fisico. Mi fa sentire meglio, sia fisicamente che mentalmente. Quando mangio cibo spazzatura o non faccio attività fisica, mi sento pigro e non penso in maniera lucida."

❖ **Essere in contatto con la spiritualità**

"Esprimere la mia spiritualità è essenziale per me. Frequento una parrocchia, ma trovo la spiritualità anche nella meditazione e nello yoga".

❖ **Dedicare del tempo allo svago**

"Ho bisogno di tempo da dedicare allo svago. Non posso lavorare tutto il tempo, e usare sostanze non mi fa bene. Il mio compagno ed io amiamo vedere un film ogni venerdì sera. A turno decidiamo cosa guardare."

❖ **Connettersi con la natura**

"Andare nei boschi, passeggiare in un parco, in un lago o in riva al mare, fa la differenza per me. Mi sento calmo e in armonia con tutto ciò che mi circonda, pacifico. Trascorrere regolarmente del tempo nella natura mi rilassa e mi dà nuova energia".

❖ **Seguire le scelte di trattamento**

"Ho scelto un trattamento che include un gruppo di gestione dello stress, un lavoro supportato, e l'assunzione dei farmaci. Seguire queste cose mi fa sentire forte, come se potessi gestire le mie sfide quotidiane."



Applicalo alla tua esperienza

Strategie che supportano il recovery

La lista di seguito descrive alcune strategie che possono aiutare le persone nella fase del recovery. Rivedi l'elenco con il tuo operatore. Verifica le strategie che stai già utilizzando e quelle che vorresti sviluppare ulteriormente.

7

Strategie di recovery	Uso già queste strategie	Mi piacerebbe provare ad usare queste strategie
Sviluppare una rete di supporto sociale		
Frequentare amici e parenti che non abusano di sostanze		
Rimanere attivo		
Esprimere la creatività		
Essere coinvolti in programmi di auto-aiuto nell'ambito della salute mentale		
Essere coinvolti in programmi di auto-aiuto nell'ambito dell'abuso di sostanze		
Essere coinvolti in programmi di auto-aiuto nell'ambito dell'abuso di sostanze e della salute mentale		
Essere consapevoli dell'ambiente e di come ci influenza		
Mantenere la salute fisica		
Essere in contatto con la spiritualità		
Dedicare del tempo allo svago		
Connettersi con la natura		
Seguire delle scelte di trattamento		



Parliamone

Quali strategie usi già? Quali vorresti provare?

Che passo potresti intraprendere la prossima settimana, per sviluppare una nuova strategia di ripresa? Quando e dove vorresti fare quel passo?

Di quali risorse o informazioni hai bisogno per fare questo passo?

C'è qualcuno che potrebbe aiutarti a fare questo passo?

8



Punto chiave

Ogni persona trova la propria strada nel processo di recovery.



Applicalo alla tua esperienza

Crea un piano per le nuove strategie di ripresa

Utilizzando le tue risposte al riquadro "Parliamone" a pagina 8, scegli una nuova strategia di recovery da provare. Quindi, completa i seguenti passaggi per creare un piano per provare questa nuova strategia di ripresa.

Il mio piano per mettere in pratica una strategia di ripresa:

PASSO 1 _____

PASSO 2 _____

PASSO 3 _____

PASSO 4 _____



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

10

Che cosa è il recovery e come è possibile aiutare le persone durante il processo di ripresa?

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Fai un passo nel tuo piano per provare una nuova strategia di recupero.

OPZIONE 2:

Condividi con un amico o un familiare che cosa significa per te riprendersi dalla malattia mentale e dall'uso di sostanze. Cogli il punto di vista dell'altro. Pensa che la ripresa dalla malattia mentale e dai problemi di uso di sostanze siano diverse?

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 1

Che cosa è il recovery e come è possibile aiutare le persone durante il processo di ripresa?

Le persone definiscono il recovery in maniera personale.

Ogni persona definisce il proprio percorso di ripresa.

Argomento 2

Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 1

12

Nell'*Argomento 1*, abbiamo appreso diversi punti di vista per definire la ripresa dai problemi di salute mentale e uso di sostanze. Abbiamo anche parlato di che cosa significa, per te, riprendersi da questi disturbi. Mentre continui a lavorare per il tuo recovery personale, è importante decidere quali cambiamenti vorresti fare nella tua vita. In base ai cambiamenti che si desidera apportare, è possibile definire degli obiettivi e individuare i passi necessari per raggiungerli.

Questa sessione introdurrà due argomenti importanti per aiutarti a scoprire quali cambiamenti vorresti apportare nella tua vita

- ❖ Capire che cosa è importante per te
- ❖ Quanto sei soddisfatto delle diverse aree della tua vita?

Ciascuno di questi argomenti sarà descritto nel dettaglio in questa sessione. Ti incoraggiamo a discutere questi argomenti con il tuo operatore o con altri membri del gruppo. Parlare di questi argomenti può migliorare la comprensione e la sicurezza nell'utilizzo delle informazioni nella tua vita.

Capire cosa è importante per te

Sapere cosa è importante per te e le cose che apprezzi nella vita può aiutarti a decidere in quali aree della tua vita vorresti apportare dei cambiamenti. Potrebbe volerci del tempo per capire in che termini vorresti che la tua vita fosse diversa. Le informazioni contenute in questo stampato possono esserti d'aiuto.



Parliamone

Immagina come sarebbe diversa la tua vita se non avessi problemi di salute mentale o di uso di sostanze.

Cosa faresti (che non stai facendo ora)?

In che modo le aree della tua vita, come il lavoro, la scuola, le relazioni intime o lo svago, sarebbero diverse?

13

Quanto sei soddisfatto delle diverse aree della tua vita?

Per individuare quali cambiamenti vorresti iniziare a fare, potrà esserti d'aiuto rivedere le diverse aree della tua vita. Le domande delle prossime pagine di questo capitolo ti aiuteranno a farlo:

- ❖ Cosa mi piace della mia vita in questa area? Cosa sta andando bene in questa area?
- ❖ Cosa non mi piace di quest'area della mia vita? Cosa non sta andando bene in questa area?
- ❖ Nel complesso, sono soddisfatto o insoddisfatto di come sono andate le cose in questa area della mia vita?
- ❖ Come mi piacerebbe che fossero le cose in quest'area della mia vita?



Punto chiave

Comprendere se sei soddisfatto della tua vita e delle aree che sono importanti per te è il primo passo per apportare dei cambiamenti che miglioreranno la tua ripresa.

Insieme al tuo operatore, leggi e poi discuti la descrizione di ciascuna area di vita presente nelle pagine seguenti. A pagina 18-19 troverai la scheda di lavoro **Soddisfazione nelle diverse aree della mia vita**, che elenca in totale 14 aree di vita. Dopo aver discusso ciascuna di esse, puoi passare alla scheda di lavoro e indicare quanto sei soddisfatto in quell'area di vita e prendere appunti su ciò che vorresti cambiare. In questa sessione, tratteremo i primi 7 elementi della scheda di lavoro. Le restanti aree (item da 8 a 14) saranno trattate nella prossima sessione. Per favore, ricordati di portare con te la scheda di lavoro **Soddisfazione nelle diverse aree della mia vita** al prossimo incontro.

1. Amicizia

Pensa agli amici che hai avuto nella tua vita - quando eri più giovane, quando sei cresciuto, e da adulto. Pensa ai vecchi amici e ai nuovi amici, ai colleghi di lavoro, ai vicini, alle persone che hai conosciuto in questo programma e alle persone con cui hai fatto uso di alcol o droghe.

- ❖ Che tipo di amici hai adesso?
- ❖ Cosa fate insieme?
- ❖ In che modo ti piacerebbe che le tue amicizie fossero diverse?



Quanto sei soddisfatto delle tue amicizie? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18

2. Relazioni familiari

Pensa ai tuoi genitori, fratelli, sorelle, figli, nonni e altri membri della tua famiglia. Considera quanto spesso li vedi e quanto spesso vi ritrovate insieme come gruppo.

- ❖ Che tipo di cose fai quando ti riunisci con i tuoi familiari? Andate d'accordo o litigate?
- ❖ Chi nella tua famiglia vorresti vedere più spesso? Quali sono gli ostacoli che ti impediscono di vederli?
- ❖ Cosa è successo in passato che ha causato tensioni o ha reso difficile incontrare i tuoi familiari?
- ❖ In che modo vorresti che le tue relazioni familiari fossero diverse?



Quanto sei soddisfatto delle tue relazioni familiari? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18.

3. Relazioni strette

Le relazioni intime sono in genere relazioni nelle quali condividi i tuoi pensieri e sentimenti più intimi. Queste relazioni spesso implicano l'intimità fisica, compreso il sesso. Esempi di relazioni intime e strette includono quella con un coniuge, un fidanzato o una fidanzata.

- ❖ Hai avuto relazioni intime e strette in passato?

Se sì:

I tuoi rapporti erano soddisfacenti o c'erano molti problemi?

Ti sentivi rispettato dal tuo partner?

- ❖ Hai qualche relazione intima adesso?

Se sì:

Questa relazione è soddisfacente o ci sono molti problemi?

Ti senti rispettato dal tuo partner?

- ❖ In che modo vorresti che le tue relazioni intime e strette fossero diverse?



Quanto sei soddisfatto delle tue relazioni intime e strette? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18.

4. Situazione abitativa

Pensa a dove vivi attualmente, sia da solo che con altri. Considera quanta privacy hai, quanto controllo hai sulla tua vita e la qualità delle condizioni in cui vivi.

- ❖ Cosa ti piace del posto in cui vivi? Cosa non ti piace?
- ❖ Alcuni posti in cui hai vissuto in passato ti piacevano più rispetto a dove vivi ora? Cosa ti piaceva di più di quei posti?
- ❖ In che modo vorresti che la tua situazione abitativa fosse diversa?



Quanto sei soddisfatto della tua situazione abitativa? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18.

5. Finanze

Le persone devono avere abbastanza soldi per pagare l'affitto, comprare cibo e altri beni essenziali. Può essere importante avere anche dei soldi da spendere per i figli, eventi o viaggi. I problemi economici possono rendere difficile cavarsela e causare problemi nei rapporti familiari.

- ❖ Hai abbastanza soldi per soddisfare le tue necessità quotidiane, come affitto, cibo, trasporti e altri beni di prima necessità?
- ❖ Hai soldi da spendere per i figli o altre persone che sono importanti per te?
- ❖ Hai abbastanza soldi extra per te stesso e per le cose che ti piace fare?
- ❖ In che modo ti piacerebbe che la tua situazione finanziaria fosse diversa?

16



Quanto sei soddisfatto della la tua situazione finanziaria? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18.

6. Lavoro

Pensa ai lavori che hai svolto in passato o che hai attualmente. Potresti aver fatto diversi tipi di lavoro, usato diverse abilità, o lavorato part-time o a tempo pieno. Avere un lavoro significa lavorare regolarmente per qualcuno e che ti paga un regolare salario per il tuo lavoro.

- ❖ Che tipo di lavori hai svolto in passato?
 - Qual è stato il tuo lavoro più interessante?
 - Quale è stato il tuo lavoro meglio retribuito?
 - Cosa ti piaceva fare quando lavoravi?
 - Cosa non ti piaceva dei lavori che hai svolto?
- ❖ Quali sono stati i vantaggi dei lavori che hai svolto?
- ❖ C'erano degli svantaggi? Se così fosse, quali erano?
- ❖ In che modo vorresti che la tua situazione lavorativa fosse diversa?



Quanto sei soddisfatto della la tua situazione lavorativa? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18.

7. Istruzione/Formazione

Avere un certo livello di istruzione può essere importante per ottenere il tipo di lavoro che ti interessa di più. Alcuni esempi di risultati educativi possono includere: avere un diploma di scuola superiore, una laurea, un master, o una qualifica in una specialità (come meccanica automobilistica, cucina, o assistenza all'infanzia). Avere un titolo può inoltre farti sentire bene con te stesso, come se avessi realizzato qualcosa.

- ❖ Che tipo di istruzione hai già ricevuto?
- ❖ Ti piacerebbe migliorare la tua istruzione, conseguire una laurea, un diploma o una qualifica?
- ❖ In che modo vorresti che il tuo livello di istruzione fosse diverso?



Quanto sei soddisfatto della tua istruzione? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 18.



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di lavoro per la soddisfazione nelle aree di vita (1-7)

In base alla tua riflessione sulle diverse aree della tua vita, completa la seguente scheda di lavoro per i punti 1-7. Completerai i punti 8-14 nella sessione successiva. Ricordati di portarle la scheda alla prossima sessione.

18

Aree della mia vita	Non sono soddisfatto	Sono parzialmente soddisfatto	Sono molto soddisfatto	Cosa vorrei cambiare in quest'area? (i miei desideri futuri)
Relazioni				
Relazioni familiari				
Relazioni intime				
Situazione abitativa				
Finanze				
Lavoro				
Istruzione				

Ricordati di portare la scheda alla prossima sessione. Include i punti che hai completato oggi (1-7) e quelli che completerai la prossima volta (8-14).



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di lavoro per la soddisfazione nelle aree di vita (8-14)

In base alla tua riflessione sulle diverse aree della tua vita, completa la seguente scheda di lavoro per i punti 8-14. Ricordati di portarle la scheda alla prossima sessione.

19

Aree della mia vita	Non sono soddisfatto	Sono parzialmente soddisfatto	Sono molto soddisfatto	Cosa vorrei cambiare in quest'area? (i miei desideri futuri)
Salute fisica				
Attività ricreative/hobby				
Espressione della creatività				
Religione , spiritualità e natura				
Coinvolgimento nella comunità				
Salute mentale				
Uso di sostanze				

Ricordati di portarle la scheda alla prossima sessione.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

20

Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita **PARTE 1**

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividi i punti 1-7 della scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita* con qualcuno di cui ti fidi. Raccogli la sua opinione su cosa sarebbe importante lavorare.

OPZIONE 2:

Esamina i punti 1-7 della scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita*. Quali aree sono più importanti per te?

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 2

**Esplorare i cambiamenti
che vorresti apportare
nella tua vita PARTE 1**

Comprendere la tua soddisfazione rispetto alla vita e alle aree che sono importanti per te è il primo passo per apportare dei cambiamenti che miglioreranno il tuo recovery.

Argomento 3

Esplorare i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 2

Oggi continueremo ad esplorare le aree della tua vita che vorresti cambiare. Mentre parli del tuo livello di soddisfazione nelle diverse aree della vita, puoi continuare a utilizzare la scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita* (pagine 18-19) che hai iniziato nel Capitolo 2, per registrare le tue risposte. Ricordati di concentrarti sulle aree che sono più importanti per te. Utilizzerai questa scheda di lavoro anche nella tua prossima sessione, quindi ricorda di portarla con te.



Punto chiave

Quando si cerca di capire quali cambiamenti si vogliono apportare, ci sono molte aree di vita da considerare.

8. Salute e forma fisica

Il tuo corpo è come una macchina che ti guida attraverso la vita. Se non te ne prendi cura, potresti consumarlo troppo velocemente e morire precocemente. Se si hanno malattie fisiche (come il diabete) o problematiche mediche (come l'ipertensione), è importante prendersene cura per mantenersi sani.

- ❖ Come descriveresti il tuo attuale livello di salute e forma fisica?
- ❖ Il tuo attuale livello di salute e forma fisica ti impedisce di fare le cose che vorresti fare? Se sì, che tipo di cose vorresti essere in grado di fare?
- ❖ Cerchi di seguire delle abitudini alimentari sane e di mantenere un peso sano?
- ❖ Cerchi di fare esercizio fisico regolarmente?
- ❖ Hai qualche problema di salute fisica, come diabete, ipertensione, problemi cardiaci o artrite? Se sì, quanto ti prendi cura di loro?
- ❖ Fumi? Prenderesti in considerazione l'idea di smettere?



Quanto sei soddisfatto della tua salute e forma fisica? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare? *Scrivi le tue risposte a pagina 19.*

9. Tempo libero e attività ricreative

Tutti hanno bisogno di divertirsi nella loro vita, che si tratti di giochi, enigmistica, avere un hobby, leggere, ascoltare musica, o seguire le notizie, una serie TV, un sito Web o una squadra sportiva. A volte, quando le persone diventano dipendenti dall'alcol o assumono droghe, perdono l'equilibrio nelle loro vite e smettono di fare altre cose divertenti. È importante avere cose divertenti da fare, che non siano correlate all'uso di sostanze.

23

- ❖ Cosa fai per divertirti e svagarti nella tua vita? (Pensa alle attività menzionate sopra come esempi).
- ❖ Ci sono delle cose che facevi per divertirti, ma che non fai più?
Se sì: che tipo di cose? Ti piacerebbe fare di nuovo alcune di quelle cose divertenti?
- ❖ Ci sono cose che vorresti provare a fare, che pensi sarebbero divertenti?
- ❖ In che modo vorresti che il tuo tempo libero e lo svago fossero diversi?



Quanto sei soddisfatto del tempo che dedichi allo svago? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare? *Scrivi le tue risposte a pagina 19.*

10. Creatività

L'espressione creativa dà una "voce" diversa ai propri pensieri, sentimenti ed esperienze. Svolgere attività creative può essere piacevole e il tuo lavoro può essere apprezzato anche dagli altri. Può aiutare anche a metterti in contatto con gli altri quando apprezzi il loro lavoro. Esempi di forme di espressione creativa includono il disegno, la pittura, la fotografia, la ceramica, la recitazione, la realizzazione di video, suonare uno strumento musicale o scrivere (come un blog, scrivere storie, poesie o riflessioni personali).

- ❖ Pensi di essere una persona creativa?
- ❖ Hai qualche abilità o talento artistico particolare?
- ❖ Ci sono delle cose creative che fai nella tua vita, che sono significative o che ti danno gioia?
- ❖ Ci sono delle cose creative che facevi, ma che non fai più?
Ti piacerebbe farle di nuovo? Ti piacerebbe provare qualcosa di diverso?
- ❖ In che modo ti piacerebbe che la tua espressione creativa fosse diversa?



Quanto sei soddisfatto del tempo che dedichi alla creatività? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare? *Scrivi le tue risposte a pagina 19.*

11. Religione, spiritualità e contatto con la natura

Religione, spiritualità e contatto con la natura si sovrappongono tra loro. Tutti e tre possono fornire un senso più profondo di significato e comprensione di se stessi e del proprio posto nel mondo. Questa comprensione ci fa sapere che non siamo soli e possiamo rendere più agevole il far fronte alle varie sfide che la vita ci riserva.

- ❖ Cosa pensi che abbiano in comune la religione, la spiritualità e la natura?

La religione si riferisce spesso a credenze e gruppi religiosi specifici, come il cristianesimo, l'ebraismo, l'islam, il buddismo, l'induismo o lo shintoismo. Ci sono anche diversi gruppi all'interno delle principali religioni. Ad esempio, il cristianesimo include cattolici, protestanti, battisti, metodisti, avventisti del settimo giorno, unitari e altre denominazioni

- ❖ Appartieni a un gruppo religioso?
- ❖ Hai mai partecipato ad attività religiose, come andare in chiesa o pregare?
- ❖ Com'è stato?
- ❖ Sei attualmente attivo nella tua religione? Se no, ti piacerebbe esserlo?

La spiritualità si riferisce a un sentimento "trascendente" che va oltre il qui-e-ora. È una sensazione di contatto con una realtà superiore, oltre il mondo fisico che sperimentiamo nella vita quotidiana. La spiritualità è spesso associata a sentimenti di pace e calma, ma può anche essere edificante ed energizzante. Le credenze religiose possono portare a sentimenti di spiritualità, così come pratiche quali la meditazione e lo yoga, o impegnarsi in attività che possono innescare la riflessione, come comunicare con la natura.

- ❖ C'è qualcosa nella tua vita ti dà gratificazione spirituale?
- ❖ Hai mai praticato lo yoga o la meditazione?
- ❖ Ci sono delle cose che eri solito fare che ti consentivano un'esperienza spirituale? Se sì, le stai ancora facendo? Se no, perché? Ti piacerebbe che ciò cambiasse?

Trascorrere del tempo nella natura può avvenire in molti modi, come fare escursioni nei boschi, rilassarsi in riva a un lago o al mare, o tra le piante e i fiori, andare in canoa lungo un fiume o camminare in un parco. Attività come queste hanno un effetto rilassante e calmante su molte persone. Alcuni trovano nella natura un'esperienza spirituale o addirittura religiosa (chiamata trascendentalismo), mentre altri vi trovano semplicemente pace e tranquillità.

- ❖ Ti piace trascorrere del tempo in natura? Che tipo di cose ti piace fare in natura?
- ❖ Hai fatto cose nella natura che non fai più? Che tipo di cose? Ti mancano?



Quanto sei soddisfatto del ruolo che la religione ha nella tua vita? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 19.



Quanto sei soddisfatto della tua spiritualità? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 19.



Quanto sei soddisfatto del tempo che dedichi al contatto con la natura? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 19.

12. Coinvolgimento nella comunità

L'appartenenza a una comunità offre alle persone una connessione con gli altri e un senso di scopo condiviso. Esempi di comunità includono club, quartieri, organizzazioni di auto-aiuto (come per la salute mentale, la dipendenza, o entrambi), gruppi religiosi, organizzazioni di volontariato, gruppi musicali, gruppi politici o gruppi sportivi (come squadre di calcetto, tornei di bowling, passeggiate o gruppi di trekking).

- ❖ Puoi pensare ad esempi di comunità o gruppi di cui sei stato membro in passato? Quali? Com'è stato? Cosa ti piaceva del farne parte?
- ❖ Sei attualmente membro di una comunità o di un gruppo? Quale, o quali? Com'è per te?
- ❖ In che modo vorresti che il tuo coinvolgimento nella comunità fosse diverso?



Quanto sei soddisfatto del tuo coinvolgimento nella comunità? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 19.

13. Salute mentale

Tutti, ad un certo punto della loro vita, sperimentano difficoltà riguardo alla propria salute mentale. Alcuni esempi possono includere il sentirsi depressi, con tono dell'umore basso, ansiosi, nervosi, paranoici o afflitti da preoccupazioni persistenti. Le domande che seguono possono aiutarti a determinare se questo tipo di difficoltà potrebbe stare riducendo il tuo livello di soddisfazione nella vita quotidiana.

- ❖ Ci sono delle difficoltà relative alla tua salute mentale che ti ostacolano nel goderti la vita e nel perseguire i tuoi obiettivi?
- ❖ Quali strategie di coping hai trovato utili per affrontare le tue difficoltà?

- ❖ Se possedessi delle strategie di coping più efficaci per le tue difficoltà di salute mentale, cosa potresti essere in grado di fare?
- ❖ In che modo vorresti che la tua salute mentale fosse diversa?



Quanto sei soddisfatto della tua salute mentale? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 19.

14. Uso di sostanze

Bere alcolici o usare droghe (come marijuana, cocaina, sedativi, oppiacei o speed) può rapidamente sfuggire al controllo e diventare una dipendenza. L'utilizzo di sostanze può interferire con le relazioni, la capacità di andare a lavoro o a scuola, e con la capacità di prendersi cura di se stessi.

- ❖ Che sostanza utilizzi?
- ❖ Che problemi ti ha causato?
- ❖ La sostanza ha modificato il tuo modo di apprezzare la vita e di perseguire degli obiettivi? Se sì, in che modo?
- ❖ Hai mai provato a smettere o a diminuire l'uso della sostanza? Cosa è successo?



Quanto sei soddisfatto rispetto al tuo uso di sostanze? Ci sono dei cambiamenti che vorresti fare?

Scrivi le tue risposte a pagina 19.



Punto chiave

La ripresa è più significativa quando le persone adottano misure per stare in buona salute e soddisfatte di tutte le aree della loro vita.

Ricordati di portare la tua scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita* (pagine 18-19) al prossimo incontro.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

27

Esplora i cambiamenti che vorresti apportare nella tua vita, PARTE 2

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividi la scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita* con qualcuno di cui ti fidi. Se hai già esaminato gli item 1-7, concentrati sugli item 8-14. Raccogli la sua opinione su cosa sarebbe importante lavorare.

OPZIONE 2:

Rivedi gli item 8-14 sulla scheda di lavoro. Indica una o due aree che per te sono più importanti.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 3

Esplorare i cambiamenti
che vorresti apportare
nella tua vita, PARTE 2

Ci sono molte aree della vita da considerare
quando si cerca di capire quali modifiche
apportare.

La ripresa è più significativa quando le persone
adottano misure per stare in buona salute e
soddisfatte di tutte le aree della loro vita.

Argomento 4

Identificare un obiettivo personale di recovery e realizzare un piano per raggiungerlo

29

Nell'Argomento 2 e Argomento 3, hai esplorato ciò che è importante per te. Hai anche esplorato il tuo livello di soddisfazione nelle diverse aree di vita, per determinare quali ti piacerebbe cambiare.

Nell'Argomento 4, ti aiuteremo a scegliere un'area della tua vita su cui lavorare per il cambiamento e a definire un obiettivo a lungo termine in quell'area specifica. Questo sarà il tuo **Obiettivo di recovery personale**. Sei incoraggiato a scegliere qualcosa che sia significativo per te e che ti faccia sentire felice.

Lavorare ad un obiettivo di recovery personale è una parte importante programma IMR. Durante il resto del programma, lavorerai con il tuo operatore (e altre persone di supporto) per raggiungere il tuo obiettivo personale.

Se raggiungi il tuo obiettivo o cambi idea, va bene. È possibile impostare un diverso obiettivo personale e lavorare per raggiungerlo.

Questa sessione introdurrà quattro argomenti importanti per aiutarti a scegliere un obiettivo di recovery personale e fare un piano per raggiungerlo:

- ❖ Impostazione dell'obiettivo di recovery personale
- ❖ Presentazione della *Scheda di monitoraggio degli obiettivi*
- ❖ Suddividere l'obiettivo di recovery personale in obiettivi a breve termine
- ❖ Suddividere gli obiettivi a breve termine in step



Punto chiave

Lavorare ad un obiettivo personale per migliorare la tua vita è un passo importante nel programma IMR.



Parliamone

Rivedi la scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita* (pagine 18-19) insieme al tuo operatore.

In quali aree della tua vita ti senti soddisfatto? In quali aree sei insoddisfatto? Perché? Quali connessioni vedi tra le aree che ritieni insoddisfacenti? Cosa c'è in comune?

A quale area della tua vita ti piacerebbe lavorare per apportare un cambiamento?

30



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di lavoro per il cambiamento

In base alla discussione precedente sull'area della tua vita che ti piacerebbe cambiare maggiormente, completa il seguente foglio di lavoro.

Quale area della tua vita ti piacerebbe modificare?

Quale è il cambiamento che vorresti vedere?

In che modo migliorerebbe la tua vita se il cambiamento si verificasse?

Individua il tuo obiettivo personale

Rivedi di nuovo la scheda di lavoro *Soddisfazione rispetto alle aree della mia vita* (pagine 18-19) e la Scheda di lavoro per il di lavoro per il cambiamento (pagina 30) e pensa in quale area della tua vita vorresti apportare dei cambiamenti. Pensa a un obiettivo che potrebbe essere raggiunto tra 6 mesi - un anno.

Alcune persone preferiscono iniziare con l'area della vita che è più importante per loro. Altri preferiscono iniziare con un'area in cui hanno già fatto dei progressi. Altri ancora preferiscono iniziare con un'area che riaccende le loro speranze e i loro sogni.

Una volta che identifichi l'area della tua vita che vorresti cambiare di più, e come vorresti cambiarla, sei pronto per impostare il tuo obiettivo di recovery personale.

Nell'impostare il tuo obiettivo di recovery personale, non devi preoccuparti di scegliere se lavorare sulla tua salute mentale o sulla sostanza che usi. Tutti nel programma IMR ricevono aiuto per apportare modifiche in quelle aree. Ti invitiamo a utilizzare questa opportunità per scegliere un'altra area su cui lavorare.

1. Cerca di essere specifico rispetto al cambiamento che vorresti apportare nella tua vita.
2. Descrivi il cambiamento usando termini positivi su ciò che desideri che accada (come "farsi nuovi amici" o "ottenere un lavoro") invece di termini negativi su ciò che non vuoi che accada (come "non essere ricoverato" o "non avere una ricaduta"). Come accennato prima, concentrati su un cambiamento che potresti apportare in 6 mesi o un anno.

Ecco alcuni esempi di obiettivi impostati da altre persone in fase di ripresa:

Andare a vivere in un appartamento

Avere di nuovo i miei figli nella mia vita

Concludere gli studi

Trovare un amico con cui fare cose divertenti insieme



Parliamone

Come descriveresti il tuo obiettivo di recupero personale? Il tuo obiettivo è specifico?

Il tuo obiettivo descrive qualcosa di positivo su cui lavorare? Come farai a sapere quando il tuo obiettivo è stato raggiunto?

Quanto sei sicuro di poter raggiungere questo obiettivo?

Presentazione della scheda di monitoraggio degli obiettivi

Molte persone trovano utile registrare il loro obiettivo di recovery personale in modo che possano monitorare i loro progressi mentre lavorano per raggiungerlo. Quando completerai questo capitolo, ti verrà chiesto di compilare la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi.

Troverai una scheda vuota a pagina 33 di questo modulo. La scheda è uno strumento utile per registrare il tuo obiettivo personale, scomporlo in obiettivi a breve termine e piccoli step più gestibili. Questa scheda viene anche utilizzata per tenere traccia dell'andamento delle cose e valutare il raggiungimento del tuo obiettivo.

A pagina 34, è disponibile un'ulteriore scheda per cambiare o modificare i tuoi obiettivi. Puoi utilizzare questo modulo aggiuntivo ogni volta che vuoi impostare un nuovo obiettivo di recovery personale.

Istruzioni per utilizzare la scheda di monitoraggio degli obiettivi:

Avvia una nuova scheda di monitoraggio degli obiettivi ogni volta che imposti un obiettivo di recovery personale. Dovresti iniziare una nuova scheda se decidi di modificare significativamente un obiettivo già esistente. Aggiungi nuove pagine se imposti nuovi obiettivi a breve termine. Dopo la scheda vuota, troverai un esempio di scheda di monitoraggio degli obiettivi di Edoardo.



Parliamone

Ora parliamo di cosa può aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo di recovery personale. Quali punti di forza possiedi, che ti aiuteranno a raggiungere il tuo obiettivo? Chi può aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo?



Applicalo alla tua esperienza

Vai alla scheda di monitoraggio degli obiettivi vuota (pagina 33) e registra il tuo obiettivo di recupero personale. Registra anche i tuoi punti di forza e le persone che possono aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo.

Scheda di monitoraggio degli obiettivi obiettivi

Istruzioni: Utilizza questo foglio per registrare i progressi verso gli obiettivi, inclusi i passaggi, i nuovi passaggi e i nuovi obiettivi. Crea copie dei tanti fogli di proseguimento di cui hai bisogno per tenere traccia e aggiornare i tuoi obiettivi. Controlla i progressi sui tuoi obiettivi almeno una volta al mese.

33

Nome: _____ Data definizione obiettivo: _____

I miei punti di forza: _____

Chi può aiutarmi con mio obiettivo: _____

Il mio obiettivo di recovery personale: _____

Obiettivi a breve termine relativi al mio obiettivo di recovery personale (*spunta gli step man mano che vengono raggiunti*)

Obiettivo	Obiettivo	Obiettivo
Data inizio:	Data inizio:	Data inizio:
Step <input type="checkbox"/> 1	Step <input type="checkbox"/> 1	Step <input type="checkbox"/> 1
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
Data verifica:	Data verifica:	Data verifica:
Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato	Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato	Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato

La lista o i nuovi obiettivi continuano nelle pagine seguenti

Continuo del foglio per tracciare gli obiettivi

Continua o inserisci Nuovi obiettivi a breve termine (controlla i passaggi man mano che vengono raggiunti)

Obiettivo	Obiettivo	Obiettivo
Data inizio:	Data inizio:	Data inizio:
Step <input type="checkbox"/> 1	Step <input type="checkbox"/> 1	Step <input type="checkbox"/> 1
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
Data verifica:	Data verifica:	Data verifica:
Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato	Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato	Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato

Esempio

Scheda di monitoraggio degli obiettivi obiettivi

Nome: Edoardo Data definizione obiettivo: 15 marzo

I miei punti di forza: determinato, creativo, bravo a fare ricerche su internet

Chi può aiutarmi con il mio obiettivo: Jenny, mio fratello, il mio sponsor

Il mio obiettivo di recovery personale: Andare a vivere in un appartamento

Obiettivi a breve termine relativi al mio obiettivo di recovery personale (spunta gli step man mano che vengono raggiunti)

Obiettivo <i>Trovare degli appartamenti vicini alla fermata dell'autobus</i>	Obiettivo <i>Imparare a fare il bucato</i>	Obiettivo <i>Imparare a cucinare</i>
Data inizio: <i>15 marzo</i>	Data inizio: <i>3 aprile</i>	Data inizio:
Step X1 <i>Capire quanto posso spendere per l'affitto</i>	Step X1 <i>Guardare un tutorial su YouTube</i>	Step <input type="checkbox"/> 1 <i>Chiedere a Jenny come ha imparato a cucinare</i>
X2 <i>Dare un'occhiata ad una possibile lista di appartamenti, online o su qualche app</i>	<input type="checkbox"/> 2 <i>Acquistare detersivo e ammorbidente per lavatrice</i>	<input type="checkbox"/> 2 <i>Trovare una ricetta semplice da provare, da un libro di ricette o sito web</i>
<input type="checkbox"/> 3 <i>Complilare almeno una richiesta</i>	X3 <i>Individuare una lavanderia self-service nelle vicinanze e capire quanto costa</i>	<input type="checkbox"/> 3 <i>Chiedere a Jenny di aiutarmi a cucinare il piatto a casa sua</i>
<input type="checkbox"/> 4 <i>Esercitarmi su cosa dirò quando risponderò all'annuncio</i>	<input type="checkbox"/> 4 <i>Fissare una data per andarci e fare un lavaggio</i>	<input type="checkbox"/> 4 <i>Andare ad acquistare gli ingredienti</i>
Data verifica: <i>3 aprile</i>	Data verifica: <i>10 aprile</i>	Data verifica:
Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input checked="" type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato	Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input checked="" type="radio"/> Ci sto arrivando <input type="radio"/> Non ho ancora iniziato	Raggiunto? <input type="radio"/> Completamente <input type="radio"/> Ci sto arrivando <input checked="" type="radio"/> Non ho ancora iniziato

Suddividere il tuo obiettivo di recovery personale in obiettivi a breve termine

Ricorda che il tuo obiettivo di recovery personale potrebbe richiedere da 6 mesi a 1 anno per il suo raggiungimento. È utile suddividere questo obiettivo più grande in due o tre obiettivi a breve termine. Gli obiettivi a breve termine dovrebbero essere realizzati in circa 6 settimane. Puoi lavorare su più di uno di questi obiettivi a breve termine alla volta.

36

Ecco alcuni esempi di obiettivi di recovery personale e in che modo sono stati suddivisi in obiettivi a breve termine:

Conseguire il diploma

1. Iscrivermi a un corso per il prossimo semestre
2. Sviluppare strategie di coping per affrontare lo stress in classe
3. Migliorare la mia capacità di lettura

Trovare un amico a cui piacerebbe fare cose divertenti insieme

1. Identificare delle attività divertenti da fare con un'altra persona
2. Migliorare le mie capacità di conversazione
3. Migliorare il mio aspetto

Ottenere un lavoro part time

1. Identificare i lavori che mi sono piaciuti in passato
2. Iniziare un programma giornaliero per me stesso
3. Iscrivermi ad un programma di lavoro supportato



Parliamone

Come pensi sia possibile suddividere il tuo obiettivo di recovery personale in 2 o 3 obiettivi a breve termine? Questi obiettivi sono concreti e specifici? Saprai quando ciascun obiettivo è stato raggiunto? Gli obiettivi sono legati al tuo obiettivo di recovery personale? Sei sicuro di poter progredire verso ciascun obiettivo a breve termine in 6 settimane? In caso contrario, cosa potresti fare per aumentare la tua fiducia?

37

Suddividere gli obiettivi a breve termine in step

Una volta identificati alcuni obiettivi a breve termine su cui lavorare, può essere utile suddividere questi obiettivi in piccoli passi. Ogni passo riflette qualcosa che potresti realizzare in circa 6 giorni. Lavorare sui passi verso gli obiettivi a breve termine rende più facile vedere che si stanno facendo progressi verso i propri obiettivi. Puoi anche ricompensarti per ogni passo che fai lungo il percorso.

Ecco alcuni esempi di passi per raggiungere gli obiettivi a breve termine dell'IMR:

Sviluppare strategie di coping che posso usare per affrontare lo stress in classe

1. Fai una lista di cose per le quali sono stressato.
2. Fare una lista di strategie per affrontare lo stress (come la respirazione rilassata).
3. Scegliere una strategia ed esercitarmi un paio di volte quando non sono stressato
4. Utilizzare la strategia almeno una volta quando sono stressato

Identificare le attività divertenti da fare con un'altra persona

1. Fare un elenco delle attività che mi piacevano di solito.
2. Scegliere un'attività che vorrei riprovare
3. Fare una lista di persone che conosco a cui piace l'attività e che potrebbero provarla con me.
4. Contattare qualcuno per chiedergli di unirsi a me nell'attività



Parliamone

Quali sono, secondo te, i vantaggi di suddividere il tuo obiettivo in obiettivi più piccoli?

Come ripartireste i vostri obiettivi a breve termine in piccoli passi?

I passi sono concreti e specifici?

Quanto ti senti sicuro di poter progredire verso questi passi in circa 6 giorni?



Punto chiave

Suddividere un obiettivo a lungo termine in piccoli obiettivi e passi gestibili lo rende più facile da raggiungere.



Applicalo alla tua esperienza

Vai alla tua scheda di monitoraggio degli obiettivi (pagina 33) e scrivi 2 - 4 passi per ciascuno dei tuoi obiettivi a breve termine.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

Identificare un obiettivo di recovery personale e realizzare un piano per raggiungerlo

Usando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, fai un piano per procedere con uno dei passi verso uno dei tuoi obiettivi a breve termine.

Su quale step, e di quale obiettivo a breve termine, ti piacerebbe lavorare?

Quando potresti procedere con questo step (data, ora)?

Hai bisogno di risorse aggiuntive (come informazioni o denaro) per completare lo step?

Ti sarebbe d'aiuto a il supporto di qualcuno nel fare questo passo? Se sì, di chi? Come potresti chiederglielo?



Punti chiave

Argomento 4

Identificare un obiettivo di recovery personale e realizzare un piano per raggiungerlo

Lavorare al proprio obiettivo personale è una parte fondamentale del programma IMR.

Suddividere un obiettivo in obiettivi a breve termine e in step rende più facile il suo raggiungimento.

Argomento 5

Seguire il tuo obiettivo e risolvere le problematiche

41

Congratulazioni per aver iniziato a lavorare al tuo obiettivo di recovery.

Tutti sono in grado di riprendersi dalla malattia mentale e dai disturbi da uso di sostanze. La restante parte di questo programma ti insegnerà ulteriori strategie per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di recovery e vivere una vita piacevole e gratificante!

Questa sessione tratterà quattro argomenti importanti per aiutarti a seguire i progressi compiuti verso il tuo obiettivo e utilizzare tecniche di problem solving:

- ❖ Monitorare il tuo obiettivo personale di recovery
- ❖ Risolvere le problematiche
- ❖ Un metodo passo-passo per la risoluzione dei problemi

Monitorare il tuo obiettivo personale di recovery

Dopo aver impostato il tuo obiettivo di recovery personale e aver elaborato gli step per raggiungerlo, è importante seguire e monitorare i tuoi progressi.

Nel corso del programma, puoi utilizzare la scheda di monitoraggio degli obiettivi per registrare i tuoi progressi.

I tuoi obiettivi possono cambiare nel tempo, sia perché li hai raggiunti, sia perché hai deciso che è più importante un altro obiettivo. Questi tipi di modifiche fanno tutti parte del processo di ripresa. Se i tuoi obiettivi cambiano, puoi modificare scheda di monitoraggio per riflettere sui nuovi obiettivi o iniziarne una nuova.



Punto chiave

Monitorare il proprio obiettivo è molto importante

42

Risoluzione dei problemi

Nella sezione relativa ai compiti per casa dell'*Argomento* precedente, hai selezionato un passo da compiere verso uno dei tuoi obiettivi a breve termine. Prendiamoci del tempo per vedere come è andata.

In primo luogo, concediti il merito di eventuali progressi compiuti nel compiere il passo che hai selezionato. Se non hai lavorato per fare un passo verso il tuo obiettivo, cosa potrebbe aiutarti a compierlo?

Magari non hai fatto dei progressi perché hai incontrato un ostacolo o un problema. Nessuno ha la strada completamente spianata nel raggiungere i propri obiettivi. È naturale incontrare problemi e sfide. Quando ti imbatti in un problema, potresti essere in grado di risolverlo: affrontando il problema, o pensando a un altro modo per compiere il passo, o identificando un altro step che puoi intraprendere verso il tuo obiettivo. Potresti riuscire a capirlo da solo, o potresti avere bisogno di qualcuno che ti aiuti a cambiare il tuo piano.



Parliamone

Hai completato lo step individuato nella sessione precedente?

Se hai completato lo step, cosa ti è stato di aiuto?

Se non hai completato il passo, cosa pensi sia successo?
Cosa lo ha reso difficile?

Cosa avrebbe reso più facile compiere il passo? Hai bisogno di altre risorse?

Ti sarebbe d'aiuto suddividere lo step in passi più piccoli e più gestibili?

Il metodo passo-dopo-passo per la risoluzione dei problemi

A volte è difficile affrontare un problema che ostacola il raggiungimento di un obiettivo. Molte persone trovano utile seguire un metodo passo-passo per risolvere i problemi e affrontare gli ostacoli. Puoi utilizzare il metodo qui descritto in qualsiasi fase del programma IMR o in altri aspetti della tua vita.

43

PASSO 1:

Definisci il problema che vorresti risolvere. Sii il più specifico possibile.

PASSO 2:

Fai un brainstorming per raccogliere idee utili a risolvere il problema ed elenca almeno tre possibili soluzioni. Raccogli le idee di altre persone, se possibile. Non valutare le soluzioni in questa fase.

PASSO 3:

Descrivi brevemente i vantaggi (pro) e gli svantaggi (contro) per ciascuna possibile soluzione. Inizia con i pro.

PASSO 4:

Scegli il modo migliore per risolvere il problema. Sii il più pratico possibile.

PASSO 5:

Pianifica le fasi per portare a termine la soluzione. Pensa a "chi, cosa, quando e dove".

PASSO 6:

Imposta una data per verificare l'efficacia del tuo piano. Focalizzati prima sulle cose positive: cosa hai realizzato? Cosa è andato bene? Quindi, vedi se il tuo problema è stato risolto. Se non è stato risolto, decidi se rivedere il piano o provarne uno nuovo.



Punto chiave

Incontrare problemi è comune quando si lavora per raggiungere un proprio obiettivo.
Non scoraggiarti.

PER ESEMPIO:

Edoardo viveva a casa con la sua e aveva l'obiettivo di andare a vivere da solo in un appartamento. Lo trovava difficile, così ha chiesto a suo fratello Martin di aiutarlo a trovare alcune possibili soluzioni, usando il metodo passo-passo per la risoluzione dei problemi. Ecco un esempio:

PASSO 1. Definire il problema nel modo più specifico e semplice possibile.

Ho cercato un appartamento e non riesco a trovarne uno che mi possa permettere

PASSO 2. Elencare almeno tre possibili soluzioni al problema. Non valutarle subito.

- a) *Cercare appartamenti più lontani dal centro*
- b) *Trasferirsi in un appartamento condiviso*
- c) *Cercare un lavoro part-time*

PASSO 3. Per ogni possibile soluzione, elencare un vantaggio (pro) e uno svantaggio (contro).

Soluzioni possibili	Pro	Contro
a. Cercare appartamenti più lontani dal centro	Gli appartamenti lontani dal centro sono meno cari	Potrebbero essere più lontani dalla fermata dell'autobus
b. Trasferirsi in un appartamento condiviso	Condividere l'affitto permette di risparmiare	Non voglio vivere con estranei
c. Cercare un lavoro part-time	Un lavoro mi permette di avere più soldi da spendere per l'affitto	Un lavoro è difficile da trovare

PASSO 4. Scegli la soluzione migliore o una combinazione di soluzioni. Qual è la soluzione con maggiori possibilità di successo? *Cercare un lavoro part-time*

PASSO 5. Pianificare i passaggi per eseguire la soluzione. Pensa a chi, cosa, quando e dove.

- a. *Cercare annunci e avvisi nel quartiere (inizia domani e scatta le foto con il telefono)*
- b. *Parlare con un familiare per sapere se è a conoscenza di eventuali posti di lavoro disponibili (chiedo alla festa di compleanno di mio cugino la prossima settimana)*
- c. *Scegliere i vestiti che potrei indossare per un colloquio (chiedo a Jenny di aiutarmi questo fine settimana)*
- d. *Scopri i programmi di lavoro supportato (chiedo al mio operatore chi potrei contattare e lo faccio la prossima settimana)*
- e. *Contattare il ragazzo che avevo incaricato per le consegne per vedere se c'è richiesta di personale (assicurarmi che il suo numero di telefono sia salvato nel mio telefono, oppure chiedere a Patrick)*

PASSO 6. Impostare una data di verifica dell'obiettivo.

Un mese da ora, pranzerò con Jenny e la aggiornerò su quello che ho raggiunto finora. Se non sto facendo progressi, le chiederò di aiutarmi a rivedere il piano o provarne uno nuovo.

Quando segui il piano, riconosci il merito per ciò che hai fatto. Decidi se il problema è stato risolto. In caso contrario, decidi se rivedere il piano o provarne un altro. Registra la tua risposta qui.

Quando ha seguito il suo piano, Edoardo si è congratolato con sé stesso per aver completato le fasi A e B. Ha deciso di proseguire con gli step rimanenti.



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di lavoro per la risoluzione dei problemi passo-passo

Nella pagina successiva (46), troverai una scheda di lavoro vuota da utilizzare per la risoluzione dei problemi. Puoi usarla per risolvere un problema relativo al passo che hai identificato nell'ultimo *Argomento*. Oppure, puoi usarla per risolvere un altro problema della tua vita, come "trovare un'attività da svolgere con la mia famiglia" o "imparare a cucinare un nuovo piatto" o "risparmiare dei soldi per le vacanze" o "Pulire una stanza del mio appartamento".

Una volta che hai scelto un problema su cui concentrarti, usalo per completare la scheda di lavoro inerente il Problem Solving.

45



Parliamone

Quali sono stati gli step più facili da completare per la risoluzione del problema?

Quali sono stati gli step più impegnativi da completare?

Come pensi che funzionerà il piano che hai sviluppato nello step 5?

Scheda di lavoro per la risoluzione dei problemi passo-passo

PASSO 1. Definire il problema nel modo più specifico e semplice possibile.

PASSO 2. Elencare almeno tre possibili soluzioni al problema. Non valutarle ancora.

- a) _____
 b) _____
 c) _____

PASSO 3. Per ogni possibile soluzione, elencare un vantaggio (pro) e uno svantaggio (contro).

Soluzioni possibili	Pro	contro
a.		
b.		
c.		

PASSO 4. Scegli la soluzione migliore o una combinazione di soluzioni. Qual è quella con maggiori possibilità di successo?

PASSO 5. Pianificare i passaggi per eseguire la soluzione. Pensa a chi, cosa, quando e dove.

- a. _____
 b. _____
 c. _____
 d. _____
 e. _____

PASSO 6. Individuare una data per la verifica

Quando segui il piano riconosci il merito di ciò che hai fatto. Decidi se il problema è stato risolto. In caso contrario, decidi se rivedere il piano o provarne un altro. Registra qui la tua risposta.



L'angolo del recovery

IL DISTURBO BIPOLARE E IL BERE mi hanno portata dentro e fuori dagli ospedali, e mi hanno allontanata dalla cura delle mie quattro bambine.

Sfortunatamente, chi mi seguiva si è concentrato solo sui farmaci che avrebbero stabilizzato la mia depressione e prevenuto gli episodi maniacali. Non c'era discussione su ciò che apprezzavo veramente, che cosa significava per me il recovery e in che modo avrei voluto che la mia vita fosse diversa da come era. Così, ho continuato a bere e il mio umore ha continuato a oscillare senza controllo.

La cosa andò avanti per diversi anni, finché qualcuno non mi chiese: "È questo che vuoi veramente dalla tua vita?" Fu durante uno dei miei ricoveri e le mie figlie mi avevano appena fatto visita. Mi ha fatto pensare a cosa mi importava di più nella mia vita, le mie bambine. Cominciai a rendermi conto che i miei sbalzi d'umore e il bere mi impedivano di raggiungere il mio obiettivo più importante, quello di essere una buona madre.

Una volta smesso di bere, il mio disturbo bipolare ha cominciato a stabilizzarsi, e sono stata in grado di prevenire i ricoveri e prendermi cura delle mie figlie. Per me, recovery ha significato essere sobria, prendere le mie medicine ed essere presente nella vita delle mie bambine.

- Sharon



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

48

Segui il tuo obiettivo

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Se durante la sessione non hai completato la scheda di lavoro per la risoluzione dei problemi, prenditi un po' di tempo a casa per terminarla.

OPZIONE 2:

Se hai completato la scheda di lavoro per la risoluzione dei problemi durante la sessione, segui il piano che hai fatto nello step 5

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



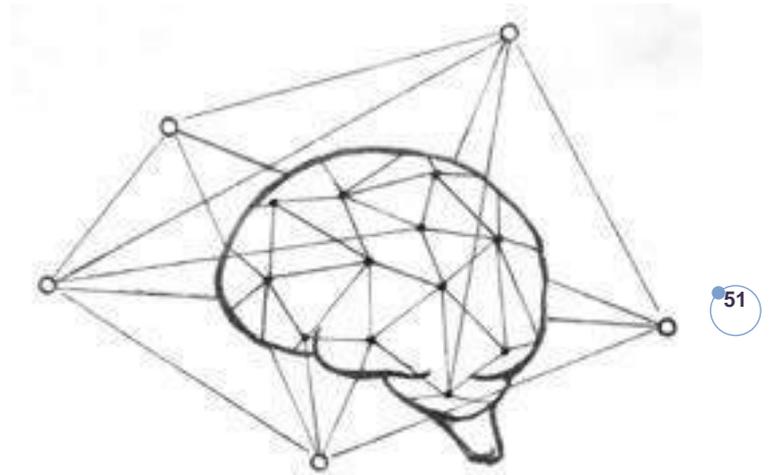
Punti chiave

Argomento 5

Seguire il tuo obiettivo e risolvere le problematiche

Seguire il tuo obiettivo è molto importante.

Incontrare problemi è molto comune quando si lavora al raggiungimento di un proprio obiettivo. Non scoraggiarti.



MODULO 2

Informazioni pratiche sulla malattia mentale

Enhanced Illness Management and Recovery

“Pensavo di essere l'unico a sentirsi così. Non avevo idea del fatto che stavo passando attraverso i sintomi del DPTS. Quando ho saputo cosa mi stava succedendo, è stato più facile smettere di bere.”

- SHONDA M., rappresentante servizio clienti, persona in recupero da PTSD e da disturbo da uso di alcol

Alcune domande per iniziare:

Quali sono i sintomi comuni della malattia mentale?

Quali sono i tipi comuni di malattia mentale?

Quali sono le cose positive che le persone possono fare per gestire i loro sintomi?

Hai sperimentato atteggiamenti negativi di altre persone nei confronti della malattia mentale?

Hai atteggiamenti negativi nei confronti delle persone con malattie mentali?

Quali risorse hai se vieni discriminato?

52

In questo modulo tratteremo 6 argomenti:

Argomento 1:

Comprendere la diagnosi, la causa e il corso della malattia mentale

Argomento 2:

Fatti pratici sulla schizofrenia e sul disturbo schizoaffettivo

Argomento 3:

Fatti pratici sul disturbo bipolare e depressione (disturbi dell'umore)

Argomento 4:

Fatti pratici sul disturbo da stress post-traumatico (DPTS)

Argomento 5:

Adottare misure positive per affrontare la malattia mentale

Argomento 6:

Affrontare l'atteggiamento negativo e le convinzioni sulla malattia mentale

Promemoria, impostare un **ordine** del giorno:

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Comprendere la diagnosi, la causa e il decorso della malattia mentale

53

Nella sessione di oggi esamineremo i seguenti sette aspetti per meglio comprendere la malattia mentale:

- ❖ Come vengono diagnosticate le malattie mentali?
- ❖ Teorie su ciò che causa i sintomi della malattia mentale
- ❖ Perché le persone potrebbero ricevere diverse diagnosi in diversi momenti?
- ❖ Quali sono le differenze salienti tra lo spettro del disturbo schizofrenico e il disturbo dell'umore?
- ❖ Qual è il corso della malattia mentale? Cosa accade dopo il manifestarsi dei primi sintomi?
- ❖ Le persone possono soffrire di più di una malattia mentale allo stesso tempo?
- ❖ Uso di sostanze e malattia mentale



Punto chiave

Le malattie mentali sono diagnosticate da professionisti della salute mentale attraverso un colloquio clinico.

Come vengono diagnosticate le malattie mentali?

Nessun esame del sangue, radiografia o esame cerebrale può dimostrare la malattia mentale di una persona. Le malattie mentali sono diagnosticate da professionisti della salute della mente conducendo un colloquio clinico. Questi solitamente è un medico, ma a volte può essere il personale infermieristico, lo psicologo o un assistente sociale a svolgere il colloquio. L'esaminatore domanda riguardo i sintomi che la persona può

aver percepito, quanto a lungo un sintomo è persistito, e se avevano assunto alcolici o droghe quando i sintomi inerenti la salute mentale si sono manifestati. L'esaminatore inoltre chiede agli intervistati come vivono i diversi ambiti della loro vita, come le relazioni, la scuola, o il lavoro.

Teorie su ciò che causa i sintomi inerenti la salute mentale

54

Ci sono diverse teorie riguardo ciò che causa lo svilupparsi dei sintomi della malattia mentale, e più di una di queste spiegazioni potrebbe essere corretta.

La ricerca è ancora in corso per capire le cause della malattia mentale. Una teoria ampiamente supportata afferma che sia una vulnerabilità biologica che lo stress concorrono allo sviluppo dei sintomi inerenti la salute mentale. Essere vulnerabili a qualcosa significa che abbiamo maggiori probabilità di essere influenzati o danneggiati da esso.

Una vulnerabilità biologica significa che esiste una maggiore possibilità che una persona sviluppi un disturbo della salute fisica o mentale. Per esempio, alcune persone che manifestano una vulnerabilità biologica sviluppano l'asma o l'ipertensione o il diabete. Talvolta certe malattie tendono ad essere "di famiglia" e possono avere in parte una base genetica. La vulnerabilità biologica potrebbe essere parzialmente tramandata dai propri geni. Oppure può essere influenzata da altri fattori alla nascita (come complicazioni durante la gravidanza o il parto) o all'inizio della vita (come l'esposizione ad alti livelli di stress o traumi).



Punto chiave

La malattia mentale non è colpa tua

Lo stress si correla alla pressione, alla tensione o all'ansia che le persone spesso sentono quando affrontano situazioni o eventi difficili. Lo stress può contribuire a sviluppare una malattia mentale, al peggioramento dei sintomi inerenti la salute della mente e all'incremento delle possibilità di avere una ricaduta.

Persone che hanno avuto esperienze di stress ad alto livello durante l'infanzia, hanno maggiori possibilità di sviluppare una malattia mentale. Ci sono diversi tipi di esperienze infantili stressanti, negative o traumatiche che possono aumentare in una persona la vulnerabilità verso una malattia mentale.

Alcuni esempi includono:

- povertà
- abusi fisici o sessuali
- incuria
- esposizione al crimine e alla violenza
- separazione dei genitori
- violenza psicologica

55

Le ricerche per capire meglio gli effetti delle esperienze negative nell'infanzia e come aiutare le persone a riprendersi da esse, sono tutt'ora in corso.

Perché le persone potrebbero ricevere diverse diagnosi in diversi momenti

Dopo che le persone hanno sviluppato i sintomi di un disturbo mentale, di norma ricevono una diagnosi. Potresti ricevere diagnosi diverse in diversi momenti della tua vita. Ciò potrebbe confonderti e potresti chiederti perché le diagnosi sono differenti e quale sia quella corretta. Esistono tre motivi principali per cui potresti ricevere diagnosi psichiatriche differenti.

1. I sintomi di molti disturbi psichiatrici (schizofrenia, disturbo schizoaffettivo, disturbo bipolare, depressione grave, e disturbo da stress post-traumatico) si sovrappongono l'un l'altro e potrebbe non essere sempre chiaro quali sintomi siano più gravi e importanti.
2. I sintomi possono cambiare nel tempo. Alcuni sintomi possono essere più gravi e problematici ad un certo punto, ma meno gravi in un altro momento. Altri sintomi possono comparire o diventare più problematici in un secondo tempo. Ciò può comportare la modifica della diagnosi.
3. Il disturbo dello spettro della schizofrenia e il disturbo dell'umore si prestano ad essere confusi o diagnosticati erroneamente.

Quali sono le differenze salienti tra lo spettro del disturbo schizofrenico e il disturbo dell'umore?

La schizofrenia e il disturbo schizoaffettivo sono disturbi simili. Talvolta sono raggruppati sotto il nome "disturbo dello spettro schizofrenico". Il disturbo bipolare e la depressione grave sono anch'essi simili e sono raggruppati come "disturbi dell'umore".

Di seguito alcune maggiori differenze tra questi disturbi:

Diagnosi dello spettro della schizofrenia

Le persone con una diagnosi di disturbo dello spettro della schizofrenia hanno sperimentato alcuni sintomi psicotici come allucinazioni o false credenze quando il loro stato d'animo è normale.

Persone con un disturbo schizoaffettivo hanno sperimentato gravi sintomi dell'umore, come depressione o manie, per un tempo significativo. Questa è la differenza principale tra schizofrenia e disturbo schizoaffettivo.

56

Le persone affette da schizofrenia possono aver accusato sintomi dell'umore, ma i sintomi sono solitamente meno gravi e persistono per un tempo minore.

Diagnosi del disturbo dell'umore

- Le persone con disturbo bipolare sperimentano sintomi di mania nello stesso punto della loro vita, oppure una mania un po' più lieve chiamata "ipomania"
- Le persone con una depressione grave non sperimentano sintomi di mania o ipomania. Sperimentano solamente sintomi di depressione.
- La maggiore parte delle persone con disturbi bipolari sperimentano anche sintomi di depressione ad un certo punto della loro vita; alcune invece no.
- Le persone con un disturbo dell'umore possono sperimentare sintomi psicotici quando il loro umore è depresso o maniaco. Sebbene questi sintomi psicotici spariscano quando il loro umore è normale, diversamente da quanto accade alle persone con un disturbo dello spettro della schizofrenia.

Qual è il corso della malattia mentale? Cosa accade dopo il manifestarsi dei primi sintomi?

Le malattie mentali solitamente si sviluppano tra la tarda adolescenza e l'età adulta (tra i 17 e i 45 anni). Però le persone possono sviluppare queste malattie prima o dopo nella vita.

Le malattie mentali colpiscono le persone in modi differenti, compreso quanto spesso si manifestano i sintomi, quanto gravi sono e quanto il disturbo interferisca con le loro vite.

I sintomi possono manifestarsi secondo lo schema qui di seguito riportato:

- Alcune persone hanno una forma lieve di malattia e accusano i sintomi solo poche volte nella loro vita.
- Altre persone hanno gravi episodi che possono richiedere l'ospedalizzazione.
- Alcune persone sperimentano i sintomi ma non hanno episodi gravi che richiedono l'ospedalizzazione.

Quando i sintomi ricompaiono o hanno un peggioramento importante, si dice che una persona ha avuto una “ricaduta”, un “ritorno dei sintomi” o un “episodio acuto”. Ulteriori informazioni in merito alla ricaduta sono fornite nel Modulo 10, sviluppare un piano per stare bene.

Le seguenti strategie possono aiutare le persone ad evitare una ricaduta o ridurre la gravità di una possibile ricaduta:

- Assumere medicinali per ridurre i sintomi
- Imparare le strategie per affrontare lo stress
- Imparare le strategie per affrontare i sintomi
- Identificare i primi allarmi di una ricaduta
- Avere un piano per rispondere ai primi allarmi di ricaduta
- Costruire rapporti con persone di supporto
- Imparare e abitudini di una vita sana come mangiare secondo una dieta salutare e fare attività fisica

57

Chiunque abbia una malattia mentale è in grado di affrontare i sintomi in modo efficace e di condurre una vita produttiva e significativa.



Parliamone

Qual è stata la tua esperienza con i sintomi della malattia mentale?

Hai mai avuto una ricomparsa dei sintomi?



Punto chiave

La malattia mentale tende ad essere episodica: vuol dire che i sintomi vanno e vengono e variano per intensità.

Le persone possono soffrire di più di una malattia mentale nello stesso momento

Le persone a cui è stata diagnosticata una malattia mentale spesso ne accusano un'altra nello stesso momento. Un esempio comune è la persona che soffre di disturbo post-traumatico da stress (DPTS) e depressione. Ci sono diversi motivi per cui questo può succedere:

58

- Alcuni disturbi incrementano le possibilità di avere un altro disturbo. Per esempio le persone con DPTS spesso manifestano difficoltà nei rapporti interpersonali, che possono contribuire ad una situazione di stress che li espone ad alto rischio di sviluppare depressione.
- I sintomi di ogni disturbo possono sovrapporsi. Ad esempio la difficoltà a dormire e rimanere concentrati sono sintomi comuni del DPTS e depressione.
- Uno stesso evento radicato o causa può contribuire a sviluppare più di un disturbo. Per esempio persone che hanno provato un evento traumatico sono suscettibili di depressione tanto quanto dell'interruzione del loro sistema nervoso, aspetto che caratterizza il DPTS.

È importante ricordare che la diagnosi di una malattia mentale necessita la conferma di un colloquio clinico.

L'intervistatore indagherà con cautela riguardo i sintomi per diagnosticare la malattia mentale.

Vivere con due malattie mentali può essere più impegnativo e causare più difficoltà nelle vite dei pazienti. Inoltre, un disturbo può peggiorare i sintomi di un altro disturbo. Tuttavia, c'è sicuramente speranza. Trattare contemporaneamente entrambe le malattie mentali può portare a una piena guarigione.

Uso di sostanze e malattie mentali

Molte persone che sperimentano i sintomi di una malattia mentale ha problemi con l'uso di sostanze. I sintomi di un disturbo può peggiorare i sintomi di un altro. Inoltre, i sintomi di ogni disturbo sono influenzati da molti aspetti quali il carattere biologico e l'ambiente di vita.

Imparerai molto su come lo stress e la vulnerabilità biologica possono influenzare la malattia mentale e i problemi dell'uso di sostanze nel **Modulo 5**, affrontare lo stress e nel **Modulo 3**, fatti pratici sui disturbi da uso di sostanze.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

59

Comprendere la diagnosi, le cause e il decorso delle malattie mentali

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parla con qualcuno di cui ti fidi (come un membro della famiglia, un amico, un collega) di cosa hai imparato nella lezione di oggi a riguardo delle malattie mentali e dei sintomi.

OPZIONE 2:

Se hai ricevuto più di una diagnosi nel tempo fai una lista di quelle diagnosi

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 1

Comprendere la diagnosi , le cause e il decorso della malattia mentale

Le malattie mentali sono diagnosticate da professionisti della salute attraverso un colloquio clinico.

Le malattie mentali non sono una tua colpa

Le malattie mentali tendono ad essere episodiche, vuol dire che i sintomi vanno e vengono e possono variare per intensità.

Argomento 2

Fatti pratici sulla schizofrenia e disturbo schizoaffettivo

61

Nella sessione di oggi discuteremo i seguenti cinque punti per aiutarti a capire di più la schizofrenia e i disturbi schizoaffettivi

- ❖ Che cosa sono la schizofrenia e i disturbi schizoaffettivi
- ❖ Quali sono i sintomi della schizofrenia e dei disturbi schizoaffettivi
- ❖ Sintomi dell'umore nel disturbo schizoaffettivo
- ❖ Uso di sostanze e schizofrenie e disturbo schizoaffettivo
- ❖ Esempi di persone che soffrono di schizofrenia o disturbo schizoaffettivo

Che cosa sono la schizofrenia e i disturbi schizoaffettivi

Schizofrenia e disturbo schizoaffettivo sono disturbi psichiatrici che affliggono molte persone. Entrambi i disturbi sono presenti in ogni paese, cultura e razza, e a qualsiasi livello di reddito. La schizofrenia e il disturbo schizoaffettivo causano sintomi che possono interferire con molti aspetti della vita delle persone, soprattutto nel lavoro e nella vita sociale.

La schizofrenia e il disturbo schizoaffettivo influenzano principalmente la percezione e il pensiero. Alcuni sintomi rendono difficile capire cosa è reale e cosa non lo è. Questi sintomi sono ben definiti dall'espressione "sognare ad occhi aperti". Altri sintomi possono causare problemi di motivazione, concentrazione e nel provare piacere.

I numeri sotto mostrano quante persone provano questo disturbo.

- Circa una ogni cento persone (1%) sviluppa la schizofrenia ad un certo punto della vita.
- Circa una ogni duecento persone (0,5%) sviluppa un disturbo schizoaffettivo ad un certo punto della vita.

Sebbene i sintomi della schizofrenia e del disturbo schizoaffettivo possono essere impegnativi, è importante notare che ci sono molte ragioni per essere ottimisti:

- Esistono trattamenti efficaci per entrambi i disturbi

- Le persone possono imparare a gestire la schizofrenia e i disturbi schizoaffettivi efficacemente.
- Le persone con schizofrenia e disturbo schizoaffettivo possono condurre una vita produttiva e soddisfacente.

Più comprendi dei tuoi disturbi e tanto più sarai attivo nei tuoi trattamenti, tanto più ti sentirai bene e riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi nella vita.



Parliamone

Cosa sai della schizofrenia e dei disturbi schizoaffettivi?



Punto chiave

Le persone possono imparare a gestire i sintomi della schizofrenia o dei disturbi schizoaffettivi e condurre una vita produttiva e soddisfacente.

Quali sono i sintomi della schizofrenia e del disturbo schizoaffettivo?

È bene tenere a mente che i sintomi della schizofrenia e dei disturbi schizoaffettivi si manifestano anche in altri disturbi. Una diagnosi è condotta sulla base della combinazione di:

- Lo schema di sintomi
- Quanto a lungo i sintomi sono presenti
- La gravità dei sintomi
- I sintomi che compaiono solo quando una persona usa alcool o altre droghe non sono considerati



Applicalo alla tua esperienza

Sintomi psicotici nella schizofrenia e nei disturbi schizoaffettivi

La lista sottostante descrive i sintomi psicotici nella schizofrenia e nel disturbo schizoaffettivo. Vedrai una definizione per ogni sintomo e alcuni esempi di quali potrebbero essere i diversi sintomi

63

Sintomi	Esempi	Ho avuto un'esperienza simile
Allucinazioni o false percezioni: sentire voci che non ci sono	Sentire una voce che dice che sei una cattiva persona e che devi ferirti.	
Allucinazioni: vedere cose che altre persone non vedono	Vedere un leone sull'uscio di casa quando non c'è niente.	
Deliri o false credenze: vivere la paranoia che le persone o le organizzazioni siano contro di te o vogliano danneggiarti	Credere che le persone stiano parlando di te quando realmente non lo stanno facendo. Credere che le persone stiano cercando di ferirti o tramano contro di te.	
Deliri: credere di essere ricco e potente o avere poteri speciali quando non è così	Credere di riuscire a leggere i pensieri degli altri o predire il futuro quando in realtà non puoi.	
Deliri: credere che le cose si riferiscano a te, quando non è così	Credere che le persone alla radio o alla tv stiano parlando direttamente a te. Credere che ti vengano inviati messaggi speciali o segnali attraverso qualcosa come i numeri di targa.	
Deliri: credere in cose che le altre persone reputano strane o bizzarre	Credere che gli altri possano leggere i tuoi pensieri o ascoltare ciò che stai pensando. Credere di avere un microchip nel cervello che sta controllando i tuoi comportamenti	
Disturbo del pensiero o pensiero confuso: difficoltà a rimanere sull'argomento; o parlare o scrivere in modo disorganizzato tanto che le persone trovano difficile capire.	Saltare da un argomento a un altro per associazione di idee rendendo difficile capirti da parte degli altri. Ricorrere a parole o espressioni inventate Perdere il filo quando parli uscire dai binari mentre stai parlando Avere la sensazione che i pensieri siano "bloccati"	



Applicalo alla tua esperienza

Altri sintomi o problemi correlati alla schizofrenia o ai disturbi schizoaffettivi

Lo schema sottostante descrive alti sintomi comuni o aree problematiche che persone con schizofrenia o disturbo schizoaffettivo possono aver sperimentato.

Rivedi questa lista di sintomi con il tuo professionista E-IMR e confrontate questi sintomi con la tua esperienza

64

Sintomo o area del problema	Esempi	Ho avuto un'esperienza simile
Difficoltà cognitive: problemi a pensare, concentrarsi, di memoria, a risolvere problemi e ragionamenti astratti	Riscontrare problemi a concentrarsi nella lettura o a guardare la TV. Avere difficoltà a ricordare appuntamenti o programmi.	
Declino della vita sociale: problemi ad interagire con altre persone al lavoro, nelle relazioni personali o nelle attività sociali	Non sentirsi a proprio agio con le persone intorno. Non voler trascorrere troppo tempo con le persone.	
Decadenza del ruolo: problemi ad adempiere a compiti importanti (essere uno studente, un lavoratore, un genitore)	Prendere brutti voti invece dei soliti alti. Avere problemi al lavoro. Non essere più in grado di prendersi cura dei bambini.	
Comportamento disorganizzato: impegnarsi in azioni casuali o privi di scopo	Passare il giorno a spostare tutte le pentole e le padelle dalla cucina al bagno, di nuovo in cucina per poi rifarlo di nuovo e ancora.	
Comportamento catatonico: movimenti bloccati o quasi immobili per un lungo periodo di tempo	Seduto nella stessa sedia per ore e ore, senza muovere un muscolo o prendere un bicchiere d'acqua Poche espressioni facciali. Voce priva di espressione. Scarsa gestualità.	
Sintomi negativi: problemi ad essere espressivi nella comunicazione	Poche espressioni facciali. Voce priva di espressione. Scarsa gestualità.	
Sintomi negativi: problemi a provare piacere o godimento	Disinteresse nelle cose in cui si dovrebbe essere interessati. Aspettarsi che le cose non siano affatto divertenti o godibili. Provare meno piacere o divertimento quando si fanno le cose	

Sintomi dell'umore nel disturbo schizoaffettivo

il disturbo schizoaffettivo è simile alla schizofrenia e include i sintomi descritti poco prima in questa sezione. Però, le persone con un disturbo schizoaffettivo hanno anche periodi significativi di umore basso (depressione) e/o umore alto (mania). Sono questi significativi periodi di problemi all'umore in aggiunta ai sintomi psicotici (come allucinazioni e deliri) che distinguono il disturbo schizoaffettivo dalla schizofrenia.

65



Applicalo alla tua esperienza

Esperienze con i sintomi della depressione nel disturbo schizoaffettivo

Rivedi questa lista di sintomi con il tuo professionista E-IMR e confrontate questi sintomi con la tua esperienza

Sintomi della depressione	Ho avuto un'esperienza simile	Esempio di cosa è successo e com'è stato per me
Umore triste (sentirsi giù, triste o infelice senza una ragione particolare)		
Mangiare troppo o troppo poco		
Dormire molto o poco		
Sentirsi stanchi o con poca energia		
Pensieri di impotenza disperazione o inutilità		
Sentirsi colpevole per cose di cui non si ha colpa		
Pensieri o comportamenti suicida		
Problemi di concentrazione o a prendere decisioni		



Parliamone

Quali sintomi della depressione hai sperimentato? Quale sintomo ti ha colpito di più? Sei stato in grado di parlare con qualcuno di cosa ti stava succedendo durante i sintomi? Se è così, quanto è stato utile?



Applicalo alla tua esperienza

Esperienze con i sintomi maniacali nel disturbo schizoaffettivo

La tabella sottostante descrive i sintomi di mania che persone con disturbo schizoaffettivo possono provare. Rivedi la lista di sintomi con il tuo professionista E-IMR e confrontate questi sintomi con la tua esperienza.

66

Sintomi di mania	Ho avuto un'esperienza simile	Esempio di cosa è successo e com'è stato per me
Provare euforia o estrema felicità senza un particolare motivo		
Sentirsi irritato o irritable anche da cose molto piccole		
Magnificenza o sentirsi irrealisticamente sicuro di se		
Diminuito il bisogno di dormire		
Parlare molto		
Avere pensieri turbinosi		
Essere facilmente distratti		
Comportamento esclusivamente diretto all'obiettivo		
Prendere decisioni sbagliate		

Uso di sostanze e schizofrenia e disturbo schizoaffettivo

Talvolta le persone usano sostanze quando avvertono i sintomi della schizofrenia o del disturbo schizoaffettivo. Pensano che questo li faccia sentire meglio o li aiuti a far fronte alla situazione meglio.

Oppure, le persone possono far uso di sostanze per altre ragioni, come sentirsi a proprio agio tra la gente o affrontare la noia. Sfortunatamente, usare sostanze solitamente fa peggiorare i sintomi della schizofrenia e del disturbo schizoaffettivo.



Parliamone

Hai mai usato alcool o altre droghe per far fronte ai sintomi della schizofrenia o del disturbo schizoaffettivo? Se sì, cos'è successo?

67



Punto chiave

Non si contano il numero di esempi di persone con schizofrenia e disturbo schizoaffettivo che hanno dato il proprio contributo alla società.

Esempi di persone con schizofrenia o disturbo schizoaffettivo

Come spiegato all'inizio di questo argomento, le persone di ogni ceto sociale hanno esperienze di schizofrenia o disturbo schizoaffettivo, indipendentemente dalla classe economica, dove vivono, o quale sia il loro retaggio.

Persone famose con schizofrenia o disturbo schizoaffettivo

JOHN NASH è un matematico americano che ha fatto scoperte matematiche che hanno importanti applicazioni in campo economico.

Ha vinto il Premio Nobel per l'Economia nel 1994. La sua storia è raccontata nel libro *A Beautiful Mind*, da cui è stato tratto anche un film.

LIONEL ALDRIDGE è stato un giocatore di football professionista che ha vinto due Super Bowl. Ha giocato nella NFL per 11 anni con i Green Bay Packers e i San Diego Chargers.

TOM HARRELL è un musicista che è stato nominato tre volte come trombettista jazz dell'anno dalla rivista *Downbeat* ed è stato nominato per il Grammy award. Ha registrato più di 20 cd.

ELYN SAKS è una professoressa della Scuola di Legge dell'Università del Sud della California e dal 2009 beneficia della borsa di studio della Fondazione MacArthur (a volte definita "la concessione del genio"). Ha scritto della sua esperienza con la schizofrenia nel libro *The Centre Cannot Hold*.

WILLIAM CHESTER MINOR (1834-1920) era un chirurgo dell'esercito americano con una vasta conoscenza della lingua e letteratura inglese. Ha fornito importanti contributi all'*Oxford English Dictionary*, il dizionario più completo al mondo.

VALSAV NIJINSKY (1890-1950) è stato un ballerino russo, leggendario per la sua potenza fisica, la delicatezza dei movimenti e un linguaggio del corpo espressivo. È particolarmente ricordato per un balletto chiamato "Il pomeriggio di un fauno".

68

Altre persone con schizofrenia o disturbo schizofrenico

Di seguito alcune poche persone che hanno sofferto di schizofrenia o disturbo schizoaffettivo. Non sono famosi, ma stanno conducendo silenziosamente vite produttive, creative e significative.

ALEX lavora in un negozio di forniture artistiche. Ha uno stretto rapporto con i suoi due fratelli e gioca regolarmente a bowling con loro. Gli piace disegnare e prevede di frequentare un corso serale d'arte il prossimo anno.

MARGO è sposata e ha due bambini che frequentano le scuole elementari. Partecipa alle attività delle associazioni a casa e a scuola e le piace il giardinaggio.

MARTIN vive con coinquilini e volontari allo zoo. Sta cercando un impiego retribuito. Ha avuto bisogno di frequenti ricoveri, ma non è tornato in ospedale da diversi anni.

LORENZO è uno studente al college. Si sta laureando in scienze bibliotecarie e lavora part-time presso la biblioteca del campus. Gli piace guardare film e giocare ai videogiochi con gli amici. Il suo obiettivo è quello di ottenere un lavoro come bibliotecario dopo la laurea.



Parliamone

Conosci altre persone con schizofrenia o disturbo schizoaffettivo?

Se sì, quali sono altri esempi della loro forza?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

69

Informazioni pratiche sulla diagnosi dei disturbi da uso di sostanze

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parla con qualcuno di cui ti fidi (come un membro della famiglia, un amico, un collega) della schizofrenia o del disturbo schizoaffettivo; o della tua esperienza con i sintomi di entrambe

OPZIONE 2:

Se recentemente hai sperimentato qualcuno dei sintomi della schizofrenia o del disturbo schizoaffettivo, tieni traccia dei tuoi sintomi durante la prossima settimana



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 2

Fatti pratici sulla schizofrenia e sul disturbo schizoaffettivo

Schizofrenia e disturbo schizoaffettivo sono disturbi psichiatrici che affliggono molti aspetti della vita di una persona.

Le persone possono imparare a gestire i sintomi della schizofrenia o del disturbo schizoaffettivo e condurre una vita produttiva e soddisfacente.

Non si contano gli esempi di persone con schizofrenia e disturbo schizoaffettivo che hanno dato il proprio contributo alla società.

Argomento 3

Fatti pratici sul disturbo bipolare e depressione (disturbi dell'umore)

71

Nella sessione di oggi apprenderemo sui disturbi dell'umore esaminando i seguenti otto punti:

- ❖ Introduzione sui disturbi dell'umore (Disturbo bipolare e depressione)
- ❖ Cos'è la depressione
- ❖ Quali sono i sintomi della depressione
- ❖ Cos'è il disturbo bipolare
- ❖ Quali sono i sintomi del disturbo bipolare?
- ❖ Quali sono i sintomi psicotici?
- ❖ Uso di sostanze e disturbi dell'umore
- ❖ Esempi di persone che hanno disturbi dell'umore



Parliamone

Cosa sai riguardo la depressione e il disturbo bipolare?

Introduzione sui disturbi dell'umore (disturbo bipolare e depressione)

I disturbi dell'umore comprendono diverse diagnosi. I disturbi dell'umore si manifestano in ogni paese, cultura e razza, e classe di reddito. I più comuni disturbi dell'umore sono il disturbo bipolare e la depressione. In questo modulo descriveremo ognuno di questi disturbi dell'umore.

Sebbene i sintomi del disturbo dell'umore siano impegnativi, è importante sapere che ci sono molte ragioni per essere ottimisti:

- Ci sono trattamenti efficaci per il disturbo dell'umore
- Le persone possono imparare a gestire in modo efficace i disturbi dell'umore.

72

Più comprendi del disturbo dell'umore e più attiva è la posizione che prendi nel tuo trattamento, meglio ti sentirai e più riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi di vita.

Cos'è la depressione?

La depressione è uno dei più comuni disturbi psichiatrici. Da dieci a quindici individui su cento persone (10-15 percento) sviluppano la depressione ad un certo punto delle loro vite. La depressione determina nelle persone un umore estremamente basso quando si sentono tristi e affranti. Inoltre causa problemi di appetito e sonno, così come riduce il livello di energia.



Punto chiave

Ogni 10-15 persone su 100 (10-15%) sviluppa depressione ad un certo punto della vita.

Quali sono i sintomi della depressione?

Le persone con la depressione sperimentano un umore estremamente basso. La tabella di seguito descrive alcuni sintomi comuni della depressione. Potrai vedere una definizione di ogni sintomo con un esempio.



Applicalo alla tua esperienza

Sintomi della depressione

Le persone con la depressione spesso sperimentano un umore estremamente basso. La tabella sottostante descrive alcuni sintomi comune della depressione. Vedrai una definizione per ogni sintomo con un esempio di cosa potrebbe essere. Rivedi questa lista con il tuo professionista E-IMR e nota qualsiasi sintomo della depressione che hai sperimentato

73

Sintomo	Esempio	Ho avuto un'esperienza simile
Umore triste	Sentirsi giù, vuoto o infelice senza una particolare ragione	
Molto meno piacere nelle attività	Perdere interesse nel fare le cose con gli amici o praticando sport	
Mangiare molto o molto poco	Perdere qualsiasi interesse nel cibo e perdere peso Mangiare molto o il doppio del solito per un pasto.	
Dormire molto o molto poco	Problemi nel prendere sonno. Sdraiati e svegli per ore. Dormire per metà della giornata o più.	
Cambio di regolarità nelle attività	Sentirsi rallentato o irrequieto e agitato	
Sentirsi stanco e senza forze	Sentirsi come se ogni cosa richiede un grande sforzo. Cercare di fare qualcosa in casa e sentirsi esausti dopo 5 minuti	
Sentimenti di impotenza disperazione o inutilità	Sentirsi abbattuti ogni volta che pensi al futuro perchè niente sembra funzionare.	
Sentirsi colpevoli per qualcosa di cui non abbiamo colpa	Sentirsi responsabili per qualsiasi cosa accada. Incolparsi per ogni cosa.	
Problemi di concentrazione e a prendere decisioni	Sentirsi come se non potessi rimanere concentrato su un lavoro, nella lettura o qualsiasi cosa tu stia provando a fare. Sentirsi come se non sapessi cosa fare; metterci molto tempo per prendere una decisione.	
Pensieri o gesti suicidari	Pensare alla morte e ai molti metodi per suicidarsi.	



Parliamone

Hai mai sperimentato uno di questi sintomi della depressione? Se sì, quali? Quale è stata la tua esperienza con questi sintomi?

74

Cos'è il disturbo bipolare?

Il disturbo bipolare è un disturbo psichiatrico che colpisce molte persone. Circa una ogni cento persone (1 per cento) sviluppa il disturbo ad un certo punto della propria vita.

Il disturbo bipolare causa sintomi che possono interferire con molti aspetti della vita delle persone, incluso il lavoro e la vita sociale. Alcuni di questi sintomi provocano forti oscillazioni dell'umore che vanno dal più alto (mania) al più basso (depressione). Altri sintomi del disturbo bipolare rendono difficile capire cosa è reale e cosa non è reale (sintomi psicotici).

Quali sono i sintomi del disturbo bipolare?

I sintomi maggiori del disturbo bipolare sono la depressione (umore estremamente basso) e la mania (umore estremamente alto). Abbiamo discusso i sintomi della depressione nella sezione precedente di questo modulo. Ora esamineremo i sintomi della mania. Potrai riconoscere alcuni sintomi della mania descritti nella tabella seguente.



Punto chiave

Una ogni cento persone (1%) sviluppa un disturbo bipolare ad un certo punto della sua vita



Applicalo alla tua esperienza

Sintomi di mania

La tabella sottostante descrive i sintomi della mania. Vedrai una definizione per ogni sintomo con un esempio di cosa potrebbe essere. Rivedi questa lista con il tuo professionista E-IMR e nota qualsiasi sintomo della depressione che hai sperimentato.

75

Sintomo	Esempio	Ho avuto un'esperienza simile
Sentimenti di euforia o estrema felicità	Sentirti felice perché credi che tutti ti amino e ti adorino.	
Estrema autostima e fiducia in se stessi	Essere sicuro che puoi scrivere una sceneggiatura che sarà prodotta da Steven Spielberg, nonostante non ne abbia mai scritta una prima.	
Non avere necessità di dormire a lungo	Svegliarsi dopo 3 ore e sentirsi pronto a partire, quando normalmente necessiti di 8 ore di sonno.	
Parlare molto o discorrere sotto pressione	Parlare molto veloce riguardo tanti argomenti, senza fare attenzione se l'altra persone ci stia ascoltando.	
Avere pensieri vorticosi o perdere le idee	Avere la sensazione che i pensieri scappino dalla testa e tu non riesci ad afferrarli	
Distrarsi facilmente	Essere incapace di concentrarti in classe perché sei distratto dalle tue idee per una nuova invenzione	
Aumentare l'impegno nelle attività o nelle azioni dirette all'obiettivo	Lavorare quindici o venti ore al giorno scrivendo musica perché sei convinto che guadagnerai un milione di dollari con le tue canzoni.	
Prendere decisioni sbagliate o farsi coinvolgere in attività con un alto rischio di conseguenze dolorose.	Spendere molto quando non hai soldi; avere rapporti non protetti; praticare sport rischiosi senza allenamento o protezione	
Irritabilità	Essere suscettibile, come se ogni cosa ti desse ai nervi	



Parliamone

Hai mai avuto esperienza con qualcuno di questi sintomi di mania?
Se sì con quali? Come è stato per te sperimentare questi sintomi?

76

Cosa sono i sintomi psicotici?

A volte le persone con depressione o disturbo bipolare possono avere sintomi psicotici.

I sintomi psicotici si manifestano quando una persona ha difficoltà a distinguere cos'è reale da cosa non lo è. Ecco qui alcuni esempi di sintomi psicotici:

Allucinazioni – sentire, vedere, percepire oppure odorare qualcosa che non c'è. Potrebbe essere come:

“Ho sentito diversi tipi di voce. Alcune volte le voci erano ok. Facevano commenti del tipo 'adesso stai pranzando'. Ma altre volte le voci dicevano cose tipo 'Sei uno stupido; nessuno vuole essere amico di un perdente'. Oppure dicevano cose spaventose sulle altre persone, tipo 'Ha un coltello e vuole ucciderti.’”

Deliri – avere credenze inusuali e non realistiche che non sono condivise da altri nella tua cultura o religione. Potrebbero essere tipo:

“Ero convinto di avere facoltà mentali speciali che potevano fermare i missili sulla loro rampa di lancio. Ho pensato che l'FBI mi stesse seguendo perchè volevano controllare questo potere. Ne ho sentito parlare alla TV.”

Disturbo del pensiero – provare pensieri confusi. Potrebbe essere come:

“Ho provato a dire a mia sorella cosa stessi pensando, ma saltavo da un argomento all'altro e lei mi ha detto che non aveva idea di cosa stessi parlando.”



Parliamone

Hai mai sperimentato uno di questi sintomi psicotici?

Se sì, quali? Come è stato per te provare questi sintomi?



Punto chiave

Le persone possono imparare a gestire i sintomi della depressione e del disturbo bipolare e condurre una vita produttiva e soddisfacente.

77

Uso di sostanze e disturbo dell'umore

Talvolta le persone usano sostanze quando avvertono i sintomi della depressione o del disturbo dell'umore. Pensano che questo li faccia sentire meglio o li aiuti a far fronte alla situazione meglio. Oppure, le persone possono far uso di sostanze per altre ragioni, come sentirsi a proprio agio tra la gente o per dormire meglio. Sfortunatamente, usare sostanze solitamente fa peggiorare i sintomi della depressione e maniacali. Droghe e alcol inoltre fanno peggiorare i sintomi della psicosi.



Parliamone

Hai mai usato alcool o altre droghe per far fronte ai sintomi della depressione, mania o psicosi?

Se sì, cos'è successo?

Esempi di persone che hanno disturbi dell'umore

Così come le altre malattie mentali, le persone di qualsiasi ceto sociale soffrono di disturbi dell'umore, indipendentemente dalla loro condizione economica, dove vivono e quale sia il loro retaggio. La sezione sottostante ti presenterà persone con disturbi dell'umore.

Persone famose con disturbi dell'umore

Patty Duke (1946-2016) è stata un'attrice americana che ha avuto una sua serie televisiva e ha recitato in diversi film, compreso *The Miracle Worker*. Ha anche avuto una carriera come cantante e scrittrice.

Robert Boorstin è stato un assistente speciale del Presidente Clinton. Il suo operato era altamente considerato nella Casa Bianca.

Vincent Van Gogh (1853-1890) è stato uno dei più famosi pittori che sia mai vissuto.

Demi Lovato è un'attrice e cantante che con i suoi singoli ha raggiunto le prime posizioni nella classifica Billboard. Ha ricevuto riconoscimenti come un MTV Music Award, Teen Choice Award e una nomination ai Grammy Award.

Carrie Fisher (1956-2016) è stata un'attrice che ha recitato in diversi film, compreso *Star Wars*; un'attrice teatrale che è apparsa in alcune rappresentazioni, tra cui *Wishful Drinking*; e un'autrice di libri, come *Postcards from the Edge*.

Patrick Kennedy è un membro del Congresso degli Stati Uniti che ha condotto una lotta a Capitol Hill per il riconoscimento di diritti nelle malattie mentali.

Jane Pauley è una giornalista della televisione americana, impegnata nel riportare notizie dal 1975

Billy Joel è un cantautore e pianista che ha vinto 6 Grammy ed è presente nella Rock and Roll Hall of Fame.

Winston Churchill è stato il Primo Ministro dell'Inghilterra durante la seconda Guerra Mondiale e ha condotto il suo Paese alla vittoria.

Mike Wallace è un giornalista della televisione americana ben noto come intervistatore nello show tv *60 Minutes*.

Altre persone con disturbi dell'umore

Qui un altro po' di persone che hanno disturbi dell'umore. Non sono famosi, ma conducono una vita produttiva e soddisfacente:

Signora Thomas è un procuratore in un grande studio legale ed è attiva all'interno della sua parrocchia.

Signor Yao insegna in una scuola elementare. E' sposato e sta aspettando il suo primo figlio.

Signor Gomez sta cercando lavoro con assiduità. Ha avuto bisogno di frequenti ospedalizzazioni, ma da tre anni ne è fuori con risultati positivi.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

79

Informazioni pratiche sulla diagnosi dei disturbi da uso di sostanze

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parla con qualcuno di cui ti fidi della depressione o disturbi bipolari; o della tua esperienza con i sintomi della depressione o disturbi bipolari.

OPZIONE 2:

Se hai sperimentato qualcuno dei sintomi della depressione o disturbi bipolari, tieni traccia dei tuoi sintomi durante la prossima settimana. Potrai aggiungerli alla tabella dei sintomi che hai compilato nella sessione di oggi e scrivere la data quando hai avvertito il sintomo.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 3

Fatti pratici sul disturbo bipolare e depressione

Circa 10-15 ogni cento persone (10-15%) sviluppano ad un certo punto delle loro vite.

Una ogni cento persone (1%) sviluppa un disturbo bipolare ad un certo punto della sua vita.

Depressione e mania possono affliggere diverse aree della vita di una persona incluso l'umore, i pensieri e il livello di attività.

Le persone possono imparare come gestire i sintomi della depressione e del disturbo bipolare e condurre una vita produttiva e soddisfacente.

Argomento 4

Fatti pratici sul disturbo post traumatico da stress (DPTS)

81

In questa sessione continueremo ad apprendere altro sulle malattie mentali nei seguenti cinque punti sul disturbo post traumatico da stress (DPTS):

- ❖ Cos'è il disturbo post traumatico da stress (DPTS)?
- ❖ Quali sono i sintomi del DPTS?
- ❖ Qual è il corso dei sintomi del DPTS?
- ❖ DPTS e uso di sostanze
- ❖ Esempi di persone che hanno il DPTS

Cos'è il disturbo post traumatico da stress (DPTS)?

Il disturbo post traumatico da stress (DPTS) è un disturbo abbastanza comune che si può verificare dopo che qualcuno ha vissuto o visto un evento estremamente angosciante. Esempi di eventi che possono condurre al DPTS includono:

- Abuso sessuale o fisico nell'infanzia
- Essere aggrediti fisicamente o sessualmente in età adulta
- Assistere alla morte o a ferimento grave di un'altra persona
- Essere minacciato o inseguito da un'altra persona (o più persone)
- Un brutto incidente
- Un disastro naturale come un uragano, un'alluvione o un terremoto
- Esplosione diretta alla violenza di massa come essere presenti durante un attacco terroristico
- Combattimento militare



Punto chiave

Approssimativamente 5-10 ogni cento persone sviluppano un disturbo post traumatico da stress ad un certo punto nella loro vita.

82

Alcune persone sviluppano DPTS dopo aver vissuto o visto un singolo evento. Quando le persone sono esposte a più eventi traumatici hanno più possibilità di sviluppare un DPTS. Essere esposti ad un evento traumatico è sconvolgente quasi per chiunque e può condurre a sintomi dolorosi. Per molte persone i sintomi passano gradualmente, magari dopo uno o due mesi dall'evento. Per altre persone, invece, i sintomi non passano e anzi peggiorano nel tempo.

Il DPTS è diagnosticato quando i sintomi dolorosi relativi ad un evento traumatico (o più di un evento) persistono per più di un mese dopo che l'evento è successo.

E' importante sapere che la percentuale di DPTS è molto alto in persone con altre malattie mentali come schizofrenia, depressione o disturbo bipolare. La percentuale di DPTS è anche molto alto in persone che hanno un disturbo da uso di sostanze. Così, se hai DPTS e un altro problema di salute mentale, ricorda che non sei da solo.

Sebbene i sintomi del DPTS possono creare difficoltà, ci sono diverse ragioni per essere ottimisti:

- Esistono trattamenti efficaci per il DPTS
- Le persone possono imparare a gestire efficacemente il loro DPTS

Più comprendi a riguardo del disturbo post traumatico da stress e più attiva è la posizione che prendi nel tuo trattamento, ti sentirai meglio e più riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi di vita.



Punto chiave

Le persone possono imparare come gestire i sintomi del disturbo post traumatico da stress e condurre una vita produttiva e soddisfacente.



Parliamone

Cosa conosci del disturbo post traumatico da stress?

83



Applicalo alla tua esperienza

Sintomi di disordine post traumatico da stress

La tabella sottostante descrive i sintomi del disordine post traumatico da stress. Vedrai una definizione per ogni sintomo con un esempio di cosa potrebbe essere. Rivedi i sintomi DPTS nella tabella con il tuo professionista E-IMR. Metti un segno vicino al sintomo che hai sperimentato.

Sintomo	Esempio	Ho avuto un'esperienza simile
Ricordo invasivo	Ricordo inaspettato e non voluto, o immagine di un evento (o più di uno) traumatico.	
Incubi	Incubi o sogni ripetuti relativi all'evento.	
Flashback	Sentire all'improvviso come se l'evento stesse per accadere di nuovo.	
Reazione fisica al ricordo di un evento	Cuore martellante, sudore, respiro veloce quando qualcosa ricorda l'evento.	
Evitare situazioni	Cercare di evitare le persone, i luoghi, o le attività che ricordano l'evento.	
Evitare pensieri o sentimenti	Cercare di evitare i pensieri o i sentimenti che potrebbero ricordare l'evento.	
Intorpidimento	Sentirsi distaccato o distante dalle altre persone.	

Mancanza di emozioni positive	Difficoltà ad esprimere sentimenti positivi come affetto o amore.	
Problemi di sonno	Rimandare il coricarsi o avere difficoltà a prendere sonno.	
Irritabilità o rabbia	Sentirsi irritabile o arrabbiato per la maggior parte del tempo; essere facilmente provocato da eventi minori.	
Ipervigilanza	Essere sempre super allarmato e non abbassare mai la guardia.	
Risposta eccessivamente allarmata	Sentirsi nervoso ed essere facilmente spaventato da cose inaspettate come un suono o qualcosa che ti tocca.	
Colpa	Darsi la colpa per quanto accaduto.	
Sentimenti fortemente negativi	Sentimenti frequenti di paura, rabbia, colpa o vergogna.	



Parliamone

Hai mai sperimentato qualche sintomo di disturbo post traumatico da stress? Se sì, quali? Come è stato per te sperimentare questi sintomi?

Qual è il corso dei sintomi del disturbo post traumatico da stress (DPTS)?

I sintomi del DPTS possono variare molte volte nella loro gravità, l'angoscia che provocano, e quanto possono interferire nella vita delle persone. Le persone, in alcuni momenti della loro vita, possono sperimentare pochi sintomi del DPTS o in forma più lieve. Per esempio possono solo provare dell'angoscia quando qualcosa gli ricorda l'evento traumatico. Altre volte possono sperimentare più sintomi DPTS, come essere bombardati dai ricordi dell'evento, nonostante il tentativo di evitare qualsiasi cosa

possa inneskarli. Per altre persone, i sintomi del DPTS sono più stabili nel tempo. Quando i sintomi sono molto angoscianti, spesso interferiscono con le attività quotidiane, compreso il lavoro e la scuola.

Il DPTS è altamente trattabile e può scomparire completamente in un numero significativo di persone che seguono un trattamento appropriato. Se hai sintomi DPTS che interferiscono con il tuo benessere, è importante ricercare un trattamento specializzato per ciò. Potrebbe fare una grande differenza nella tua vita.

85



Punto chiave

I sintomi del disturbo post traumatico da stress in una persona possono influenzare il comportamento, l'umore, le sensazioni fisiche e il pensiero.

Disturbo post traumatico da stress (DPTS) e uso di sostanze

Le persone con DPTS spesso usano sostanze per far fronte ai sintomi DPTS, come la difficoltà ad addormentarsi o sentirsi nervoso. Pensano che potrebbe farli sentire meglio. O, le persone possono fare uso di sostanze per altre ragioni, come affrontare l'ansia o avere qualcosa da fare con altre persone. Sfortunatamente, bere o usare droghe peggiora i sintomi del DPTS.

Esempi di persone che hanno un disturbo post traumatico da stress (DPTS)

Le persone di ogni ceto sociale hanno esperienze DPTS, indipendentemente dalla classe economica, dove vivono, o quale sia il loro retaggio. La sezione di seguito presenterà le persone che hanno avuto esperienza con DPTS

Persone famose con (DPTS)

Whoopi Goldberg, la famosa attrice, comica e conduttrice di talk show, ha pubblicamente dichiarato di essere in terapia per superare la paura di volare. Da bambina è stata testimone della collisione in aria tra due aeroplani.

Monica Seles, giocatrice professionista di tennis, soffre di DPTS dopo che nel 1993 fu accoltellata mentre giocava una partita di tennis. Nella sua autobiografia *Getting a Grip*, scrive della sua lotta contro l'alimentazione incontrollata e di come affronta il trauma al fine di tornare a giocare.

Mick Jagger, cantante de I Rolling Stones, ha sviluppato il DPTS in seguito al suicidio della sua ragazza, L'Wren Scott. Per permettergli di riprendersi ed evitare il peggioramento dei sintomi, il suo dottore raccomandò di ritardare l'imminente tour di almeno 30 giorni.

Darrell Hammond, ben noto artista del Saturday Night Live, è stato un sostenitore pubblico a favore del trattamento e recupero dai disturbi da uso di sostanze. Ha anche condiviso la sua esperienza con l'autolesionismo e DPTS derivanti da abusi nell'infanzia.

Lady Gaga, la popolare cantante conosciuta per le sue esibizioni dal vivo, è stata una sostenitrice a favore delle vittime di abusi e molestie sessuali. Ha inoltre parlato di una battaglia in corso con DPTS dopo essere stata sessualmente molestata da ragazza.

Altre persone con (DPTS)

Qui sotto pochi esempi di altre persone che hanno il DPTS. Non sono famose, ma conducono una vita produttiva, creativa e significativa.

Daniel è un reduce della guerra in Iraq ed è proprietario di un negozio di ferramenta. Ha due bambini e allena la squadra di calcio del figlio.

Aisha è una parrucchiera in un affollato salone di bellezza. E' molto attiva all'interno della parrocchia e canta nel coro.

Jayden frequenta l'università dove si sta laureando in scienze informatiche. Lavora part-time in un negozietto per sostentarsi all'università.

Isabella è una maestra d'asilo che ha tre figli adulti e un nipote. Sta pianificando di andare in pensione tra cinque anni. Lei e suo marito stanno programmando di visitare insieme i Parchi Nazionali.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

87

Compiere degli step positivi per gestire situazioni ad alto rischio

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parla con qualcuno di cui ti fidi di quanto hai imparato sul DPTS o della tua esperienza con i sintomi del DPTS.

OPZIONE 2:

Se hai sperimentato i sintomi del DPTS prova a tenere traccia dei tuoi sintomi durante la prossima settimana. Usa le tabelle che hai compilato durante questa sessione per registrare le date in cui hai avvertito i sintomi.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 4

Fatti pratici sul disturbo post traumatico da stress

Approssimativamente 5-10 persone ogni cento (5-10%), ad un certo punto della loro vita, sviluppano il disturbo post traumatico da stress.

Le persone possono imparare come gestire i sintomi del disturbo post traumatico da stress e condurre una vita produttiva e soddisfacente.

I sintomi del disturbo post-traumatico da stress possono influenzare il comportamento di una persona, l'umore, le sensazioni fisiche e il pensare.

Argomento 5

Compiere passi positivi per gestire le malattie mentali

89

Leggendo questo modulo, stai compiendo un passo importante per il recupero; stai imparando fatti pratici sulle malattie mentali. La conoscenza ti potenzia e ti fa rimanere al posto di comando della tua vita.

Ci sono diversi altri passi importanti che puoi fare per gestire i sintomi della malattia mentale. Nella sessione di oggi discuteremo questi passi al fine di aiutarti a creare un piano per gestire i tuoi sintomi.



Punto chiave

Ciò che fai fa la differenza nel tuo recupero, ci sono dei passi da fare per gestire con efficacia la malattia mentale.



Applicalo alla tua esperienza

Sintomi di mania

La tabella sottostante descrive i sintomi della mania. Vedrai una definizione per ogni sintomo con un esempio di cosa potrebbe essere. Rivedi questa lista con il tuo professionista E-IMR e nota qualsiasi sintomo della depressione che hai sperimentato.

90

Passo	L'ho già fatto	Voglio provare a farlo
Lavorare su obiettivi che sono importanti per te, come fare il tuo lavoro, andare a scuola, avere amici e relazioni intime		
Gestire lo stress nella tua vita		
Costruire una rete sociale di supporto (amici e famiglia)		
Usare farmaci efficacemente		
Evitare droghe e alcool		
Sviluppare e usare un piano di prevenzione delle ricadute		
Usare strategie per far fronte ai sintomi		
Interessarsi ad un programma di cura che soddisfi le vostre attese di salute mentale		
Usare strategie per mangiare sano ed essere più attivi fisicamente		



Parliamone

Quali passi vorrai sviluppare in futuro o cercherai di fare?

Quale passo ti interessa di più? Cosa potresti fare dalla prossima settimana per iniziare questo passo?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

91

Compiere degli step positivi per gestire situazioni ad alto rischio

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Quali passi potrebbe compiere una persona che vuole gestire la propria malattia mentale? Annota le tue idee. Pensa a modi alternativi per esprimere le tue idee.

OPZIONE 2:

Se hai sperimentato i sintomi della malattia mentale, annota cosa fai per gestire questi sintomi – e cosa è di aiuto. Prova a parlare ad altri che hanno sperimentato una malattia mentale di come l'hanno gestita. Descrivi che cosa è di aiuto a te e alle altre persone..



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Argomento 6

Affrontare l'atteggiamento negativo e le convinzioni sulla malattia mentale

92

In questo modulo hai imparato molte cose sulle malattie mentali. Ciò comprende le informazioni per riconoscere i sintomi e i passi che puoi compiere per gestirli.

In questo argomento finale vedremo delle strategie per rapportarsi con gli atteggiamenti negativi e i pregiudizi riguardo le malattie mentali. Questi atteggiamenti negativi sono chiamati “stigma” e spesso sono il frutto di paure o malintesi intorno alla malattia mentale.

Sfortunatamente lo stigma è comune e può essere difficile rapportarsi con esso. La buona notizia è che ci sono modi per affrontarla, come esistono risorse alle quali puoi accedere se i tuoi diritti sono stati violati.

Nella sessione di oggi affronteremo i seguenti quattro punti relativi allo stigma.

- ❖ Cos'è lo stigma?
- ❖ Cos'è l'auto stigma?
- ❖ Quali sono le strategie per rispondere allo stigma?
- ❖ Lista di risorse per combattere lo stigma

Cos'è lo stigma?

Alcune persone hanno opinioni e atteggiamenti negativi nei confronti di persone che presentano i sintomi di una malattia mentale. Questo è chiamato “stigma”. Non tutte le persone con una malattia mentale hanno sperimentato lo stigma, sebbene sfortunatamente molte persone sì.

E' bene sapere che ci sono due leggi importanti che proteggono le persone con disabilità fisica o mentale dalle discriminazioni. The American with Disabilities Act (ADA) definisce illegale il discriminare sul lavoro, nei trasporti, nella comunicazione o negli ambiti ricreativi. The Fair Housing Act (FHA) vieta la discriminazione negli alloggi. Lo stigma è un problema complicato e non c'è una soluzione facile per combatterlo. La Ricerca ha dimostrato che quando le persone capiscono di più in merito ai disturbi

psichiatrici o quando conoscono qualcuno che ha vissuto i problemi di salute mentale, sono meno propensi ad avere un atteggiamento negativo verso la malattia mentale. Questo significa che educare il pubblico ed essere un membro attivo della propria comunità, può realmente ridurre lo stigma verso le malattie mentali.

Molte organizzazioni - tra cui The National Institute of Mental Health, Center for Mental Health Services, The National Alliance on Mental Illness, Mental Health America e The National Empowerment Center - stanno lavorando a livello nazionale a campagne per educare il pubblico e creare più leggi che proteggano dalla discriminazione.

93

Puoi trovare le informazioni di contatto per queste e altre organizzazioni utili nell'appendice del Modulo 1, strategie di recupero.



Parliamone

Che cosa hai sentito dire di negativo sulla malattia mentale?

Hai provato uno stigma a causa della tua malattia mentale?



Punto chiave

Lo stigma si riferisce a opinioni e atteggiamenti negativi riguardo la malattia mentale

Cos'è l'auto-stigma?

A volte le persone che soffrono di sintomi psichiatrici non conoscono la situazione stessa. Possono incolpare se stessi per avere sintomi, o pensano di non poter prendersi cura di sé. Potrebbero pensare di non poter far parte della comunità. Potresti aver avuto questi pensieri o sentimenti negativi. Questo si chiama "auto-stigma". È importante combattere l'auto-stigma, perché può farti sentire scoraggiato e farti perdere la speranza nella tua guarigione. Imparare a conoscere i sintomi psichiatrici può aiutarti a separare i miti dai fatti e combattere l'auto-stigma. Ad esempio, sapere che la malattia mentale non è colpa tua può aiutarti a smettere di incolparti. Un altro modo per combattere l'auto-stigma è quello di unirsi a gruppi di supporto dove incontrerai altre persone con sintomi di malattia mentale. Ancora, un altro modo per combattere l'auto-stigma è lavorare per raggiungere i tuoi obiettivi personali.

94



Parliamone

Quali strategie hai usato per combattere lo stigma? Qual'era il risultato? Quali strategie per combattere lo stigma ti piacerebbe provare?

Hai mai avuto pensieri negativi su te stesso per avere sintomi di una malattia mentale? Cosa ti ha aiutato a combattere questo auto-stigma?



Punto chiave

Più conosci la malattia mentale, più puoi combattere i pregiudizi e i trattamenti scorretti - sia che provengano dagli altri o da te stesso.



Applicalo alla tua esperienza

Strategie per combattere lo stigma

Lo sviluppo di strategie personali per rispondere allo stigma può aiutarti a gestirlo meglio. L'elenco seguente descrive le strategie per combattere lo stigma, insieme ad esempi per mostrare come è possibile utilizzare ciascuna strategia. Ci sono vantaggi e svantaggi per ciascuno. Ciò che decidi di fare dipenderà dalla situazione specifica. Rivedi le strategie in questa lista con il tuo operatore e identifica le strategie che vorresti provare.

95

Strategie per combattere lo stigma

Strategia	Esempi	Potrei utilizzare una strategia simile a questa
Educare te stesso su sintomi psichiatrici e disturbi mentali	Imparare a conoscere i sintomi della malattia mentale e disturbi mentali in modo che tu possa separare i miti dai fatti. Ad esempio, sapendo che non hai causato la tua malattia mentale e non sei da biasimare.	
Partecipare a un gruppo di supporto	Unirsi a un gruppo dove puoi conoscere altre persone con malattie mentali	
Correggere la disinformazione senza rivelare (condividere) la propria esperienza con i sintomi psichiatrici	Se qualcuno che conosci dice: "Le persone con malattie mentali sono tutte pericolose", potresti decidere di rispondere: "In realtà, ho letto un lungo articolo sul giornale la scorsa settimana che diceva che la maggior parte delle persone con malattie mentali non sono violente. I media sensazionalizzano solo alcuni casi".	
Divulgare selettivamente (condividere) la tua esperienza con i sintomi psichiatrici	Raccontare agli altri la tua esperienza con i sintomi psichiatrici è una decisione personale. Puoi decidere di parlare pubblicamente della tua esperienza con la malattia mentale per scopi educativi o di difesa. Oppure, potresti decidere di parlare della tua esperienza con amici o familiari con cui ti senti a tuo agio.	
Conoscere i tuoi diritti legali	Educare te stesso sulle leggi contro la discriminazione.	
Cercare assistenza se i tuoi diritti legali sono violati	A volte è meglio rivolgersi direttamente alla persona se hai una richiesta o se ritieni che i tuoi diritti legali vengano violati. Ad esempio, puoi rivolgerti direttamente al tuo datore di lavoro in merito al tuo bisogno di una sistemazione ragionevole sul posto di lavoro (come chiedere di spostare la scrivania in una zona tranquilla dell'ufficio per poterti concentrare meglio). Se parlare direttamente con la persona non aiuta, potrebbe essere necessario contattare un avvocato o un'organizzazione di difesa.	



Punto chiave

Per combattere lo stigma è importante conoscere i vostri diritti legali e sapere dove cercare aiuto se i vostri diritti sono stati violati.

96



L'angolo del recovery

PRIMA DI RICEVERE LA DIAGNOSI, mi sentivo come se dovessi incolparmi per i sintomi che stavo vivendo. Mi vergognavo di non poter fermare le voci nella mia testa che mi dicevano che non valevo nulla. Nessun altro nella mia famiglia era come me. Poi, sono andato a vedere un medico che mi ha detto che avevo un disturbo chiamato schizofrenia. Mi ha spiegato la diagnosi e mi ha detto che quello che stavo vivendo era molto comune per le persone con questa malattia. Ha suggerito di partecipare a un gruppo per aiutare le persone a capire di più sulle malattie mentali e su come affrontare i loro sintomi.

Il gruppo è stato un'esperienza straordinaria. Lì c'erano altre persone con sintomi simili. Mi hanno detto che si erano sentiti come me prima di aver saputo del loro disturbo. Mi hanno aiutato a capire che i sintomi non erano colpa mia. Ho anche imparato che sebbene la marijuana a volte mi rilassasse, peggiorava anche i miei sintomi. Ho imparato che ci sono altre cose che potrei fare per far fronte ai miei sintomi e allo stress, e che per me è possibile vivere una buona vita nonostante il disturbo.”

- Jerome



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

97

Assegnazione pratica per casa

Fronteggiare atteggiamenti negativi e credenze sui disturbi da uso di sostanze (stigma)

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Se hai sperimentato lo stigma, descrivi cosa è successo e come ti ha colpito. Descrivi per iscritto la tua esperienza e considera di condividerla con qualcuno di cui ti fidi.

OPZIONE 2:

Se sperimenti atteggiamenti e convinzioni negative su te stesso (auto-stigma), scrivi un'auto-affermazione positiva utile a neutralizzarla. Esercitati a dire questa affermazione a te stesso ogni giorno.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

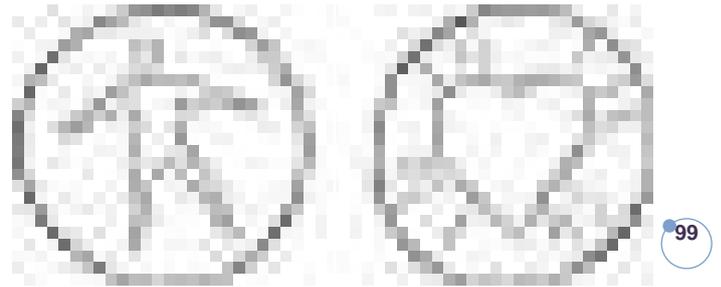
Argomento 6

Affrontare atteggiamenti negativi e credenze sulla malattia mentale (Stigma)

Lo stigma si riferisce ad atteggiamenti ed opinioni negative sulla malattia mentale.

Più conosci la malattia mentale, più puoi combattere il pregiudizio e il trattamento scorretto, sia che venga dagli altri o da te stesso.

Per combattere lo stigma è importante conoscere i tuoi diritti legali e sapere dove cercare aiuto se i tuoi diritti sono stati violati.



MODULO 3

Informazioni pratiche sui disturbi da uso di sostanze

Enhanced Illness Management and Recovery

“Il bere mi è sfuggito di mano rapidamente. Era come se un giorno mi stessi divertendo a bere con alcuni amici, e il giorno dopo bevevo in continuazione, con o senza di loro. Una volta capito che avevo un disturbo da uso di sostanze e imparato a conoscere i problemi che il bere mi aveva causato, sono stato in grado di fare un piano per rimettere la mia vita in pista”

- BRENT H., avvocato, in recovery da un disturbo da uso di sostanze e da un disturbo bipolare

Alcune domande per iniziare:

Quali sono i sintomi più comuni dei disturbi da uso di sostanze?

Come vengono diagnosticati i disturbi da uso di sostanze?

Cosa puoi fare per gestire il tuo consumo di sostanze?

Hai sperimentato atteggiamenti negativi da parte delle altre persone nei confronti dei disturbi da uso di sostanze?

Hai avuto atteggiamenti negativi nei confronti dei disturbi da uso di sostanze?



In questo modulo
tratteremo
4 argomenti:

Argomento 1:

Comprendere la diagnosi, le cause e il decorso dei disturbi da uso di sostanze

Argomento 2:

Informazioni pratiche sulla diagnosi dei disturbi da uso di sostanze

Argomento 3:

Intraprendere dei passi positivi per gestire situazioni ad alto rischio

Argomento 4:

Gestire gli atteggiamenti negativi e le credenze relativi ai disturbi da uso di sostanze (stigma)

Promemoria, impostare
un **ordine del giorno:**

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Comprendere la diagnosi, le cause e il decorso dei disturbi da uso di sostanze



Questo modulo ti aiuterà a capire i fatti più importanti relativi ai disturbi da uso di sostanze. Esploreremo le informazioni di base sui diversi tipi di sostanze per vedere cosa hanno in comune e in cosa si differenziano. Esamineremo anche cosa succede quando le persone hanno problemi con più di una sostanza e con una malattia mentale. Imparerai anche come adottare misure positive per gestire il disturbo da uso di sostanze e migliorare la qualità della vita.

Infine, esamineremo le difficoltà che le persone in fase di recupero devono fronteggiare quando sperimentano atteggiamenti e convinzioni negative (stigma) sui disturbi da uso di sostanze, ed esploreremo le argomentazioni per affrontare quegli atteggiamenti negativi.

Questa sessione introdurrà sei argomenti per aiutarti a saperne di più sui disturbi da uso di sostanze:

- ❖ Cosa sono i disturbi da uso di sostanze? Come vengono diagnosticati?
- ❖ Da che cosa sono causati i disturbi da uso di sostanze?
- ❖ Quanto sono comuni i disturbi da uso di sostanze (disturbi concomitanti)?
- ❖ Perché i disturbi da uso di sostanze concomitanti sono così comuni?
- ❖ Cosa succede quando le persone sviluppano i sintomi di un disturbo da uso di sostanze?
- ❖ Astinenza dall'uso di sostanze vs. riduzione

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nelle prossime pagine.

Cosa sono i disturbi da uso di sostanze? Come vengono diagnosticati?

Un disturbo da uso di sostanze si verifica quando una persona utilizza una sostanza nella misura in cui questo causa problemi significativi nel suo funzionamento e nelle relazioni, per certo un periodo di tempo. Il deterioramento può essere fisico, mentale e relazionale. In altre parole, i disturbi da uso di sostanze influenzano la mente e il corpo di una persona e possono avere un impatto su ogni area della sua vita.

102

Proprio come per le malattie mentali, non esiste un esame del sangue o una scansione del cervello che possa diagnosticare se una persona ha un disturbo da uso di sostanze. I disturbi da uso di sostanze sono diagnosticati da un professionista che conduce un colloquio per esplorare la storia attuale e passata dell'uso di sostanze da parte della persona. Questo colloquio viene eseguito da un medico, uno psicologo, o un altro professionista con formazione ed esperienza specifica nel lavoro con persone che presentano disturbi da uso di sostanze. Questi colloqui possono anche includere domande sulla salute mentale, sulla salute fisica, sull'ambiente di vita della persona e sui fattori sociali, al fine di ottenere una valutazione completa dell'uso di sostanze e dei disturbi mentali. Quando una persona ha sia un disturbo da uso di sostanze sia una malattia mentale, si dice che è affetta da disturbi concomitanti, o doppia diagnosi.



Punto chiave

I disturbi da uso di sostanze vengono diagnosticati attraverso colloqui clinici condotti da professionisti appositamente formati nel campo delle dipendenze

È possibile sperimentare un disturbo da uso di sostanze correlato a più di una sostanza contemporaneamente. I tipi specifici di disturbi da uso di sostanze si riferiscono a:

- Alcol
- Cannabis
- Allucinogeni
- Inalanti
- Oppioidi
- Sedativi
- Stimolanti
- Altro



Parliamone

Cosa vorresti sapere sui disturbi da uso di sostanze?

103

Che cosa hai appreso in passato a proposito dei disturbi da uso di sostanze?

Da che cosa sono causati i disturbi da uso di sostanze?

Esistono molte teorie sulle cause dei disturbi da uso di sostanze, e più di una può essere corretta. Una teoria, denominata *modello stress-vulnerabilità*, spiega perché alcune persone sviluppano un disturbo da uso di sostanze, oltre alla malattia mentale. (questa teoria è stata discussa nel Modulo 2 e sarà trattata in modo più dettagliato nel Modulo 4). Secondo il modello stress-vulnerabilità, una combinazione di vulnerabilità (o fragilità) biologica e stress può portare allo sviluppo di un disturbo da uso di sostanze.

Vulnerabilità biologica

Essere vulnerabili a qualcosa significa che abbiamo livelli di difesa inferiori contro di esso, o che abbiamo maggiori probabilità di esserne influenzati. L'espressione "vulnerabilità biologica" significa che c'è una maggiore possibilità di sviluppare un disturbo. Ognuno ha vulnerabilità o debolezze biologiche rispetto ad alcuni disturbi o malattie, tra cui patologie fisiche, disturbi da uso di sostanze e malattie mentali. Gli individui variano rispetto allo sviluppo di quali malattie sono più vulnerabili. La vulnerabilità biologica può essere determinata da fattori biologici come la genetica, nonché fattori ambientali precoci come lo stress vissuto durante l'infanzia. Ad esempio, se ci sono diversi membri della famiglia che hanno avuto problemi legati a droghe o alcol, le persone in quella famiglia potrebbero aver ereditato una maggiore vulnerabilità a sviluppare disturbi da uso di sostanze.

Stress

È stato dimostrato che lo stress aumenta la vulnerabilità di una persona ai disturbi da uso di sostanze. Sperimentare lo stress è una parte normale della vita. In effetti, alcuni degli aspetti più gratificanti della vita possono essere stressanti, come essere coinvolti in una relazione amorosa, lavorare in un impiego stimolante o essere genitori. Ma

livelli molto elevati di stress per lunghi periodi di tempo possono essere dannosi, specialmente quando si verificano precocemente nella propria vita, come durante i primissimi anni di vita e durante l'infanzia. Ad esempio, le esperienze stressanti durante l'infanzia, come l'abuso fisico, sessuale o emotivo, o l'abbandono, possono aumentare le probabilità che una persona sviluppi un disturbo da uso di sostanze più in là negli anni. Questi tipi di esperienze in giovane età sono a volte indicati come esperienze infantili avverse.

104



Punto chiave

Avere un disturbo da uso di sostanze non è una cosa di cui si ha colpa

Quanto sono comuni i disturbi da uso di sostanze e le malattie mentali (disturbi concomitanti)?

Circa 15 persone su 100 (15%) sviluppano un disturbo da uso di alcol o droghe ad un certo punto della loro vita. Tuttavia, le probabilità che una persona sviluppi un disturbo da uso di sostanze salgono da 30 a 50 su 100 (30-50%) tra le persone che hanno una grave malattia mentale. Ci sono diversi motivi per cui l'uso di sostanze e i disturbi psichiatrici (o disturbi concomitanti) si verificano così frequentemente insieme, come vedremo in seguito, e per ciascun individuo potrebbe esserci più una ragione.



Punto chiave

Avere una malattia mentale o un disturbo da uso di sostanze aumenta la probabilità di sviluppare altri disturbi (o disturbi concomitanti)

Perché la concomitanza dell'uso di sostanze e dei disturbi psichiatrici è così comune?

1. Ipersensibilità. Le vulnerabilità biologiche legate alle malattie mentali possono rendere le persone più sensibili agli effetti di quantità anche minime di alcool o droghe. Questa maggiore sensibilità (o "ipersensibilità") può far sì che persone con una malattia mentale con problemi legati all'uso di quantità anche minime di sostanze, vadano oltre sviluppando un disturbo da uso di sostanze, nonostante queste vengano assunte in modeste quantità.

105

2. Auto-medicazione dei sintomi della malattia mentale. A volte le persone usano le sostanze per far fronte a sintomi psichiatrici sconvolgenti come depressione, ansia, tensione, disturbi del sonno, allucinazioni, paranoia o ricordi intrusivi di eventi traumatici. Mentre "l'automedicazione" con sostanze può portare un sollievo temporaneo, nel lungo termine spesso peggiora i sintomi della malattia mentale e può portare allo sviluppo di un disturbo da uso di sostanze.

3. Facilitazione sociale. Alcune persone con malattia mentale hanno difficoltà a connettersi con le altre persone; possono sentirsi ansiose, imbarazzate o impacciate in molte situazioni sociali. A volte queste persone scoprono che l'uso di alcool o droghe le fa sentire più a loro agio con gli altri, oppure possono sentirsi meno in colpa o meno stigmatizzate per i loro problemi di salute mentale. Anche se l'uso di sostanze può aiutare (o facilitare) la connessione con altre persone, possono insorgere molti altri problemi, compresi problemi o disturbi da uso di sostanze.

4. Conseguenze dell'uso di sostanze. I disturbi da uso di sostanze possono portare a cambiamenti nella vita che aumentano le probabilità che una persona sviluppi una malattia mentale. Ad esempio, i problemi da uso di sostanze possono portare alla perdita di cose di valore nella vita delle persone, come un lavoro interessante, un partner amarevole o una famiglia. Soffrire per tali perdite può contribuire a sviluppare una depressione maggiore. Allo stesso modo, i disturbi da uso di sostanze possono portare a eventi traumatici, come avere incidenti o essere aggrediti, il che può portare allo sviluppo di un disturbo post-traumatico da stress (PTSD).



Parliamone

Dando un'occhiata all'elenco qui sopra, quale dei motivi per cui i disturbi concomitanti sono così comuni pensate che si applichi alla tua esperienza?

Hai mai usato alcol o droghe per trattare i sintomi della malattia mentale? Se sì, che cosa è successo?

Hai mai usato delle sostanze per aiutarti a entrare in contatto con gli altri? Se sì, com'è stato?

Hai avuto problemi di salute mentale come risultato dell'utilizzo di alcol o droghe?

Ci sono dei "fattori comuni" che ritieni possano aver contribuito a entrambi i tuoi disturbi concomitanti?

Cosa succede quando le persone sviluppano dei sintomi di un disturbo da uso di sostanze?

I disturbi da uso di sostanze possono interessare tutti i tipi di persone e di ogni provenienza. Alcune persone sviluppano disturbi da uso di sostanze nell'adolescenza e all'inizio dell'età adulta, mentre altre li sviluppano più in là negli anni. I disturbi da uso di sostanze possono influenzare le persone in modi diversi e possono variare rispetto all'impatto che hanno sulla vita di una persona. Tuttavia, a prescindere da quanto siano stati gravi i problemi di uso di sostanze di una persona, e indipendentemente da quanti anni questi problemi siano presenti, è sempre possibile smettere di usarle e intraprendere la strada della guarigione.

I disturbi da uso di sostanze di solito iniziano dopo un periodo di tempo in cui la persona ha utilizzato una o più sostanze con frequenza regolare. I sintomi del disturbo da uso di sostanze di solito iniziano quando le persone incontrano dei problemi a seguito di un aumento del loro utilizzo di alcol o droghe. Ad esempio, le persone spesso iniziano a bere di più o ad aumentare il loro consumo di una droga arrivando ad un punto in cui questo inizia a causare problemi nelle relazioni, al lavoro o a scuola, problemi legali o nel prendersi cura di se stessi. Con questo aumento dell'utilizzo, le persone possono diventare fisicamente dipendenti dalla sostanza, provare un desiderio incontrollato e avere difficoltà a ridurre o interromperne il consumo.



Punto chiave

Tutti possono guarire dai disturbi da uso di sostanze

107



Parliamone

Come è stata la tua esperienza con i sintomi del disturbo da uso di sostanze?

Hai mai avuto una ricaduta dei sintomi?

Astinenza dall'uso di sostanze vs. riduzione

Le persone che sviluppano una dipendenza da alcol o droghe spesso si domandano se sia possibile ridurre il loro consumo di sostanze e tenerlo sotto controllo, o se devono astenersi e smettere completamente di farne uso. Mentre alcune persone riescono a diminuire l'uso di sostanze e a controllarlo senza ricadere di nuovo nella dipendenza, la maggior parte delle persone che sviluppano un disturbo grave da uso di sostanze trova che l'uso controllato non è possibile. Piuttosto, non sono in grado di continuare a utilizzare piccole o modeste quantità di alcol o droghe, e il loro consumo alla fine va fuori controllo: si ritrovano punto e a capo con il loro disturbo da uso di sostanze. Pertanto, la maggior parte delle persone con un disturbo da uso di alcol o droghe alla fine scopre che astenersi è la soluzione migliore per riprendersi dalla loro dipendenza.



Punto chiave

Solitamente, astenersi è la soluzione migliore per guarire dalla dipendenza



Parliamone

Hai mai provato a ridurre il consumo e assumere piccole quantità?

Ha funzionato? Cosa è successo?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

109

Comprendere la diagnosi, le cause e il decorso dei disturbi da uso di sostanze

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parla del consumo controllato vs. astinenza totale con delle persone che si sono riprese (in recovery). Chiedigli cosa ha funzionato per loro e cosa pensano sia meglio per te.

OPZIONE 2:

Se in passato ti è stata diagnosticata una malattia mentale e un disturbo da uso di sostanze, ricostruisci una sequenza temporale delle diagnosi che hai ricevuto e di quando le hai ricevute.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 1

Comprendere la diagnosi, le cause e il decorso dei disturbi da uso di sostanze

I disturbi da uso di sostanze vengono diagnosticati durante un colloquio clinico da un professionista specializzato nel campo delle dipendenze.

Avere un disturbo da uso di sostanze non è qualcosa di cui si ha colpa.

Avere una malattia mentale o un disturbo da uso di sostanze aumenta le probabilità di sviluppare anche un altro disturbo (o disturbi concomitanti).

Tutti possono riprendersi dai disturbi dell'uso di sostanze.

Astenersi è solitamente la soluzione migliore per guarire dalla dipendenza.

Argomento 2

Informazioni pratiche sulla diagnosi di disturbi da uso di sostanze

11

Nel capitolo precedente (Argomento 1) abbiamo imparato come viene diagnosticato il disturbo da uso di sostanze e le teorie che ne spiegano le cause. Abbiamo anche appreso come progrediscono i sintomi del disturbo da uso di sostanze e quanto *astenersi* (interromperne completamente l'uso) sia di solito l'approccio migliore per le persone che hanno successo nel percorso di recupero. In questo capitolo, continueremo ad apprendere ulteriori informazioni pratiche sul disturbo da uso di sostanze.

Nella sessione di oggi, discuteremo tre argomenti per aiutarvi a capirne di più sui disturbi da uso di sostanze:

- ❖ Quali sono i sintomi dei disturbi da uso di sostanze?
- ❖ Quali diversi tipi di sostanze sono incluse in questi disturbi?
- ❖ Esempi di persone che hanno avuto un disturbo da uso di sostanze

Quali sono i sintomi del disturbo da uso di sostanze?

Ci sono 11 sintomi utilizzati per definire un disturbo da uso di sostanze. Gli stessi sintomi di base sono usati per i disturbi legati a diversi tipi di sostanze. Per ricevere una diagnosi di disturbo da uso di sostanze, una persona deve aver sperimentato almeno due sintomi nel corso di un anno. Più sintomi ha una persona, più grave è la malattia.



Applicalo alla tua esperienza

Sintomi dei disturbi da uso di sostanze

112

Sintomo	Esempio	Ho avuto un'esperienza simile
La sostanza viene assunta in grandi quantità o per un periodo di tempo più lungo del previsto	Andare al bar per incontrare un amico per un drink, e invece berne cinque. Fare uso di metanfetamine durante una festa, che si trasforma in una baldoria di tre giorni.	
Persistenti sforzi infruttuosi per ridurre o controllare l'uso di sostanze	Cercare di smettere di fumare marijuana tutti i giorni, ma senza riuscirci. Voler smettere di bere in situazioni sociali, ma non riuscire a dire di no.	
Investire molto tempo nel procurarsi, usare o guarire dall'uso di sostanze	Trascorrere la maggior parte della giornata chiamando tutti quelli che si conoscono per trovare della cocaina. Stare a letto la maggior parte delle domeniche per riprendersi da una sbronza della sera prima. Essere alticci dalle 5 del pomeriggio fino all'ora di andare a letto, quasi tutti i giorni.	
Avere impulsi irrefrenabili, stimoli o forte desiderio di usare sostanze	Avere difficoltà a concentrarsi a scuola perché si sta pensando di prendere uno Xanax. Sentirsi come se si avesse bisogno di uscire e comprare bevande alcoliche perché a casa sono terminate.	
Mancato rispetto dei ruoli al lavoro, a scuola o a casa, a causa del continuo uso di sostanze	Darsi malati al lavoro perché si è stanchi a causa del bere dalla sera prima. Avere voti bassi a scuola perché non si riesce a stare concentrati in classe e a svolgere compiti a casa, per via dell'effetto delle sostanze.	
Uso continuativo di sostanze nonostante i problemi interpersonali o sociali causati o aggravati da questo	Litigare con il proprio partner per il fatto di essere emotivamente distanti nella relazione a causa del bere e dell'uso di marijuana. Essere arrestati perché coinvolti in una rissa sotto l'effetto dell'alcol.	
Le attività sociali, lavorative o ricreative importanti, vengono abbandonate o ridotte a causa dell'uso di sostanze	Non partecipare più al campionato di calcio perché è difficile essere fisicamente attivi. Trascorrere meno tempo con gli amici più intimi perché non fanno uso di droghe.	

Sintomo	Esempio	Ho avuto un'esperienza simile
Uso ricorrente della sostanza in situazioni fisicamente pericolose	Guidare verso casa rientrando da una festa dove si è consumato alcol o sostanze. Avere rapporti sessuali non protetti, sotto l'effetto di alcol e sostanze.	
L'uso di sostanze continua nonostante la conoscenza dei problemi fisici o psicologici causati dal loro utilizzo	Sapere che la propria depressione peggiora dopo aver bevuto, e continuare a farlo comunque. Avere un problema al cuore e assumere cocaina nonostante i rischi.	
Tolleranza: necessità di più sostanza per raggiungere l'intossicazione o l'effetto desiderato, o una significativa diminuzione dell'effetto con l'uso continuativo della sostanza	Bere due drink non ha più alcun effetto su di sé. Fumare marijuana di notte non è abbastanza e si inizia a fumare in pieno giorno. Passare al superalcolico perché la birra non dà la stessa sensazione a cui ci si era abituati.	
Ritiro: la persona avverte sintomi spiacevoli (come nervosismo, nausea, tremori, stanchezza, agitazione o problemi di sonno) quando smette di usare sostanze.	Avere crampi e sentirsi come se si avesse una grave influenza dopo aver finito gli oppioidi. Bere un po' la mattina per allontanare i brividi, la sensazione di malessere e irritabilità al mattino, dopo aver bevuto la sera prima. Continuare a usare oppioidi per prevenire i sintomi simil-influenzali che si verificano quando si smette.	

113



Parliamone

Quali di questi sintomi hai vissuto? Quali ti hanno colpito di più? Sei riuscito a parlare con qualcuno di ciò che stava accadendo? Se sì, in che modo è stato utile?



Punto chiave

Il disturbo da uso di sostanze condiziona molti aspetti della vita di una persona

Quali diversi tipi di sostanze sono inclusi in questi disturbi?

I disturbi da uso di sostanze sono specifici per le sostanze stesse utilizzate. Qui discuteremo le classificazioni delle varie sostanze.

Alcool

114

L'alcol è un sedativo. Ciò significa che rallenta molte delle funzioni del corpo, come la frequenza cardiaca e il funzionamento dei polmoni. Limita anche il pensiero, può ridurre la capacità di una persona di prendere decisioni assennate e altera le funzioni motorie. L'alcol può disinibire, portando le persone a fare cose che normalmente non farebbero, perché non stanno pensando alle conseguenze, come prendere parte a risse o avere rapporti sessuali non protetti. Il bere eccessivo può mettere le persone a rischio di sviluppare molti problemi di salute. Il bere moderato è definito come assumere fino a 1 bevanda alcolica al giorno per le donne e 2 per gli uomini. Il bere in maniera pesante si verifica quando una persona consuma 5 o più bevande durante un episodio, in 5 o più giorni nell'ultimo mese. Il "binge drinking" è definito come bere 5 o più bevande alcoliche durante un episodio, o quando la concentrazione di alcol nel sangue di una persona supera lo 0,8 g/dl. I sintomi di astinenza da alcol includono sudorazione, polso accelerato, tremori, incapacità a dormire, nausea o vomito, allucinazioni, ansia e convulsioni.



Punto chiave

Sostanze diverse hanno effetti diversi sulle persone, e alcuni sintomi richiedono cure mediche

L'interruzione totale del consumo eccessivo e prolungato di alcol può essere pericolosa e persino mortale. L'assistenza medica dovrebbe sempre essere una parte delle cure quando si interrompe l'uso di alcol.

Cannabis

La cannabis è la pianta utilizzata per produrre marijuana, hashish e olio di hashish. La cannabis causa problemi di pensiero e risoluzione dei problemi, memoria, distorsioni nella percezione e compromissione del controllo motorio. I sintomi di astinenza possono includere irritabilità, rabbia o aggressività, ansia, irrequietezza, depressione, difficoltà a dormire e aumento dell'appetito.

Allucinogeni

Gli allucinogeni causano cambiamenti nella percezione tra cui disorientamento, allucinazioni, aumento della frequenza cardiaca, sudorazione, tremori e mancanza di coordinamento. Allucinogeni comunemente noti includono LSD, PCP, MDMA e Ketamina. Non sono stati notati sintomi di astinenza negli allucinogeni.

115

Inalanti

Gli inalanti includono una varietà di sostanze che vengono assunte inspirandole (inalando, ma non fumando). Gli effetti sono vari, ma la maggior parte degli inalanti sono depressivi e rallentano il funzionamento del corpo. Altri effetti possono includere euforia, allucinazioni, vertigini e mancanza di coordinazione. Gli inalanti possono causare danni gravi e permanenti a molte parti del corpo e del cervello. Non sono stati notati sintomi di astinenza negli inalanti.

Oppioidi

Gli oppioidi sono spesso prescritti per il trattamento del dolore e in molte persone creano anche sensazioni di euforia. Gli oppioidi rallentano la frequenza cardiaca, la respirazione corporea, e possono indurre sonnolenza, nausea e difficoltà di pensiero. Ossicodone, idrocodone ed eroina sono tutti esempi di oppioidi. L'astinenza da oppioidi è molto sgradevole e comporta un umore depresso, nausea o vomito, crampi muscolari, sudorazione, febbre e difficoltà a dormire. I sintomi di astinenza possono essere alleviati con l'assistenza medica.

Sedativi

I sedativi sono farmaci usati per trattare l'ansia o i problemi del sonno, e presentano alti tassi di utilizzo illegale o improprio. La sonnolenza è un effetto comune dei sedativi. Sono depressivi del sistema nervoso centrale e rallentano il pensiero, la frequenza cardiaca e il respiro. Benzodiazepine e barbiturici sono esempi di farmaci sedativi. I sintomi di astinenza da sedativi possono includere sudorazione, polso accelerato, nausea o vomito, ansia, allucinazioni o convulsioni. L'interruzione brusca dell'assunzione di sedativi può essere pericolosa o addirittura mortale. L'assistenza medica dovrebbe sempre essere una parte delle cure quando si interrompe l'uso di sedativi nelle persone che ne sono fisicamente dipendenti.

Stimolanti

Gli stimolanti sono spesso chiamati "tomaie" perché aumentano il funzionamento del corpo, compresa la frequenza cardiaca e la respirazione. Le persone di solito si sentono più vigili e sperimentano più energia a causa dello stimolante uso. Cocaina, anfetamine e metanfetamine sono tutti esempi di stimolanti. I sintomi di astinenza da stimolanti comprendono affaticamento, problemi di sonno, aumento dell'appetito o problemi di movimento.



Parliamone

Che esperienza hai di queste sostanze?

116

Esempi di persone che soffrono di disturbi da uso di sostanze

I disturbi da uso di sostanze vengono sperimentati da persone di ogni ceto sociale, indipendentemente dal livello economico, dal posto in cui vivono o da quale sia il loro patrimonio. La sezione che segue ti introdurrà all'esperienza di alcune persone che hanno lottato con il disturbo da uso di sostanze.



Punto chiave

Ci sono numerosissimi esempi di persone con disturbo da uso di sostanze che hanno contribuito alla società

Personaggi famosi che hanno avuto disturbi da uso di sostanze

Stephen King, uno degli autori più famosi dei tempi moderni, ha avuto problemi con molteplici sostanze tra cui marijuana, alcol, Xanax e cocaina.

Drew Barrymore è un'attrice che ha lottato con i disturbi da uso di sostanze da adolescente, è stata in grado di riprendersi, e continua ad avere una carriera di successo da adulta.

Charles Dickens (1812-1970) è conosciuto come uno dei più grandi autori e critici sociali del suo tempo. I suoi romanzi includono *Canto di Natale*, *Oliver Twist*, *Racconto di due città* e *Grandi speranze*. Era un frequente consumatore di oppioidi, soffriva di attacchi di depressione e di probabile disturbo bipolare.

Jackson Pollock (1912-1956) è uno dei pittori più conosciuti, reso famoso dal suo approccio all'arte astratta. Ha avuto problemi con l'alcol per la maggior parte della sua vita.

Mary-Kate Olsen è diventata famosa come attrice bambina e in età adulta è diventata una stilista. Ha lottato contro un disturbo del comportamento alimentare e un disturbo da uso di stimolanti.

Oscar De La Hoya è una star del pugilato che ha combattuto l'alcolismo. Alla fine è stato in grado di iniziare a parlare del suo disturbo, e si è ripreso dopo essersi curato e aver partecipato a gruppi di auto-aiuto.

117

Altre persone con disturbi da uso di sostanze

Qui riportiamo solo pochi altri esempi di persone che hanno avuto disturbi da uso di sostanze. Non sono famose, ma stanno conducendo silenziosamente delle vite produttive, creative e significative:

Carlo ama la natura e lavora in un rifugio per animali, prendendosi cura di cani e gatti e preparandoli all'adozione. Passa molto tempo con la sua famiglia e soprattutto ama uscire con suo nipote. Il momento preferito del giorno è la mattina, in cui può bere un caffè e guardare gli uccelli fuori dalla sua finestra.

Luisa studia per laurearsi in salute pubblica. Spera un giorno di essere coinvolta in azioni politiche che aiutino le persone ad accedere ai servizi di assistenza sanitaria.

Roberto vive in una struttura da quasi un anno e lavora a tempo pieno come saldatore per attrezzature specialistiche. Sta cercando casa e gli piace passare il tempo con il suo migliore amico, Giacomo, anch'egli in recupero da un problema di abuso di sostanze. Roberto spera di trovare una compagna e di iniziare una relazione in futuro.



Parliamone

Conosci altre persone con disturbi da uso di sostanze?

Se sì, puoi fare degli esempi dei loro punti di forza personali?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

118

Informazioni pratiche sulla diagnosi dei disturbi da uso di sostanze

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parla con qualcuno di cui ti fidi dei sintomi dei disturbi da uso di sostanze. Raccogli la sua prospettiva su quali sintomi ha osservato in te.

OPZIONE 2:

Se attualmente stai riscontrando problemi legati all'uso di sostanze, prova a tenerne traccia nel corso della settimana successiva. Quindi aggiungili alle schede che hai compilato nella sessione odierna e annota tutte le date in cui hai riscontrato dei problemi.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 2

Informazioni pratiche sulla diagnosi dei disturbi da uso di sostanze

I disturbi da uso di sostanze influenzano molti aspetti della vita di una persona.

Sostanze diverse hanno effetti diversi sulle persone e alcuni sintomi richiedono cure mediche.

Ci sono innumerevoli esempi di persone con disturbo da uso di sostanze che hanno contribuito alla società.

Argomento 3

Compiere dei passi positivi per gestire situazioni ad alto rischio



La conoscenza dei disturbi da uso di sostanze ti consente di prendere decisioni che ti riguardano nel processo di ripresa di salute. Le persone in fase di recupero precoce da disturbi da uso di sostanze si trovano spesso di fronte a situazioni ad alto rischio che coinvolgono droghe o alcol.

Imparare a conoscere queste situazioni e adottare misure positive per gestirle può prevenire le ricadute e aiutarti a sentirti più sicuro nella ripresa di salute. Nella sessione odierna discuteremo delle situazioni ad alto rischio e dei modi per gestirle.

Questa sessione introdurrà due argomenti importanti per aiutarti a gestire le situazioni che potrebbero mettere a rischio la tua ripresa:

- ❖ Identificare i fattori scatenanti e le situazioni ad alto rischio
- ❖ Gestire le situazioni ad alto rischio

Identificare i fattori scatenanti e le situazioni ad alto rischio

Quando le persone decidono di smettere di usare sostanze, spesso si trovano ad affrontare situazioni in cui in passato ne facevano uso, chiamate situazioni ad alto rischio. È possibile essere più efficaci nel gestire le situazioni ad alto rischio se si pianifica in anticipo il come affrontarle.

Queste situazioni ad alto rischio spesso "innescano" il desiderio di utilizzare sostanze. Desideri intensi di utilizzare sono spesso chiamati "desideri irrefrenabili". I desideri sono spesso accompagnati da immagini potenti e sentimenti forti associati all'uso. Un fattore scatenante può essere *esterno* (si verifica al di fuori della persona) o *interno* (si verifica all'interno della persona).

Fattori scatenanti esterni

- Persone con le quali assumevi sostanze
- Luoghi nei quali hai usato sostanze
- Cose relative all'uso di sostanze, come lattine di birra, pipa o accendini
- Situazioni o occasioni in cui hai fatto uso di sostanze, ad esempio festività o eventi significativi

Fattori scatenanti interni

121

- Pensieri (pensieri negativi come "Io sono una persona cattiva ")
- Emozioni (es., essere arrabbiati, felici, ansiosi, o solitudine)
- Esperienze fisiche (come dolore o bassa energia)

**Applicalo alla tua esperienza****Situazioni comuni ad alto rischio**

Situazione ad alto rischio	L'ho incontrata in passato
Offerta di sostanze da parte di amici o familiari	
Offerta di sostanze da parte di uno spacciatore	
Ricevere uno stipendio, un assegno di invalidità o avere soldi extra da spendere	
Non avere nulla da fare, o annoiarsi	
Desideri di utilizzare sostanze	
Situazioni sociali in cui le persone fanno uso di sostanze	
Sentirsi depressi	
Sentirsi tesi, nervosi o ansiosi	
Avere immagini intrusive o ricordi di esperienze traumatiche	
Avere sintomi angoscianti, come allucinazioni	
Avere una discussione accesa con una persona significativa	
Vedere qualcosa in TV o su internet sulle droghe o l'alcool	
Difficoltà a dormire	
Volersi rilassare o divertire	



Applicalo alla tua esperienza

Situazioni comuni ad alto rischio

È importante sviluppare delle strategie per affrontare situazioni ad alto rischio in modo da non ricadere nell'uso di sostanze. Di seguito è riportato un elenco di strategie per far fronte a situazioni ad alto rischio. Verifica quelle che hai usato con successo in passato, o che vorresti provare in futuro.

122

Strategia	L'ho usata o vorrei provarla
Evitare luoghi ad alto rischio (come bar, feste o itinerari di rientro dal lavoro associati all'uso di sostanze).	
Programmare di lasciare le situazioni se ci si imbatte inaspettatamente in alcol o droghe.	
Esercitarsi a dire "no" alle offerte di utilizzo di sostanze, da parte di estranei e persone che conosci.	
Cambiare il numero di telefono per evitare contatti con rivenditori o amici.	
Mettere i soldi extra che ricevi in un conto a cui non puoi accedere facilmente, o permettere a una persona di fiducia di custodirlo per te.	
Guardare un film divertente quando ci si sente ansiosi o depressi.	
Fare un programma delle cose da fare in modo che le giornate siano occupate.	
Provare a fare cose nuove divertenti durante i periodi in cui si è ad alto rischio, come vacanze o anniversari.	
Fare una lista o uno schema di gruppi auto-aiuto o di supporto nella propria zona per parteciparvi quando ci si sente a rischio.	
Parlare con qualcuno di fiducia non appena si sente un forte desiderio di fare uso di sostanze.	
Impostare sul telefonino i numeri di almeno 5 persone di supporto nell'elenco dei contatti preferiti.	
Usare l'auto-dialogo positivo quando si vede qualcosa in TV o su Internet riguardo a droghe o alcol.	
Se si ha difficoltà a dormire, aggiungere delle attività piacevoli alla routine notturna.	
Fare una lista di attività divertenti che si possono fare con un amico di supporto o un membro della famiglia.	



Punto chiave

Ciò che fai fa la differenza nella tua guarigione. Ci sono delle cose che puoi fare per gestire efficacemente le situazioni ad alto rischio

123



Parliamone

Quali strategie vorresti sviluppare ulteriormente o provare a sviluppare? A quale strategia sei più interessato? Che cosa potresti fare la prossima settimana per iniziare a seguire questa strategia?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

124

Compiere degli step positivi per gestire situazioni ad alto rischio

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Scrivi di una situazione ad alto rischio che hai vissuto in passato. Pensa agli stimoli che hai sperimentato e ai luoghi, oggetti, emozioni o persone che hanno giocato un ruolo nel rischio.

OPZIONE 2:

Prova una delle strategie per la gestione delle situazioni ad alto rischio che hai identificato nella sessione di oggi. Chiedi aiuto a qualcuno di cui ti fidi.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 3

Compiere dei passi positivi per gestire situazioni ad alto rischio

Ciò che si fa fa la differenza nel percorso di guarigione. Ci sono delle cose che puoi fare per gestire efficacemente le situazioni ad alto rischio.

Argomento 4

Gestire gli atteggiamenti e le convinzioni negative in merito ai disturbi da uso di sostanze (stigma)

126

Proprio come per le malattie mentali, a volte le persone hanno convinzioni e atteggiamenti negativi nei confronti degli individui con disturbi da uso di sostanze. Questo si chiama "stigma". È importante riconoscere lo stigma perché può essere una barriera significativa quando si vuole ottenere aiuto per i disturbi legati all'uso di sostanze. Questo argomento ti aiuterà a reagire in modo positivo quando sperimenti episodi di stigmatizzazione.

Questa sessione introdurrà tre argomenti importanti per aiutarti a rispondere in modo efficace agli atteggiamenti negativi e alle convinzioni sul disturbo da uso di sostanze:

- ❖ Comprendere lo stigma
- ❖ Rispondere allo stigma
- ❖ Affrontare il senso di vergogna

Ognuno di questi argomenti sarà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo.

Comprendere lo stigma

Lo stigma associato alla dipendenza ha una storia lunga e complicata. Molte persone credono ancora erroneamente che i problemi legati all'uso di sostanze siano il risultato di fallimenti morali da parte della persona, piuttosto che una malattia. Le persone in recupero sono spesso erroneamente accusate dei loro problemi e della loro incapacità di riprendersi da sole. A volte lo stigma si inserisce nel linguaggio della nostra cultura.

Ad esempio, termini come "tossicodipendente", "drogato" o "alcolizzato" sono spesso usati in programmi televisivi, film e libri e possono rinforzare gli atteggiamenti negativi. Lo stigma può impedire alle persone di parlare del loro problema, e può contribuire al senso di vergogna e al senso di colpa che le persone in ripresa da disturbi da uso di sostanze spesso sentono. Anche le loro famiglie possono sperimentare queste stesse reazioni negative.

127



Punto chiave

Lo stigma si riferisce agli atteggiamenti negativi e alle credenze sui disturbi da uso di sostanze



Parliamone

Che giudizi negativi hai sentito sulle persone con disturbi da uso di sostanze?

Hai mai sperimentato lo stigma per via dei tuoi problemi da uso di sostanze?

Rispondere allo stigma

La ricerca ha dimostrato che ci sono diversi modi efficaci per combattere lo stigma dei disturbi da uso di sostanze. Una strategia importante è quella di affrontare l'auto-stigma. Questo significa sfidare le convinzioni imprecise che si possono avere circa il proprio uso di sostanze, come la convinzione che non si possa guarire da un disturbo da uso di sostanze.

Altre strategie efficaci per ridurre la stigmatizzazione dei disturbi da uso di sostanze includono l'educazione del pubblico e la condivisione di storie positive di persone che affrontano la dipendenza e si rimettono sulla strada della ripresa di salute. Questo significa che condividere le proprie esperienze, informare le persone rispetto alla propria vita legata al disturbo da uso di sostanze e alle malattie mentali, ed essere un membro attivo della propria comunità può ridurre lo stigma legato a questi disturbi. Fare queste cose aiuta anche le altre persone a ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno.

Nel Modulo 2, *Informazioni pratiche sulla malattia mentale* troverai ulteriori informazioni sugli effetti dello stigma e su come combatterlo.

128



Parliamone

Hai mai percepito che il tuo utilizzo di sostanze fosse un segno di un tuo fallimento morale?

Pensi che per te la guarigione sia possibile?



Applicalo alla tua esperienza

Rispondere allo stigma

Informarsi ed essere preparati a rispondere allo stigma può essere un passo importante nel proprio percorso di ripresa. Di seguito è riportato un elenco di materiali ai quali è possibile accedere per aiutarti a combattere lo stigma. Metti una X accanto a quelli che ti interessa trovare.

129

Materiali	Mi interessa
Comunicazioni del servizio pubblico	
Video su YouTube che parlano di storie ed esperienze dirette di guarigione	
Depliant informativi o poster di agenzie governative relativi all'uso di sostanze	



Punto chiave

Più cose sai sui disturbi da uso di sostanze, più sarai preparato ad affrontare lo stigma

Affrontare il senso di vergogna

A volte le persone con problemi da uso di sostanze si rimproverano di non essere in grado di smettere di usarle da sole. Questo contribuisce all'"auto-stigma". L'auto-stigma sui problemi legati all'uso di sostanze si riflette spesso in sentimenti di colpa e vergogna per le persone in recupero. La vergogna può essere una sensazione particolarmente dura da provare perché spesso deriva dalla convinzione di essere una persona cattiva - e tali convinzioni possono contrastare la propria guarigione.

130

È importante sfidare tutte le convinzioni che si possono avere e che portano a sentimenti di vergogna, come ad esempio che avere un disturbo da uso di sostanze significhi essere una persona cattiva. Sfidare queste convinzioni ti aiuterà a concentrare i tuoi sforzi sulla tua ripresa. Può essere utile considerare questo elenco di ragioni per cui queste convinzioni sono errate:

- La vulnerabilità ai disturbi da uso di sostanze è influenzata da fattori biologici e da altri fattori ambientali precoci, su cui le persone non hanno alcun controllo.
- Le persone con una malattia mentale hanno maggiori probabilità di sviluppare problemi di uso di sostanze, e le malattie mentali non sono colpa della persona che ne è affetta.
- Molte persone con disturbi da uso di sostanze riescono a riprendersi e a smettere, anche dopo molti anni di dipendenza.

Dei forti sentimenti di vergogna e il senso di colpa possono ostacolare la ripresa da disturbi da uso di sostanze perché le persone vorrebbero evitarli. Cercare di evitare questi sentimenti negativi porta a non affrontare i problemi legati all'uso di sostanze. Considera questa citazione:

"Non è colpa tua se sei andato al tappeto, ma è tua responsabilità rialzarti".



Parliamone

Hai dei sensi di colpa o vergogna per i tuoi problemi di utilizzo di sostanze?

Quali pensieri su di te hai avuto che hanno portato a quei sentimenti?

Pensi che quei pensieri o convinzioni possano essere sbagliati?

Cosa ne pensi della citazione? Sei d'accordo o no??



Applicalo alla tua esperienza

Cambiare il mio modo di pensare

L'uso di strategie come sfidare dichiarazioni di colpa inutile e sostituirle con un più accurato self-talk positivo può aiutare a combattere l'auto-stigma o pensieri di vergogna. Di seguito è riportata una tabella con alcuni esempi comuni di pensieri di vergogna insieme ad alcune alternative positive. Usa gli spazi vuoti per scrivere nei tuoi vergognosi e alternativi pensieri positivi..

131

Pensieri di vergogna	Pensieri alternativi positivi
<i>Sono un fallito.</i>	<i>Ho avuto alcune battute d'arresto, ma ci sto ancora provando.</i>
<i>Non posso smettere; sono troppo stupido per riuscirci.</i>	<i>Tutti i tipi di persone hanno difficoltà a smettere, anche i medici e gli avvocati.</i>



Parliamone

Hai mai pensato di essere una persona cattiva per via del fatto di aver avuto problemi con l'uso di sostanze? Cosa ti ha aiutato ad affrontare questo giudizio negativo e la vergogna? Come possono essere usate le strategie di auto-dialogo positivo nella vita di tutti i giorni?



Punto chiave

È importante lavorare sull'auto-stigma e sulla la vergogna per potenziare la ripresa



L'angolo del recovery

“SONO CRESCIUTA IN UNA FAMIGLIA dove entrambi i genitori bevevano molto e si picchiavano spesso. Mio padre era fisicamente aggressivo anche nei miei confronti, di mia madre e del mio fratellino. Non avrei mai pensato che da grande sarei diventata come loro, ma ho iniziato a bere quando ero adolescente e mi piaceva come mi faceva sentire. Quando sono andata a vivere da sola e a lavorare a tempo pieno, ho iniziato a fare uso di droghe. Ho sviluppato una dipendenza da **metanfetamine**. Quelle sostanze mi facevano sentire come se fossi in cima al mondo, e mi davano la possibilità di sfuggire ai problemi di depressione che ho avuto per diversi anni. La mia vita si è presto concentrata sull'acquisto e sull'uso costante di metanfetamine, e sull'alcol per aiutarmi quando finivo la metanfetamina o avevo bisogno di dormire. Ho perso il lavoro diverse volte e la mia depressione è andata peggiorando, ma questo non mi ha impedito di assumere ancora sostanze.

Un giorno, la polizia ha fermato me e il mio ragazzo perché andavamo troppo veloci. Avevo con me della metanfetamina, e sono stata arrestata. Invece di andare in prigione, il giudice mi ha offerto la possibilità di entrare in un programma di trattamento per i miei problemi di dipendenza e di umore. Mentre ero in programma, ho deciso di smettere di usare metanfetamine perché mi avevano causato un sacco di problemi. All'epoca, però, pensavo ancora che sarei stata in grado comunque di bere. Il mio terapeuta diceva che la mia migliore possibilità di guarigione era di smettere anche con l'alcol, ma pensavo di saperne di più. Ho ricominciato a bere non appena ho lasciato il programma. Tutto è andato fuori controllo di nuovo, compresa la mia depressione, e poi ho fatto un tentativo di suicidio. Grazie a Dio non ci sono riuscita.

Quando sono tornata in cura, ho capito che dovevo smettere completamente di usare droghe e alcol. Sapevo di non poter controllare il consumo, e che l'uso aveva solo peggiorato la mia depressione. Mi ci sono volute un sacco di tentativi per smettere e per riprendermi, ma alla fine ce l'ho fatta. Ed essere sobria mi ha aiutato a tenere sotto controllo la mia depressione. Ora posso davvero vivere la mia vita. Ho ripreso a lavorare da circa tre anni, e sto portando avanti una relazione con una persona che non usa sostanze.”

- Lucia



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

133

Fronteggiare atteggiamenti negativi e credenze sui disturbi da uso di sostanze (stigma)

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Se hai sperimentato lo stigma, descrivi cosa è successo e come ti ha colpito. Annota e considera di condividerlo con qualcuno di cui ti fidi.

OPZIONE 2:

Scegli uno dei pensieri di vergogna della sessione di oggi e fai pratica dicendo a te stesso ogni giorno il pensiero positivo alternativo.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

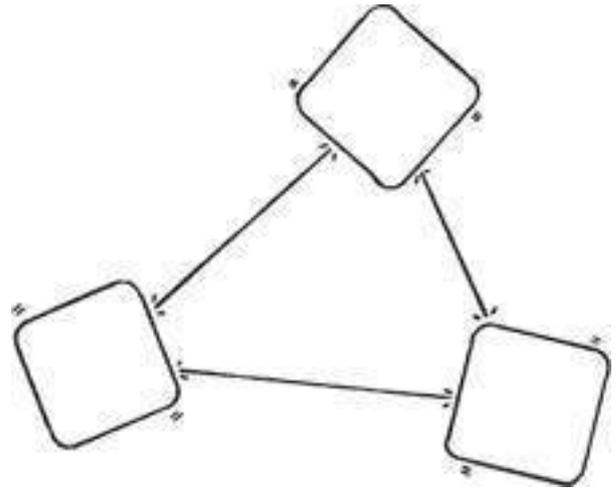
Argomento 4

Fronteggiare atteggiamenti negativi e credenze sui disturbi da uso di sostanze (stigma)

Lo stigma si riferisce agli atteggiamenti e alle convinzioni negative riguardanti i disturbi da uso di sostanze.

Più cose sai sui disturbi da uso di sostanze, più sarai preparato ad affrontare lo stigma

È importante lavorare sull'auto-stigma e sul senso di vergogna per potenziare la ripresa



MODULO 4

Il modello stress- vulnerabilità

Enhanced Illness Management and Recovery

“Apprendere il modello stress-vulnerabilità mi ha aiutato molto a capire in che modo sia la biologia sia lo stress contribuiscono ai problemi di salute mentale e all’uso di sostanze”

- KENICA A., cameriera, persona in recovery dalla schizofrenia e dall’abuso di alcol

Alcune domande per iniziare:

Cosa contribuisce allo sviluppo delle malattie mentali e dei problemi da uso di sostanze?

Cosa contribuisce a migliorare la malattia mentale e i problemi da abuso di sostanze? Cosa contribuisce ad aggravarli?

In che modo la biologia e lo stress influiscono sulle malattie mentali e sull'uso di sostanze?

In questo Modulo sul modello stress-vulnerabilità avrai l'opportunità di discutere questi quesiti e altro ancora.

136

In questo modulo
tratteremo
3 argomenti:

Argomento 1:

In che modo gli aspetti biologici e lo stress influiscono sulla salute mentale e sull'uso di sostanze?

Argomento 2:

In che modo le malattie mentali e l'uso di sostanze interagiscono tra loro?

Argomento 3:

Passi che è possibile intraprendere per migliorare il recovery

Promemoria,
impostare un **ordine
del giorno:**

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

In che modo gli aspetti biologici e lo stress influiscono sulla salute mentale e sull'uso di sostanze?

137

In questo modulo impareremo qualcosa su due importanti fattori che possono avere un impatto sulla salute mentale e sull'uso di sostanze: la nostra biologia e lo stress che sperimentiamo nella nostra vita. Imparare come questi fattori si combinano per influenzare la tua salute mentale e l'uso di sostanze può aiutarti a capire che il fatto di soffrire di una malattia non è colpa tua, e a trovare le strategie più efficaci per favorire la tua guarigione.

Ti incoraggiamo a collaborare con il tuo operatore, i membri del gruppo, gli amici e i familiari per utilizzare gli strumenti che apprenderai in questo modulo, al fine di favorire il recovery. Fare pratica durante le sessioni può migliorare la comprensione degli argomenti e aumentare la capacità di utilizzare le strategie di coping in autonomia.

Nella sessione di oggi impareremo come la biologia e lo stress contribuiscono allo sviluppo delle malattie mentali e dei problemi da uso di sostanze. In particolare, esploreremo questi quattro argomenti:

- ❖ Il ruolo dei fattori biologici nella malattia mentale e nei problemi da uso di sostanze
- ❖ Come i fattori non-genetici contribuiscono alla vulnerabilità biologica alle malattie mentali e ai problemi da uso di sostanze
- ❖ L'uso di sostanze causa le malattie mentali?
- ❖ In che modo lo stress contribuisce all'utilizzo di sostanze e ai problemi di salute mentale

Gli scienziati non hanno ancora capito perché alcune persone sviluppano una malattia mentale e problemi da uso di sostanze, mentre altre persone no. Inoltre, non riescono prevedere chi avrà diversi episodi di sintomi e chi ne avrà solamente uno o alcuni. Una teoria che riceve un forte sostegno è denominata "modello stress-vulnerabilità". Secondo questa teoria, come vedremo a breve, lo stress e la vulnerabilità biologica contribuiscono ai sintomi.

Il ruolo dei fattori biologici nella malattia mentale e nei problemi da uso di sostanze

Essere vulnerabili a qualcosa significa che abbiamo livelli di difesa inferiori contro di esso, o che abbiamo maggiori probabilità di esserne influenzati. Ad esempio, le persone che soffrono d'asma sono vulnerabili ai problemi respiratori nei giorni con livelli di smog più elevati. A volte le vulnerabilità vengono tramandate nelle nostre famiglie.

138

L'espressione "vulnerabilità biologica" significa che c'è una maggiore possibilità di sviluppare un determinato disturbo. Le persone nascono con questa vulnerabilità o la sviluppano molto presto nella vita. Ad esempio, alcune persone hanno una vulnerabilità biologica a sviluppare l'asma, l'ipertensione o il diabete.

Allo stesso modo, gli scienziati pensano che le persone possano avere delle vulnerabilità biologiche allo sviluppo di malattie mentali e di problemi da uso di sostanze.

Ad esempio, le probabilità che una persona sviluppi l'asma o il diabete tendono ad essere più elevate se anche un parente stretto ha quel disturbo. Le probabilità che una persona sviluppi una depressione, un disturbo bipolare o la schizofrenia sono più alte se un parente stretto ha quel disturbo. In modo simile, le probabilità che una persona sviluppi un problema da uso di sostanze sono più alte se un parente stretto ha quel tipo di problema.



Parliamone

Qualcuno nella tua famiglia ha una malattia mentale?

Qualcuno nella tua famiglia ha avuto o ha attualmente un problema di droga o alcol?

Qualcuno nella tua famiglia ha sia l'una che l'altra problematica?



Applicalo alla tua esperienza

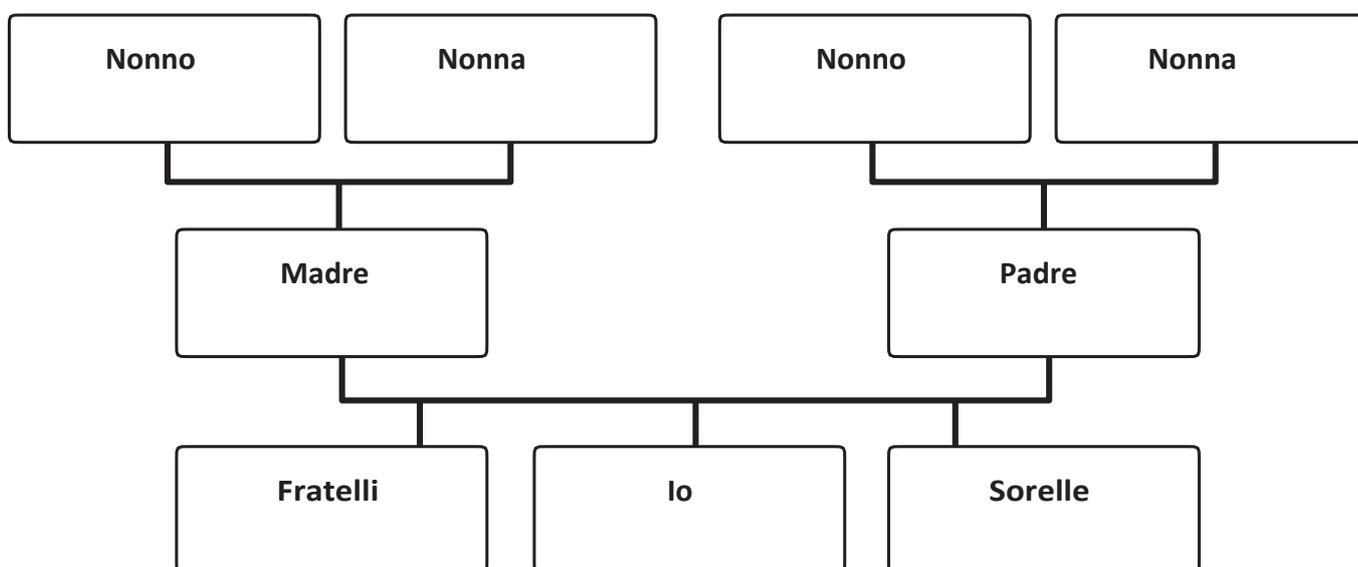
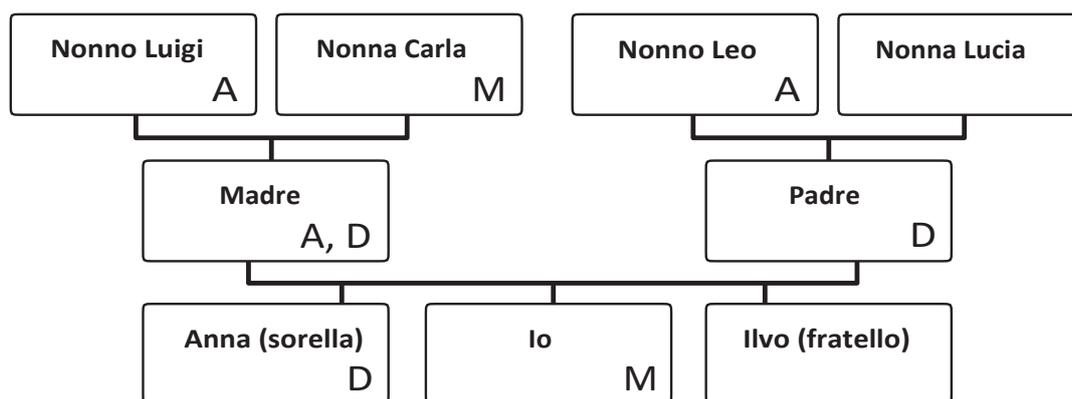
Il tuo genogramma

Un genogramma è un'immagine usata per mostrare le relazioni familiari tra diverse generazioni. Alcuni lo chiamano un albero genealogico. Potresti trovare utile fare un genogramma che mostri quale dei tuoi familiari ha avuto un disturbo da uso di sostanze, una malattia mentale, o entrambi. È abbastanza comune crescere con persone che non sono imparentate biologicamente o con parenti biologici “parziali”, come i fratellastri. Se hai questi familiari nel tuo genogramma, potresti specificare altre etichette aggiuntive per aiutarti a esplorare più da vicino le connessioni familiari. Dai un'occhiata all'esempio qui sotto, seguito da un genogramma vuoto che puoi completare da solo. La seguente legenda spiega le iniziali utilizzate:

139

M = Problemi di salute mentale **D** = Problemi di droga **A** = Problemi di alcol

Esempio:



Come i fattori non-genetici contribuiscono alla vulnerabilità biologica alle malattie mentali e ai problemi da uso di sostanze

La genetica non spiega tutto sullo sviluppo delle malattie mentali e dei problemi da uso di sostanze. Ad esempio, molte persone con una malattia mentale non hanno una storia familiare di sintomi psichiatrici. E molte persone con problemi di droga o alcol non hanno parenti con questo tipo di problematiche.

Vi sono robuste evidenze scientifiche che anche i fattori non-genetici ci rendono vulnerabili allo sviluppo di problemi da uso di sostanze e malattie mentali. Questi fattori possono essere fisici o correlati a ciò che sperimentiamo nella vita. Ad esempio, complicazioni durante la gravidanza o il parto (come l'uso di un forcipe o il fatto che il bambino non abbia abbastanza ossigeno) possono essere importanti fattori fisici precoci. Altri esempi hanno a che fare con l'età o la salute dei genitori. Ad esempio, più il padre è vecchio quando avviene il concepimento, maggiore è il rischio che il bambino possa sviluppare successivamente la schizofrenia.

È stato anche dimostrato che le esperienze difficili nell'infanzia aumentano il rischio di sviluppare una malattia mentale o un problema di droga o alcol. Ad esempio, se un bambino di età inferiore ai 5 anni perde la madre è a maggior rischio di sviluppare una depressione maggiore. Queste esperienze sono spesso chiamate "esperienze infantili avverse".

Alcuni esempi di esperienze infantili avverse:

- abuso emotivo
- abuso sessuale
- abuso fisico
- incuria
- povertà
- mancanza di una stimolazione adeguata
- perdita di un genitore
- essere testimone o vittima di violenza
- essere vittima di bullismo
- sperimentare separazioni precoci dalle figure primarie di riferimento, come subire ripetuti affidamenti familiari o istituzionali

Sono in corso delle ricerche per comprendere meglio il ruolo delle esperienze infantili avverse nello sviluppo dei sintomi, e su come aiutare le persone che hanno avuto queste esperienze. Se hai avuto esperienze infantili avverse, è importante discuterle con il tuo operatore o con un altro membro dell'equipe di trattamento. Ti aiuteranno a capire se può essere utile un supporto psicologico aggiuntivo.

Alcune persone che hanno avuto esperienze infantili avverse gravi sviluppano un disturbo psichiatrico chiamato DPTS (Disturbo Post-Traumatico da Stress). Puoi avere ulteriori informazioni su DPTS nel Modulo 2, *Informazioni pratiche sulla malattia mentale*, che contiene una descrizione completa dei sintomi e del trattamento di questo disturbo.

141



Parliamone

Ti è capitato di vivere alcune di queste esperienze infantili avverse?

Nel caso, in che modo pensi che abbia influito in seguito sulla tua vita?

L'uso di sostanze causa la malattia mentale?

C'è un acceso dibattito scientifico sul fatto se l'uso di sostanze possa causare delle malattie mentali. Alcuni studi hanno dimostrato che le persone che hanno fatto uso di alcol o altre droghe hanno un esordio precoce della malattia mentale. Gli studi hanno anche dimostrato che le persone che usano cannabis in adolescenza hanno un rischio più elevato di sviluppare la schizofrenia. Al momento, gli scienziati non sono concordi sul fatto che questi studi dimostrino che l'uso di droghe causi malattie mentali, o se sia semplicemente associato ad esse. Tuttavia, la maggior parte dei ricercatori concorda sul fatto che esistono prove evidenti del fatto che l'uso di sostanze può peggiorare i problemi di salute mentale.

In che modo lo stress contribuisce all'utilizzo di sostanze e ai problemi di salute mentale

Gli scienziati pensano che lo stress abbia un ruolo importante nella malattia mentale e nei problemi da uso di sostanze. Ad esempio, lo stress può innescare l'insorgere dei sintomi della malattia mentale o peggiorarli. Lo stress può anche innescare l'utilizzo o l'aumento dell'uso di droghe e alcol.

Le persone sperimentano lo stress in modi molto diversi. In effetti, ciò che è stressante per una persona potrebbe non essere affatto stressante per un'altra. Tuttavia, ci sono alcune situazioni che la maggior parte delle persone trova stressanti, come ad esempio:

- Avere troppe cose da fare in un tempo troppo breve (come ad esempio dover completare diversi compiti in un breve lasso di tempo)
- Non avere attività significative da fare (ad esempio, stare seduti tutto il giorno a fare nulla)
- Avere alti livelli di conflitto nelle relazioni interpersonali (persone che litigano spesso, che esprimono spesso sentimenti di rabbia o che sono molto critiche le une con le altre)
- Cambiamenti di vita importanti (come perdere una persona cara, trasferirsi, iniziare un nuovo lavoro, sposarsi, divorziare o avere un figlio)
- Problemi finanziari o legali
- Essere malati o affaticati
- Essere vittime di un crimine
- Sperimentare la povertà, o condizioni di vita precarie

Nel Modulo 5, *Fronteggiare lo stress*, troverai delle informazioni utili sullo stress, comprese diverse strategie per ridurre alcune fonti di stress e far fronte a uno stress di cui non puoi sbarazzarti.



Parliamone

Ci sono stati dei momenti in cui eri sotto stress e hai avuto più di sintomi salute mentale, o i sintomi sono peggiorati?

Ci sono state delle volte in cui eri sotto stress e hai avuto più problemi con l'uso di droghe o alcol?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

143

Assegnazione pratica per casa

In che modo gli aspetti biologici e lo stress influiscono sulla salute mentale e sull'uso di sostanze?

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividi il tuo genogramma con un familiare o con un amico.

OPZIONE 2:

Tieni traccia di quando ti senti sotto stress questa settimana e se noti che questo influisce sulla tua malattia mentale, sul consumo di sostanze o su entrambi. Puoi usare una tabella come quella nella pagina seguente.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò

Monitorare lo stress

	Stress che ho sperimentato	Ho notato che ha influito sui sintomi della mia malattia	Ho notato che ha influito sui sintomi del mio problema da uso di sostanze
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

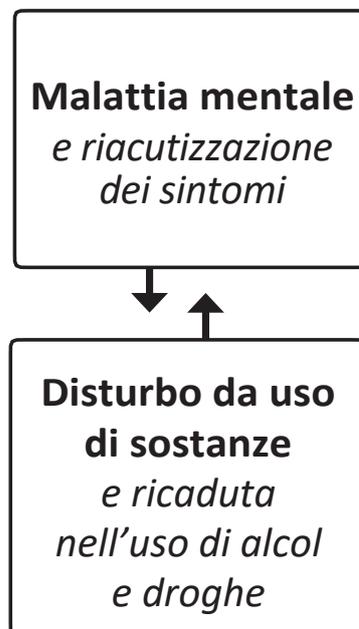
Argomento 2

In che modo le malattie mentali e l'uso di sostanze interagiscono tra loro?

145

Vi è un forte consenso tra i ricercatori sul fatto che le malattie mentali e i disturbi da uso di sostanze interagiscano tra loro, peggiorandosi a vicenda. Ad esempio, una ricaduta relativa a un disturbo può contribuire a una ricaduta anche nell'altro.

Ecco uno schema che illustra questo concetto:



L'uso di alcol e altre droghe è comune nella maggior parte delle società odierne. L'alcol è legale quasi ovunque e la cannabis lo sta diventando in molti paesi. Anche nei posti in cui non è legale, la cannabis è spesso ampiamente disponibile. Le persone spesso usano sostanze socialmente, per festeggiare qualcosa, o per fronteggiare sentimenti intensi. Tuttavia, l'uso di sostanze può portare problemi e interferire con la capacità delle persone di gestire la loro vita. Per le persone che hanno anche un problema di salute mentale, bere o usare droghe può interferire con la loro capacità di gestire i sintomi della loro malattia, causando anche delle ricadute. Anche i sintomi della malattia mentale sono abbastanza comuni e possono anch'essi interferire con la capacità delle persone di gestire la loro vita. Per le persone che hanno anche un problema da uso di sostanze, la malattia mentale può interferire con la loro capacità di raggiungere e mantenere la sobrietà.

Questa dispensa ti aiuterà a capire in che modo i problemi legati al consumo di sostanze e i sintomi della malattia mentale si influenzano a vicenda. Imparerai qualcosa in più sui seguenti tre argomenti:

- ❖ In che modo i problemi di droga e alcol influiscono sulle malattie mentali
- ❖ In che modo le malattie mentali influiscono sui problemi da uso di sostanze
- ❖ Perché è importante mantenere la consapevolezza sia delle malattie mentali che dei problemi da uso di sostanze

L'impatto dei problemi di droga e alcol sulle malattie mentali

Poiché i problemi con l'uso di sostanze e la malattia mentale sono strettamente correlati (e così comuni), è importante capire in che modo sono connessi. Comprendere questa connessione ti aiuterà a creare un piano più efficace per la guarigione. Può anche essere un'importante fonte di motivazione per aderire al tuo piano, poiché i problemi in un'area rendono sempre più difficili da gestire i problemi nell'altra area. L'uso di droghe e alcol influisce negativamente sulle malattie mentali:

- Peggiorando i sintomi
- Rendendo più difficile la prosecuzione del trattamento
- Creando stress (che peggiora i sintomi)

In che modo l'uso di sostanze influisce sui sintomi della malattia mentale

L'uso di alcol o altre droghe provoca cambiamenti nel modo in cui il cervello funziona. Queste sostanze possono influire sulle aree del cervello associate alla malattia mentale o rendendoci vulnerabili allo sviluppo di una malattia mentale. Ciò significa che l'uso di alcol o droghe può comportare la ricomparsa di sintomi della malattia mentale che erano sotto controllo, o peggiorare i sintomi che stavi già sperimentando. Ad esempio, stimolanti come le anfetamine possono aumentare il neurotrasmettitore (sostanza chimica del cervello) chiamato *dopamina*, che si ritiene possa contribuire ai sintomi psicotici come allucinazioni e deliri. Pertanto, una persona che assume stimolanti aumenta il rischio che questi sintomi riemergano (nel caso fossero in remissione) o diventino più gravi.

Esempi di sintomi comuni della malattia mentale che possono essere aggravati dall'uso di sostanze includono depressione, ansia, vedere cose o udire voci, paranoia, pensieri suicidari, ricordi intrusivi di eventi traumatici, pensieri confusi e sintomi maniacali. A volte, l'aumento di questi sintomi può richiedere appuntamenti speciali con un medico, visite al pronto soccorso o un ricovero temporaneo in un servizio psichiatrico ospedaliero.



Parliamone

Ti viene in mente una volta in cui bere o utilizzare sostanze ha peggiorato i sintomi della malattia?

Che cosa è successo?

147

In che modo l'uso di sostanze influisce sul trattamento per la salute mentale

A volte, quando le persone fanno uso di sostanze, il consumo di alcol o droghe diventa la parte centrale della loro vita e trascurano altre cose importanti, inclusa la cura della loro malattia mentale. Potrebbero smettere di partecipare al trattamento o rinunciare ad altri comportamenti di auto-cura. L'uso di sostanze può portare le persone a ridurre o smettere di impegnarsi in attività correlate alla gestione della loro malattia mentale, tra cui:

- Assumere regolarmente i farmaci
- Presentarsi agli appuntamenti per la terapia
- Frequentare un programma di riabilitazione, come il lavoro supportato
- Frequentare un centro diurno
- Utilizzare di strategie salutari per far fronte allo stress o ai sintomi
- Ottenere supporto sociale da amici e familiari
- Svolgere attività significative, come il lavoro e l'istruzione
- Perseguire i propri obiettivi



Parliamone

Ti viene in mente una volta in cui bere o utilizzare sostanze ha interferito con il trattamento per la tua salute mentale?

Che cosa è successo?

In che modo l'uso di sostanze influisce sullo stress

Bere o usare droghe spesso porta le persone a entrare in situazioni rischiose, che mettono in pericolo la loro sicurezza e il loro benessere. Ci sono inoltre conseguenze negative dal punto di vista sociale, legale e finanziario.

Queste conseguenze negative possono essere molto stressanti, e a loro volta possono portare ad un aumento dei sintomi e a delle ricadute. Ecco alcuni esempi di modi in cui l'uso di droghe e alcol può causare stress:

- Aumento del rischio di incidenti e lesioni
- Essere coinvolti colluttazioni
- Essere rapinati
- Essere aggrediti fisicamente o sessualmente
- Problemi nelle relazioni
- Non dormire e non rilassarsi a sufficienza
- Perdere l'alloggio
- Problemi di soldi
- Perdere il lavoro o dover abbandonare la scuola
- Difficoltà a prendersi cura dei propri figli
- Problemi di salute connessi all'uso di sostanze (come problemi al fegato dovuti al consumo di alcolici o malattie infettive correlate all'uso di siringhe)
- Impegnarsi in comportamenti sessualmente rischiosi
- Problemi legali



Parliamone

Quali possono essere alcune delle conseguenze stressanti, correlate all'uso di alcol o droghe, che tu hai sperimentato?

Che cosa è successo?

L'impatto delle malattie mentali sui problemi da uso di sostanze

Avere una malattia mentale può rendere le persone più sensibili agli effetti delle sostanze. Cioè, anche una piccola quantità di alcol o droghe può causare un problema a una persona con una malattia mentale. Per questo motivo, le persone con malattie mentali hanno un rischio più elevato di sviluppare un problema con droghe o alcol. Ecco una tabella che mostra le differenze nel tasso dei disturbi da uso di sostanze nella popolazione generale, rispetto al tasso nelle persone che hanno una malattia mentale grave:

149



I sintomi delle malattie mentali possono anche influire sull'uso delle sostanze da parte delle persone, e sui problemi correlati. Ecco alcuni esempi:

- Le persone possono provare a usare sostanze per far fronte al disagio che provano quando i sintomi della malattia si ripresentano o aumentano
- I sintomi della malattia mentale possono rendere più difficile il prendersi cura di se stessi e la prosecuzione del trattamento
- I sintomi della malattia mentale creano spesso un grande turbamento, il che può essere molto stressante per le persone che li vivono
- I sintomi della malattia mentale possono portare a problemi che causano stress nella vita della persona

Vedremo in seguito ognuno di questi esempi.

1. Uso di sostanze per fronteggiare i sintomi della malattia mentale

Avere un aumento dei sintomi e dei problemi di salute mentale può essere un'esperienza molto dolorosa. Esempi di sintomi che possono essere dolorosi o sconvolgenti includono depressione, ansia, problemi del sonno, sentire le voci o avere ricordi intrusivi di eventi traumatici. A volte le persone provano a usare delle sostanze per fronteggiare questi e altri sintomi. Questo fenomeno viene a volte definito "automedicazione". Sebbene l'uso di sostanze possa offrire un qualche sollievo momentaneo, di solito peggiora i sintomi nel lungo termine.

150



Parliamone

Ti viene in mente una volta in cui hai usato droghe o alcol per fronteggiare dei sintomi della malattia?

Che cosa è successo?

2. Difficoltà a d prendersi cura di se stessi e seguire il trattamento

Quando i sintomi della malattia mentale peggiorano, possono distogliere le persone dal prestare attenzione a cose importanti della loro vita: possono smettere di prendersi cura di se stesse come prima, e ridurre o interrompere attivamente la partecipazione sia al trattamento per la salute mentale che a quello per l'uso di sostanze. Questo può incidere sull'uso di sostanze perché quando le persone sperimentano i sintomi della malattia mentale spesso diminuiscono o interrompono le attività che le aiutano a rimanere sobri.

Può accadere che smettano di:

- Partecipare agli incontri che riguardano il problema dell'uso di sostanze
- Partecipare a programmi che affrontano i problemi da uso di sostanze
- Partecipare agli incontri dei gruppi di auto-mutuo aiuto
- Assumere regolarmente i farmaci



Parliamone

Ti è capitato che i sintomi della malattia abbiano inciso negativamente sul modo in cui ti prendevi cura di te, o sul trattamento dei problemi da uso di sostanze?

Che cosa è successo?

151

3. Difficoltà a gestire livelli più elevati di stress

Sperimentare alcuni sintomi della malattia mentale, può essere molto stressante. Alcuni esempi comuni di sintomi che provocano stress sono l'ansia, sentire le voci, problemi di sonno, sentirsi paranoici, e il ricordo intrusivo di eventi traumatici. Come discusso in precedenza in questo modulo, lo stress può peggiorare i problemi da uso di sostanze, specialmente quando le persone usano queste come un modo per provare a fronteggiare lo stress. Anche se quando le persone usano sostanze spesso c'è un sollievo temporaneo dallo stress, questo di solito peggiora nel lungo periodo.



Parliamone

Ti è capitato che i sintomi della malattia ti abbiano causato stress? Hai provato a fronteggiarlo attraverso l'uso di sostanze?

Che cosa è successo?

4. Difficoltà a gestire i problemi relativi ai sintomi della malattia mentale

L'aumento dei sintomi della malattia mentale può portare a problemi nella vita delle persone che possono cercare di fronteggiarlo usando delle sostanze. Ecco alcuni esempi:

- Le persone depresse possono smettere di mangiare o perdere il lavoro.
- Le persone che stanno vivendo un episodio maniacale possono prendere decisioni poco sagge, come spendere soldi che non hanno o avere rapporti intimi con persone che non conoscono.

- Le persone che sentono le voci possono avere difficoltà a concentrarsi in classe, ed eseguire male un test.
- Le persone che si sentono paranoiche possono avere paura di uscire di casa, anche per comprare i generi alimentari di cui hanno bisogno.
- Le persone che hanno ricordi intrusivi di eventi traumatici possono trovare difficoltà nello svolgere il loro lavoro.

I problemi appena descritti possono portare a situazioni stressanti, che le persone potrebbero provare a gestire usando delle sostanze. Quindi, persone che avevano smesso potrebbero riprendere a bere o usare droghe; e persone che fanno già uso di sostanze potrebbero bere di più o consumare droghe in maniera più consistente.

Questo aumento dell'uso di sostanze può, a sua volta, aggravare uno di questi problemi di vita e renderlo più difficile da gestire.



Parliamone

Ti è capitato che i sintomi della malattia ti abbiano portato dei problemi che ti hanno causato stress?

Che cosa è successo?

In che modo lo stress ha influito sull'uso di sostanze?

Mantenimento della consapevolezza sia delle malattie mentali sia dei problemi di uso di sostanze

Abbiamo appena visto come i sintomi delle malattie mentali e i problemi da uso di sostanze interagiscono tra loro. Uno dei messaggi più importanti da cogliere è che è molto importante essere consapevoli di entrambi i disturbi e **assicurarsi di prestare sufficiente attenzione a ciascuno di essi**.

Otterrai il miglior risultato se presterai attenzione ai problemi di salute mentale e da uso di sostanze, seguirai il trattamento per entrambi e ti prenderai cura dei problemi relativi a ciascuno di essi non appena si presentano.

153



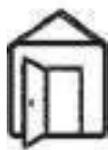
Applicalo alla tua esperienza

Mantenere la consapevolezza della malattia mentale e dei problemi da uso di sostanze

Pensi di prestare abbastanza attenzione ai tuoi problemi di salute mentale?

In caso contrario, che cosa che potresti migliorare di questo aspetto?

Pensi di prestare abbastanza attenzione ai tuoi problemi da uso di sostanze?
In caso contrario, qual è il passo che potresti compiere per migliorare questo aspetto?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

154

In che modo gli aspetti biologici e lo stress influiscono sulla salute mentale e sull'uso di sostanze?

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividi il tuo genogramma con un familiare o con un amico.

OPZIONE 2:

Tieni traccia di quando ti senti sotto stress questa settimana e se noti che questo influisce sulla tua malattia mentale, sul consumo di sostanze o su entrambi. Puoi usare una tabella come quella nella pagina seguente.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi

Argomento 3

Passi che è possibile intraprendere per migliorare il recovery?

155

Ora che hai imparato qualcosa in più su come i problemi da uso di sostanze e la salute mentale si influenzano a vicenda, esploreremo dei modi per utilizzare queste conoscenze per supportare la tua guarigione.

In questo modulo, imparerai qualcosa su sei passi importanti che puoi compiere per migliorare la tua ripresa:

- ❖ Assumere i farmaci
- ❖ Utilizzare delle abilità per il mantenimento dell'astensione dal consumo di alcol e droghe
- ❖ Fronteggiare lo stress
- ❖ Creare un supporto sociale
- ❖ Utilizzare delle strategie di coping per i sintomi
- ❖ Utilizzare delle abilità di gestione del recovery

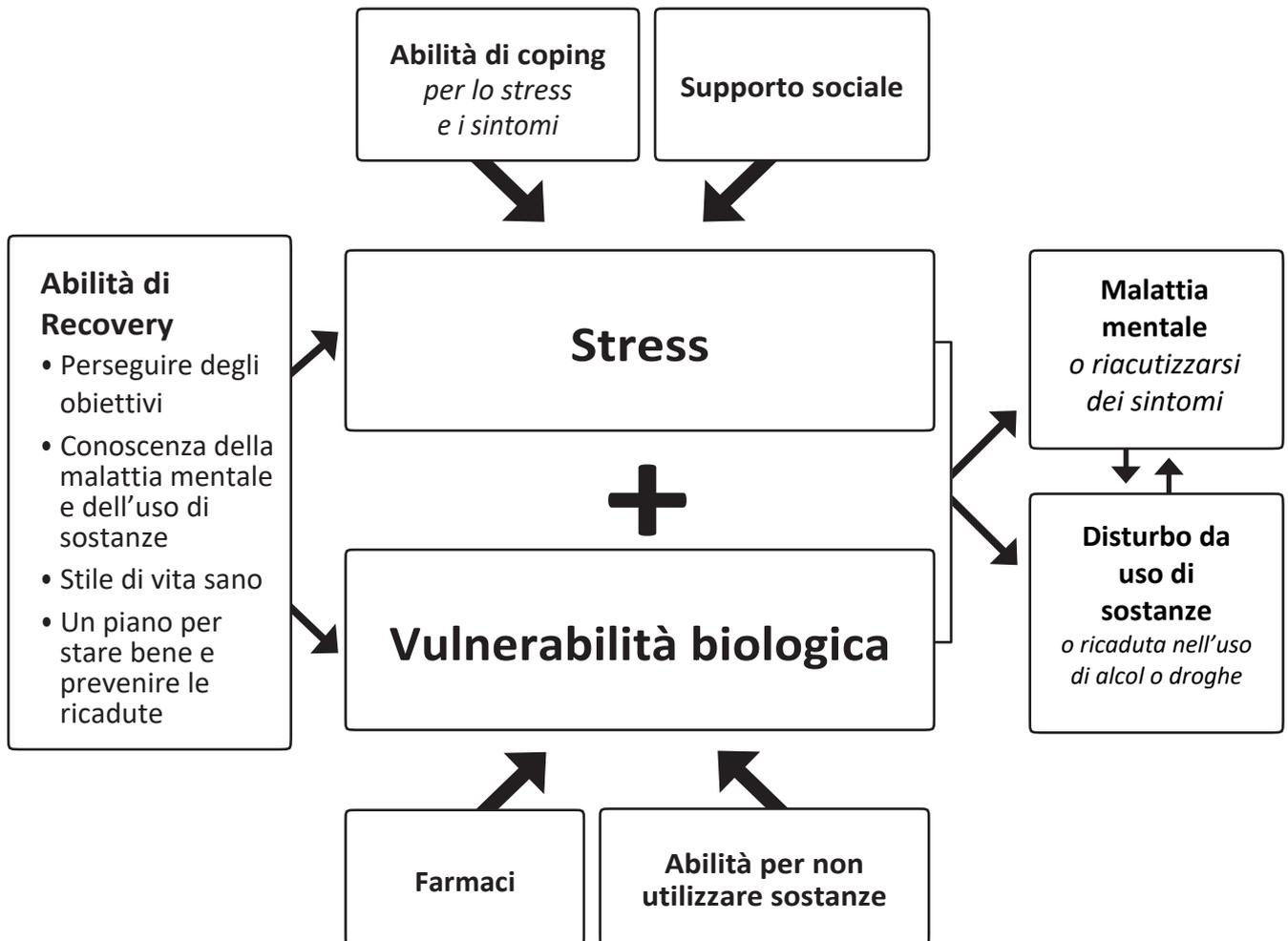
Lo schema della pagina seguente mostra come il Modello Stress-Vulnerabilità può essere usato per aiutare a evitare le ricadute (o recidive) delle malattie mentali e dell'uso di sostanze.

Nello schema, le frecce che puntano da una casella all'altra indicano che la prima casella influisce principalmente sull'altra. Vedrai anche che lo schema contiene una casella per ciascuno degli argomenti sopra elencati, insieme a una rappresentazione della relazione tra i sintomi della malattia mentale e l'uso di sostanze come descritto nell'*Argomento 2* di questo modulo.

Ciascuna parte dello schema verrà spiegata in maggior dettaglio.

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Farmaci

Assumere i farmaci

157

Per molte persone i farmaci sono di grande aiuto per ridurre i sintomi della malattia mentale e per evitare che i sintomi ritornino (prevenire le ricadute). Esistono molti farmaci usati per trattare diverse malattie mentali. Ci sono anche dei farmaci utili per i problemi da uso di sostanze.

Sta a te decidere se prendere i farmaci. È importante essere consapevoli dei benefici dei farmaci e anche dei potenziali effetti collaterali. Ti invitiamo a parlare dei farmaci con il tuo medico e di esporgli tutti i tuoi quesiti al riguardo.

Il Modulo 7, *Utilizzare i farmaci in modo efficace*, fornisce informazioni più specifiche sui farmaci e su come ottenere i migliori risultati da essi.



Parliamone

I farmaci ti hanno aiutato a ridurre i sintomi della malattia o a evitare che si ripresentassero?

Hai utilizzato dei farmaci per l'uso di sostanze? Ti sono stati d'aiuto?

Abilità per non utilizzare le sostanze

Abilità per il mantenimento dell'astensione dall'uso di alcol e droghe

Non usare alcol e altre droghe (astenersi) aiuta a minimizzare i sintomi della malattia mentale e impedisce loro di ripresentarsi. Alcol e droghe influenzano i neurotrasmettitori (sostanze chimiche del cervello), che possono causare il ritorno o il peggioramento dei sintomi. Inoltre, gli effetti delle sostanze sui neurotrasmettitori nel cervello possono impedire alle persone di beneficiare degli effetti positivi dei farmaci sui sintomi, proprio perché le medicine agiscono influenzando questi sistemi di

neurotrasmissione. L'uso di alcol e droghe può anche portare a problemi legali, finanziari e di salute, causando stress che, a sua volta, può scatenare i sintomi.

Per chi si sta astenendo dal bere o dall'uso di droghe, una "scivolata", in cui la persona utilizza di nuovo una piccola quantità di sostanza, può portare ad una ricaduta completa nei problemi di consumo di sostanze e di dipendenza. Pertanto, cercare di prevenire le "scivolate" nell'uso di sostanze può essere importante per impedire alle persone di riprendere le loro vecchie abitudini.

Ecco alcuni esempi di abilità per il mantenimento dell'astensione dal consumo di alcol e droghe:

- Sviluppare una rete di amici e familiari sobri
- Evitare situazioni che mettono a rischio elevato di usare sostanze (ad esempio, andare in posti dove hai comprato o usato droghe in passato)
- Frequentare un gruppo di supporto tra pari (es., Alcolisti Anonimi)
- Impegnarsi in attività di svago che non comportino l'uso di sostanze

Il Modulo 3, *Fatti pratici sul disturbo da uso delle sostanze*, fornisce delle buone informazioni per aiutarti ad apprendere queste e altre abilità per il mantenimento dell'astensione dal consumo di alcol e droghe.



Parliamone

Se ti stai astenendo dal consumo di alcol e droghe, in che modo pensi che ciò ti abbia aiutato a ridurre i sintomi della tua malattia o a prevenire ricadute e ricoveri?

Se stai attualmente facendo uso di sostanze, prova a pensare ai periodi in cui in passato non ne utilizzavi. Riesci a identificare i modi in cui i sintomi della tua salute mentale erano migliori in quel periodo?

Abilità di coping per lo stress

Fronteggiare lo stress

159

Come abbiamo discusso nell'*Argomento 1*, lo stress può far tornare i sintomi della malattia mentale o peggiorarli. Lo stress può anche contribuire a far ricadere la gente in droghe o alcol o aumentarne l'uso. Pertanto, è utile per le persone ridurre gli effetti dello stress nelle loro vite. Esistono due modi principali per ridurre gli effetti negativi dello stress. Un modo è quello di affrontare gli stressanti che abbiamo un certo controllo, e ridurli o eliminarli. L'altro modo è quello di avere strategie efficaci per affrontare lo stress in modo che non causi effetti negativi.

Il Modulo 5, *Fronteggiare lo stress*, fornisce maggiori informazioni sulla riduzione delle fonti di stress e sulle strategie di coping per gestire lo stress in modo più efficace.



Parliamone

Puoi fare un esempio di qualcosa che hai fatto per ridurre lo stress nella tua vita?

Puoi fare un esempio di una strategia che hai utilizzato per fronteggiare lo stress?

Supporto sociale

Creare un supporto sociale

Avere delle persone con cui parlare e fare delle cose è importante per tutti. Il supporto sociale di amici e familiari aiuta le persone a godersi meglio la vita e ad affrontare meglio le sfide. Ad esempio, molte attività sono più divertenti quando le facciamo con gli altri. Inoltre, anche solo poter frequentare qualcuno che ti capisce, ti aiuta a sentirti supportato e ad alleviare la pressione.

Ecco alcune cose nelle quali le persone nel tuo sistema di supporto possono esserti d'aiuto:

- Supportandoti e credendo nella tua capacità di raggiungere i tuoi obiettivi
- Aiutandoti a compiere dei passi specifici verso i tuoi obiettivi
- Aiutandoti a risolvere i problemi che si presentano nella tua vita
- Aiutandoti a monitorare i sintomi del tuo stato di salute mentale
- Sostenendo il tuo obiettivo di astensione dall'uso di alcol o droghe
- Aiutandoti ad evitare l'uso di alcol o droghe
- Facendo attività divertenti insieme che non comportino l'uso di alcol o droghe

160

Il Modulo 6, *Creare un supporto sociale*, fornisce maggiori informazioni sul connettersi con le persone e sulle relazioni gratificanti.



Parliamone

Puoi fare un esempio di relazione supportiva nella tua vita, sia riferita al presente che al passato?

Puoi fare un esempio di come una relazione supportiva ha fatto la differenza nella salute mentale e fisica, o nel tuo utilizzo di alcol o droghe?

Puoi fare un esempio di come il supporto sociale può aiutare le persone a raggiungere o mantenere l'astensione dal consumo di sostanze?

**Abilità di coping
per i sintomi**

Usare strategie di coping per i sintomi

Per alcune persone, i sintomi delle malattie mentali si alleviano o vanno via con i farmaci. Altre persone, invece, possono sperimentare la presenza di sintomi persistenti o che continuano a manifestarsi anche se trattati con le medicine. Questi sintomi persistenti possono essere penosi o interferire con le loro vite nonostante l'assunzione dei farmaci. Alcuni esempi di sintomi che possono essere persistenti

includono: ansia, depressione, udire voci o vedere cose, sentirsi paranoici o sospettosi verso gli altri, problemi di sonno, mancanza di motivazione o di spinta ad agire, scarsa resistenza, pensieri e ricordi sulle esperienze di vita traumatiche. Tuttavia, le persone possono apprendere delle buone strategie per far fronte a questo tipi di sintomi. Conoscere dei modi efficaci per fronteggiare i sintomi può aiutare le persone a perseguire i propri obiettivi e godersi la vita, nonostante alcuni sintomi.

A volte, le persone fanno uso di alcol o droghe per cercare di fronteggiare i sintomi più problematici della malattia mentale. Ad esempio, le persone che hanno vissuto eventi traumatici nelle loro vite e che hanno un disturbo post-traumatico da stress (DPTS) possono bere per cercare di sfuggire o ridurre l'ansia legata ai loro ricordi traumatici, per calmarsi o per riuscire a dormire meglio. Un altro esempio sono le persone che sentono le voci (hanno allucinazioni) e bevono alcolici o usano la cannabis per cercare di ridurre le voci o di ridurre l'ansia quando le sentono.

Tuttavia, l'uso di sostanze per far fronte ai sintomi della malattia, spesso invece li peggiora nel lungo periodo e può portare a/o peggiorare problemi di droga e alcol. Apprendere delle strategie efficaci per fronteggiare i sintomi e il ricorso all'uso di sostanze può spezzare il "circolo vizioso" dell'utilizzo di alcol e droghe per far fronte a problemi e sintomi di salute mentale, utilizzo che magari apporta un sollievo temporaneo, ma che poi a lungo termine aggrava quei problemi o quei sintomi.

Troverete informazioni utili su una varietà di strategie di coping nel Modulo 8, *Fronteggiare i problemi e i sintomi persistenti*.



Parliamone

Puoi fare un esempio di strategia di coping che hai usato per fronteggiare un sintomo della malattia mentale?

Quali sintomi della malattia hai provato a fronteggiare utilizzando droghe o alcol? Ha funzionato? Cosa è successo nel breve periodo? Cosa è successo nel lungo periodo?

Recovery Skills

Utilizzo delle abilità di gestione del recovery

162

Tu puoi svolgere un ruolo attivo nel tuo percorso di ripresa sviluppando delle abilità di gestione del recovery. Queste abilità includono:

- Identificare uno o più obiettivi personali di guarigione e lavorare al raggiungimento di tali obiettivi
- Apprendere delle informazioni pratiche sulla malattia mentale e sui disturbi da uso di sostanze
- Sviluppare un piano per stare bene (a volte chiamato “piano di prevenzione delle ricadute”) per prevenire la ricomparsa dei sintomi della malattia mentale e per prevenire le ricadute nell'uso di alcol o droghe
- Condurre uno stile di vita sano, che include l’esercizio fisico regolare, una buona alimentazione, dormire a sufficienza e prendersi cura dell'igiene personale



Parliamone

Quale pensi sia l’aspetto più importante della gestione la tua guarigione?

Quale può essere uno dei tuoi obiettivi di recovery?
Quali passi hai compiuto verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi di guarigione?

Diversi moduli del programma E-IMR affrontano i quattro principali modi per assumere la guida nella gestione della tua guarigione.

Vedi la tabella qui sotto per i dettagli:

Abilità di gestione del recovery	Moduli che affrontano questa abilità
Perseguire degli obiettivi	Modulo 1, <i>Strategie di recovery</i>
Conoscere la malattia mentale e l'uso di sostanze, e il loro trattamento	Modulo 2, <i>Informazioni pratiche sulla malattia mentale</i> Modulo 3, <i>Informazioni pratiche sui disturbi da uso di sostanze</i>
Avere un piano per stare bene e prevenire le ricadute	Modulo 10, <i>Sviluppare un piano per stare bene</i>
Condurre uno stile di vita sano	Modulo 9, <i>Stili di vita salutari</i>



L'angolo del recovery

“SONO CRESCIUTO DA SOLO CON MIA MADRE. Lei soffriva di un disturbo bipolare ed era molto depressa. Quando stava a letto, mi occupavo io delle faccende domestiche e cucinavo i pasti per noi due. Non avevo molto tempo per fare amicizia e quando avevo tredici anni ho iniziato a comprare alcolici insieme alla spesa. Dicevo al negoziante che erano per mia madre, ma i realtà erano per me. Ho iniziato a bere un po' ogni giorno perché mi aiutava a sentirmi meno solo.

Mia madre è morta per un attacco di cuore quando avevo diciotto anni e sono rimasto completamente solo. Ho iniziato a bere molto, isolandomi sempre di più. Non uscivo quasi mai di casa. Questo mi ricordava di come era stata mia madre. Alla fine, mi resi conto di quanto la situazione fosse brutta e andai dal medico di mia madre, uno psichiatra. Lui mi disse che avevo un disturbo bipolare, come mia mamma, e che c'è una componente familiare. Tuttavia, mi disse anche che avrei potuto vivere una vita molto diversa da quella di mia madre, e che c'erano molte cose che potevo fare per gestire efficacemente il disturbo.

Il colloquio con lo psichiatra mi ha dato speranza. Ho iniziato a prendere dei farmaci per il disturbo bipolare e a vedere un terapeuta. Sebbene il mio disturbo bipolare fosse migliorato, avevo ancora alcuni problemi di umore. Il mio terapeuta mi ha aiutato a vedere come i miei problemi di umore erano legati al bere, e come il bere peggiorava i miei sintomi, specialmente la depressione. Mi ha anche aiutato a sviluppare delle strategie più efficaci per far fronte alla mia ansia e alla mia depressione, e migliorare il contatto con le persone. Ora svolgo un lavoro part-time e ho appena ripreso gli studi.”

- Carlo



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

165

Passi che puoi compiere per migliorare la tua ripresa

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Usa il modello stress-vulnerabilità per identificare le cose che stai facendo efficacemente e quelle che potrebbero essere migliorate.

OPZIONE 2:

Illustra e spiega a qualcuno il modello stress-vulnerabilità. Chiedigli quali sono le cose che tu stai facendo più efficacemente e che cosa potresti fare meglio.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò



MODULO 5

Fronteggiare lo stress

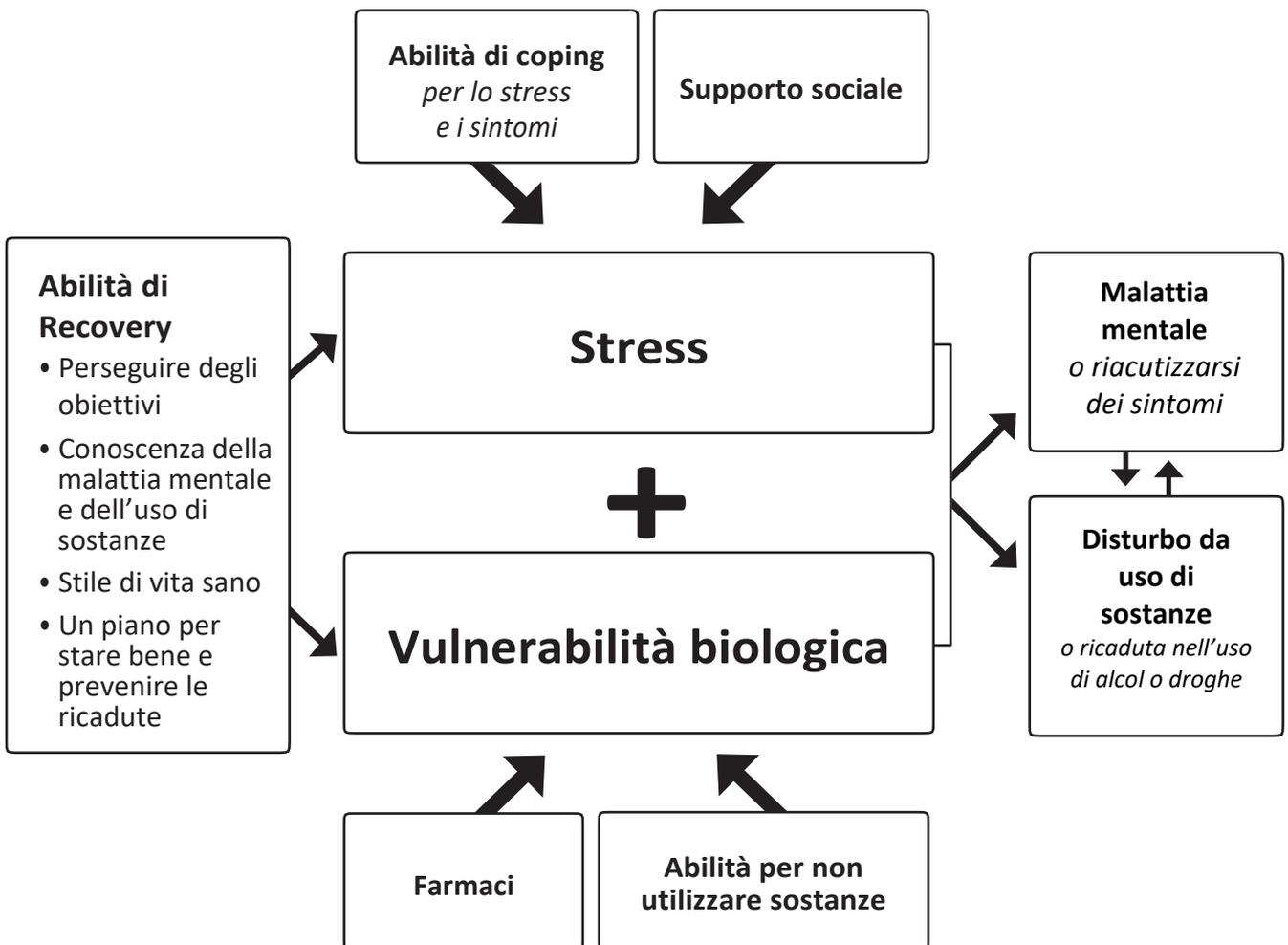
Enhanced Illness Management and Recovery

“Lo stress è stato il problema maggiore nella mia vita. Non avevo realizzato di riuscire a gestirlo sino a quando ho iniziato ad utilizzare diverse strategie per fronteggiarlo. Mi assicuro di dedicarmi del tempo durante la settimana, di fare cose piacevoli con i miei figli. Inoltre, faccio esercizi di respirazione quando mi preparo per un compito stressante o quando mi sento sopraffata.”

- STACIA, madre, moglie, amica, persona in recovery da disturbo concomitante

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Alcune domande per iniziare:

Che tipo di situazioni ti causano stress?

In che modo ti rendi conto di sentire l'influenza dello stress?

Cosa ti ha aiutato in passato ad affrontare lo stress?

Come puoi sperimentare meno stress?

169

In questo modulo
tratteremo
4 argomenti:

Argomento 1:

Imparare cosa contribuisce allo stress

Argomento 2:

Identificare i segnali dello stress

Argomento 3:

Prevenire e affrontare lo stress

Argomento 4:

Creare un piano per prevenire e affrontare lo stress

Promemoria,
impostare un **ordine**
del giorno:

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Imparare cosa contribuisce allo stress

Imparare delle tecniche per ridurre e fronteggiare lo stress ti aiuterà a vivere con soddisfazione la tua vita quotidiana. Sentirai anche dei benefici nella tua salute fisica e psicologica con una riduzione dei sintomi della malattia mentale e dell'abuso di sostanze. Cominceremo imparando il significato del concetto di STRESS e di seguito esamineremo situazioni ed eventi che possono causare STRESS, impareremo delle strategie per riconoscerlo e fronteggiarlo. Infine, userai quanto hai appreso per creare un piano di prevenzione personale e di fronteggiamento dello stress. Ciascun argomento del modulo corrisponde ad una sessione del piano. Lavorando con l'operatore, compilerai il tuo piano di prevenzione mentre procedi con il modulo. (Troverai un modulo vuoto a pagina 180 di questo modulo)

170

In questo modulo dovresti:

- ❖ Creare il tuo piano di prevenzione e fronteggiamento dello stress
- ❖ Imparare 3 tecniche di rilassamento ed una tecnica mindfulness.
- ❖ Avere l'opportunità di fare pratica con le tecniche che hai imparato

Ti incoraggiamo ad utilizzare i nuovi strumenti con il tuo operatore o con gli altri membri del gruppo. Esercitarsi durante le sessioni può migliorare la tua abilità di padroneggiare queste strategie ed incrementare la fiducia in te stesso/a.

In questa sessione impareremo molto a proposito dello stress e di cosa vi contribuisce, attraverso questi argomenti:

- ❖ Che cos'è lo stress?
- ❖ Come influisce lo stress sulla malattia mentale e sull'abuso di sostanze?
- ❖ Quali sono i fattori che causano lo stress?

Che cos'è lo stress?

Lo stress è parte naturale nella vita quotidiana, tutti lo sperimentano in qualche modo. Lo stress viene descritto come una sensazione di pressione, sforzo o tensione. È molto comune per le persone usare frasi quali: "mi sento sotto pressione" oppure "sono stressato" quando affrontano difficoltà in varie situazioni e in occasione di vari eventi.

Qui presentiamo alcuni fatti importanti in merito allo stress:

- Lo stress è causato sia da situazioni negative, sia da situazioni positive
- Lo stress può aggravare/peggiore i sintomi della patologia psichiatrica o dell'abuso delle sostanze

- Le persone possono fronteggiare lo stress in modo efficace imparando delle abilità e delle strategie.



Punto chiave

Lo stress è una sensazione di pressione, di sforzo oppure tensione che deriva dal dover fronteggiare situazioni impegnative

171

Come influisce lo stress sulla malattia mentale e sull'abuso di sostanze?

Lo stress ha un forte impatto sulla patologia mentale e sull'uso di sostanze.

Secondo il modello Stress-Vulnerabilità ogni persona ha dei punti di forza che aiutano a gestire meglio lo stress, e punti di debolezza che non consentono di affrontarlo. Questo modello mostra anche che lo stress è correlato allo sviluppo dei sintomi della patologia mentale. Lo stress può aggravare i sintomi o portare alla ricaduta della patologia psichiatrica.

Esiste una relazione simile tra lo stress e il disturbo di abuso di sostanze. Lo stress può essere correlato alle persone che hanno sviluppato un problema di abuso di sostanze. Lo stress è presente frequentemente nelle condizioni di ricaduta delle persone che abusano sostanze. Inoltre, risulta correlato con l'accentuazione del *craving*¹ e con le difficoltà a ridurre o a interrompere l'uso di sostanze. Ridurre i livelli di stress e usare strategie efficaci per fronteggiarlo e gestirlo può aiutarti a ridurre la sintomatologia e la probabilità di avere una ricaduta.

Tieni in conto che lo stress è una parte naturale della quotidianità. Perseguire degli obiettivi importanti e delle nuove sfide può causare molto stress. Essere in grado d'usare strategie di fronteggiamento nelle situazioni stressanti può aiutarti sentirti più rilassato/a e a gestire meglio i sintomi della malattia.

Quali sono i fattori che causano lo stress?

Ci sono vari tipi di stress e diverse persone sperimentano lo stress in maniera differente. Prendiamo in considerazione due principali categorie di stress: gli eventi di vita e le problematiche quotidiane. L'obiettivo è di individuare i fattori individuali di scatenamento dello stress e sviluppare un piano per trattarli quando si presentano.

¹ Il **craving** è il desiderio impulsivo per una sostanza psicoattiva, per un cibo o per qualunque altro oggetto-comportamento gratificante [N.d.C.].



Applicalo alla tua esperienza

Eventi di vita

Gli eventi di vita, come un trasloco o un lutto per la perdita di una persona cara sono fattori di stress maggiori. Insieme all'operatore, verifica la lista seguente e indica gli eventi stressanti che hai sperimentato nell'ultimo anno (questa lista ti aiuterà a pianificare il fronteggiamento dello stress).

172

Eventi di vita	Ho sperimentato questo evento
Trasloco	
Matrimonio	
Nascita di un figlio	
Divorzio o separazione	
Infortunio o malattia	
Cambiare lavoro	
Perdita del lavoro	
Grossi problemi finanziari	
Infortunio o malattia delle persone care	
Perdita di una persona cara	
Essere vittima di un reato	
Arresto	
Inizio di una nuova relazione	
Rottura di una relazione	
Nuove responsabilità a casa	
Nuove responsabilità al lavoro	
Ricovero	
Avvio di un percorso di disintossicazione	
Altro:	



Parliamone

Quanti eventi della vita hai identificato?

In che modo gli eventi stressanti da te identificati hanno influenzato i sintomi della tua malattia mentale o i cambiamenti nel tuo uso di sostanze?

173



Applicalo alla tua esperienza

Problematiche quotidiane

Le problematiche quotidiane sono dei piccoli fattori di stress che le persone sperimentano quotidianamente, come stare in coda, perdere l'autobus, o avere a che fare con una persona sgradevole. A differenza degli eventi di vita, queste cose di solito compaiono inaspettatamente nella nostra giornata. Per vedere quanti problemi quotidiani hai sperimentato nell'ultima settimana, rivedi la checklist che segue insieme all'operatore e metti una X accanto a quelli che hai sperimentato (Questa lista ti aiuterà a compilare la Parte A del tuo piano per prevenire e affrontare lo stress).

Problematiche quotidiane	Ho sperimentato questa problematica
Attesa in una fila lunghissima	
Perdere il bus o il treno	
Dimenticare il portafoglio a casa	
Discussioni a casa	
Discussioni a lavoro	
Avere a che fare con un persona sgradevole	
Rimanere bloccati nel traffico	
Troppo chiasso a casa	
Troppo chiasso al lavoro	
Cucina o bagno disordinati	
Riparazioni domestiche	

Non avere abbastanza soldi per soddisfare i propri bisogni	
Non avere abbastanza soldi per lo svago	
Situazione abitativa affollata	
Fare tutto di corsa a casa	
Fare tutto di corsa al lavoro	
Problemi medici minori	
Non avere niente da fare	
Vivere in un quartiere pericoloso	
Altri:	

174



Parliamone

Quante problematiche quotidiane hai identificato?

In che modo queste problematiche hanno influenzato i sintomi della tua malattia mentale o i cambiamenti nel tuo utilizzo di sostanze?



Punto chiave

Gli eventi di vita e i tormenti della quotidianità sono entrambi fonti di stress

Strategie di rilassamento

Le strategie di rilassamento possono aiutarti a fronteggiare lo stress e a ridurre il suo impatto negativo. Ciascun argomento di questo modulo contiene una sezione “PROVACI” per aiutarti ad esplorare una strategia di rilassamento che potrebbe esserti d’aiuto. Puoi scegliere di usare alcune di queste strategie per completare la Parte E, Strategie di rilassamento, nel tuo piano di fronteggiamento dello stress.

Nelle strategie di rilassamento di questo argomento si esamina la regolazione del respiro. L’obiettivo della respirazione rilassata è di ridurre la frequenza della del respiro. Questo può ridurre il ritmo della frequenza cardiaca con una conseguente sensazione di rilassamento del proprio corpo.

175



Provaci

Respirazione rilassata

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell’abilità

- ❖ Scegli una parola che ti aiuta a rilassarti come “calma “,”pace” o “relax”
 - ❖ Inspira normalmente tramite il naso ed espira tramite la bocca
 - ❖ Durante l’esercitazione ripeti la parola che hai scelto. Fallo piano in modo che possa sentire la tua voce risuonare nella gola: “C a a l ma”. Oppure, puoi ripetere la parola a te stesso.
 - ❖ Fai una pausa e conta fino a 4 prima di prendere un altro respiro (se il conteggio ti sembra molto lungo, puoi contare sino a 3 o a 2)
 - ❖ Ripeti i passi da 10 a 15 volte.
-

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell’abilità

Il tuo operatore farà per te una dimostrazione delle fasi di un respiro rilassato. Tu e il tuo operatore potete provarlo insieme.

Step 3 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l’operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 4 – Continua con la pratica e i feedback

L’operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l’operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 5 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

Sviluppa il tuo piano per prevenire e fronteggiare lo stress

Ora hai l'opportunità di iniziare a lavorare al tuo piano per prevenire e fronteggiare lo stress. Il piano è diviso in queste cinque parti:

Parte A: Situazioni stressanti di cui sono a conoscenza (Problemi quotidiani ed eventi di vita)

Parte B: Segnali che indicano che sono sotto stress

Parte C: Strategie sane che posso usare per prevenire lo stress

Parte D: Strategie di coping che posso usare per rispondere allo stress

Parte E: Strategie di rilassamento e di mindfulness che trovo utili

176



Punto chiave

Fronteggiare efficacemente lo stress ti può aiutare a ridurre i sintomi e a perseguire i tuoi obiettivi di vita.

Ora prenditi un po' di tempo per iniziare il tuo piano con il tuo operatore. Puoi aggiungere quello che hai imparato in merito a tanti eventi di vita e problemi quotidiani che provocano uno stress intenso. Segui la parte A: Situazioni stressanti delle quali devo essere consapevole (problemi nella quotidianità ed eventi di vita).

Nella pagina successiva troverai un esempio di piano compilato da Roberto. Prenditi un po' di tempo per leggere il piano di Roberto e osservare come lo ha compilato.

Dopo il piano di Roberto troverai uno spazio di 2 pagine che poi usare per completare il tuo piano personale per prevenire e fronteggiare lo stress. Prenditi un po' di tempo per iniziare e completare il tuo piano insieme al tuo operatore. Nella parte A: Situazioni stressanti di cui sono consapevole, puoi aggiungere quello che hai imparato oggi in merito agli eventi di vita e ai problemi della vita quotidiana.

Utilizza questo esempio come riferimento per aiutarti a finalizzare

Piano per la prevenzione e la gestione dello stress

Esempio:

Piano di Roberto per prevenire e fronteggiare lo stress

Parte A: Situazioni stressanti

Problemi quotidiani o eventi della vita di cui essere a conoscenza:

1. Quando il mio autobus è in ritardo
2. Ho perso la patente di guida e non ho abbastanza soldi per riaverla.

Ulteriori situazioni stressanti di cui essere a conoscenza:

1. Quando sono molto occupato al lavoro

Parte B: Segnali

Segnali che sono sotto stress, inclusi segnali fisici, emotivi, cognitivi o comportamentali:

1. Stringo la mandibola e il mio cuore batte molto velocemente.
2. Ho difficoltà a concentrarmi sul lavoro e mi sento preoccupato.
3. Fumo un sacco di sigarette.

Parte C: Strategie sane

Strategie sane che posso usare per prevenire lo stress, come un esercizio fisico di routine, mangiare più frutta e verdura, controlli regolari dal mio medico, o programmare regolarmente delle attività piacevoli:

1. Scrivere tutti i giorni sul mio diario.
2. Usare il dialogo interiore positivo tutte le mattine.
3. Camminare 3-4 volte alla settimana intorno all'isolato.

Parte D: Strategie di coping

Strategie di coping che posso usare per rispondere allo stress, compresa la risposta ai problemi quotidiani o agli eventi di vita, come parlare con una persona di sostegno o usare il dialogo interiore positivo:

1. Parlare delle mie preoccupazioni con il mio operatore.
2. Usare la gomma alla nicotina quando mi accorgo che sto fumando molto.
3. Aprire un conto di risparmio per aiutarmi a recuperare la mia patente e risparmiare per gli imprevisti.

Parte E: Strategie di rilassamento e di mindfulness

Strategie di rilassamento che trovo utili, come la respirazione rilassata, rilassamento muscolare, immaginare una scena di pace, o meditazione:

1. Praticare il rilassamento muscolare per alleviare la tensione
2. Usare la respirazione rilassata quando noto che mi sento stressato

Piano per prevenire e affrontare lo stress

NOME _____ DATA _____

Utilizza questo modulo per creare il tuo Piano per prevenire e fronteggiare lo stress. Quando avrai completato le attività degli Argomenti 1-4 di questo Capitolo, registra le tue risposte nelle sezioni corrispondenti che seguono.

178

PARTE A:

Situazioni stressanti di cui essere consapevole:

1. _____
2. _____
3. _____

Situazioni aggiuntive di cui essere consapevole:

1. _____
2. _____

PARTE B:

Segnali che indicano che sono sotto stress, compresi segnali fisici, emotivi, cognitivi o comportamentali:

1. _____
2. _____
3. _____

PARTE C:

Strategie sane che posso usare per prevenire lo stress, quali esercizio fisico regolare, preparare pasti con più frutta e verdure, controlli regolari dal medico, programmare regolarmente delle attività piacevoli:

1. _____
2. _____
3. _____

PARTE D:

Strategie di coping, incluse le risposte alle problematiche quotidiane, come parlare con una persona di supporto o usare il dialogo interiore positivo, o fare un po' di esercizio fisico:

1. _____
2. _____
3. _____

PARTE E:

Strategie di rilassamento e di mindfulness, come la respirazione rilassata, il rilassamento muscolare, visualizzare una scena di pace e tranquillità, o la meditazione:

1. _____
2. _____
3. _____



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

180

Imparare ad individuare i fattori che contribuiscono ad aumentare lo stress

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Monitora le tue problematiche quotidiane durante la prossima settimana per individuare quali eventi sono stati stressanti, con che frequenza si sono verificati e quanto ti senti stressato quando succedono.

OPZIONE 2:

Esercitati con la respirazione ed il rilassamento durante la prossima settimana. Se possibile, esercitati con un'altra persona e discutetene.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 1

Imparare cosa contribuisce allo stress

181

Lo stress è una sensazione di pressione, sforzo e tensione che ci accompagna nel fronteggiare situazioni impegnative.

Gli eventi di vita ed i problemi della vita quotidiana sono entrambi fonti di stress.

Fronteggiare efficacemente lo stress ti aiuta a ridurre i sintomi e perseguire i tuoi obiettivi.

Argomento 2

Identificare i segnali di stress

182

Imparare ad individuare i segni di stress è il primo passo per affrontarlo meglio. Ognuno di noi si sente stressato in maniera differente; perciò, è importante essere consapevoli di come ci si sente. Questa consapevolezza ti aiuterà a completare la parte B del tuo piano (segnali che indicano che sono sotto stress), pertanto tienilo a portata di mano.

Questa sessione introdurrà cinque argomenti importanti per aiutarti a creare un piano di benessere per la salute mentale:

- ❖ La connessione tra il corpo e la mente
- ❖ I segnali dello stress nel corpo
- ❖ I segnali dello stress nella mente (pensieri ed emozioni)
- ❖ I segnali dello stress nel comportamento
- ❖ Sviluppare il tuo piano per prevenire ed affrontare lo stress



Punto chiave

Tre risposte comuni allo stress:
combattimento, fuga, congelamento.

La connessione tra il corpo e la mente

Il corpo e la mente sono interconnessi.

Quando le persone sono sotto stress percepiscono in modo diverso effetti fisici, emotivi e comportamentali. Questo influisce inoltre sui loro pensieri e sulla loro capacità di concentrazione.

Ci sono tre strategie comuni con le quali il tuo corpo risponde allo stress quando

sperimenta una minaccia percepita: **COMBATTERE, FUGGIRE O CONGELARSI**. Rifletti su come tu ed il tuo corpo avete risposto allo stress in passato. Dopo aver letto lo scenario seguente, decidi quali delle reazioni elencate descrivono meglio la tua risposta abituale ad un evento stressante.

Stai camminando da solo lungo una strada buia. Senti una voce fragorosa e quando ti giri vedi uno sconosciuto dall'aspetto minaccioso. Come reagisci?

Ti senti:

- Ti senti arrossire, senti il tuo cuore che batte e ti senti pronto a combattere? Magari vuoi urlare qualcosa allo sconosciuto, ma non lo fai?
- Senti che il cuore è sul punto di fermarsi, sudi ed avverti il bisogno intenso di correre? Come se ti sentissi pronto a fuggire?
- Ti senti paralizzato, trattieni il respiro, osservi attentamente tutto attorno a te sperando che la persona non ti abbia notato? Forse senti che non c'è nessuna opportunità per scappare?

183



Parliamone

Pensate ad un evento stressante che avete vissuto in passato, di che tipo di stress si trattava?

Hai risposto a quell'evento stressante con una fuga, un combattimento o restando paralizzato?

Cos'altro hai notato della tua risposta a questo evento stressante?

A cosa stavi pensando?

Come ti sentivi?

I segnali di stress nel tuo corpo

I segnali dello stress nel corpo sono quelli che le persone notano più facilmente, come per esempio sudare o avere delle palpitazioni. Altri segnali fisici importanti sono il mal di testa e le difficoltà nel sonno. Ambedue sono facilmente riconoscibili e connesse allo stress. Individuare i segnali di stress nel tuo corpo può aiutarti a monitorarlo e a gestirlo meglio.

184



Applicalo alla tua esperienza

Segnali fisici dello stress

Guarda qui sotto la lista dei segnali fisici più comuni dello stress. Metti una X a fianco a quelli che hai sperimentato, annota il motivo per il quale li hai sperimentati.

Segnali fisici dello stress		
Mal di testa		
Difficoltà nel sonno		
Aumento del bisogno di dormire		
Sudare o sentire caldo		
Palpitazioni		
Tremori		
Mal di schiena		
Riduzione o aumento dell'appetito		
Serrare i pugni		
Serrare la mandibola		
Agitazione		
Mal di stomaco		
Bocca asciutta		
Altri segni fisici:		

I segnali di stress nella mente (pensieri e emozioni)

Le persone possono notare i segnali di stress nelle loro emozioni, talvolta indicati come segnali emotivi di stress. Altri segnali possono presentarsi in relazione ai pensieri e alla concentrazione, e sono conosciuti come segnali cognitivi di stress.



Punto chiave

Le situazioni stressanti hanno spesso un effetto sulle emozioni e sul pensiero.

185



Applicalo alla tua esperienza

Segnali dello stress nei pensieri e i sentimenti

Sotto trovi una lista dei segnali cognitivi / emotivi più comuni dello stress, mettere una X vicino a quelli che hai sperimentato ed annotare il motivo che ha innescato lo stress. (questa lista ti aiuterà a completare la parte b del tuo piano per prevenire ed affrontare lo stress).

Segnali emotivi e cognitivi dello stress		
Problemi di concentrazione		
Pensiero rallentato		
Difficoltà a completare i compiti		
Dimenticanze		
Irritabilità		
Ansietà		
Sentirsi fragili e tristi		
Sentirsi preoccupati		
Altri segnali cognitivi ed emotivi		

I segnali di stress nel comportamento

Alcuni segnali dello stress sono osservati nel comportamento e nelle azioni



Punto chiave

Le persone spesso cambiano il loro comportamento in risposta a situazioni stressanti

186



Applicalo alla tua esperienza

Segnali di stress nel comportamento

Sotto trovi una lista dei segnali più comuni dello stress nel comportamento, metti una X vicino a quelli che hai sperimentato, e una nota sul motivo che aveva causato lo stress.

Segnali comportamentali dello stress	Ho notato questo segnale	Per che cosa ero stressato
Propensione agli incidenti		
Usare alcol o droghe		
Fare avanti e indietro		
Difficoltà a stare fermi		
Litigare o azzuffarsi		
Fare tardi		
Rischiare		
Cattive abitudini alimentari		
Mangiarsi le unghie		
Altri comportamenti:		



Parliamone

Osserva la lista che segue, quali sono stati i segnali di stress?

187

Quali segnali di stress hai notato la settimana scorsa?

Se ci sono altri segnali di stress che hai notato al di fuori della lista, oppure nelle pagine precedenti, puoi annotarli di seguito:

Strategie di rilassamento

Le strategie di rilassamento ti possono aiutare a fronteggiare lo stress e a ridurre alcuni impatti negativi. La strategia di rilassamento esposta in questo capitolo è il rilassamento muscolare.

L'obiettivo di questo esercizio è di allungare delicatamente i propri muscoli e ridurre la rigidità e la tensione. L'esercizio comincia dalle spalle e prosegue fino ai piedi. Lo puoi mettere in pratica stando seduto su una sedia. Se lo trovi scomodo, cerca di cambiare posizione e muoverti senza procurarti dolore.



Provaci

Respirazione rilassata

Fare pratica può farti sentire più sicuro di te e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- ❖ **Scrolla le spalle:** Alza ambedue le spalle e muovile (facendo spallucce). Cerca di toccare le orecchie con le spalle. Tieni le spalle sollevate per un momento. Senti la tensione. Lasciale cadere. Senti il rilassamento. Ripeti da 3 a 5 volte.
- ❖ **Allunga le braccia.** Alza ambedue le braccia dritte e sopra la testa. Intreccia le dita come per fare un cestino con i palmi delle mani rivolti verso il pavimento. Allunga le braccia verso il soffitto e mantieni la posizione per un momento. Senti la tensione. Mantieni le dita intrecciate, ruota i palmi verso l'alto (verso il soffitto). Allunga le braccia verso il soffitto. Mantieni la posizione per un momento. Senti la tensione. Ripeti da 3 a 5 volte. Avverti la sensazione di rilassamento mentre rimetti le braccia lungo i fianchi.
- ❖ **Rilassa i muscoli addominali:** Tira i muscoli della pancia all'indietro verso la schiena. Senti la tensione e resisti per 10 secondi. Poi lascia andare muscoli e rilassa la pancia. Nota una pesante ma gradevole sensazione raggiunta all'altezza della pancia. Ripeti da 3 a 5 volte.
- ❖ **Solleva le ginocchia.** Raggiungi e afferra il ginocchio destro con una o con entrambe le mani. Tira il ginocchio verso l'alto in direzione del tuo petto (più vicino possibile al petto). Tieni il ginocchio in questa posizione per qualche secondo, prima di riportare il piede sul pavimento. Poi fare lo stesso movimento con il ginocchio sinistro. Avverti la tensione quando tieni il ginocchio alzato ed il rilassamento quando lo abbassi. Ripeti la sequenza da 3 a 5 volte.
- ❖ **Ruota i piedi e le caviglie:** Solleva i piedi e distendi le gambe. Ruota le due caviglie e i piedi da 3 a 5 volte in ambedue le direzioni. Avverti la tensione durante la rotazione delle caviglie e il rilassamento quando i piedi sono appoggiati per terra.

188

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore ti mostrerà i passi del rilassamento muscolare. Tu e il tuo operatore potrete provarli insieme.

Step 3 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 4 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 5 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

189

Identificare i segnali di stress.

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Trovare del tempo nella prossima settimana per esercitarti con il rilassamento muscolare. Così quando ti senti stressato sarai preparato!

OPZIONE 2:

Controllare i segnali dalla lista che hai compilato in questa sessione e annotare ogni eventuale segnale aggiuntivo che avverti.

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 2

Identificare i segnali di stress

Ci sono tre risposte comuni allo stress

combattere - scappare – restare paralizzati

Quando le persone avvertono lo stress, i segnali si vedono nel corpo.

Le situazioni stressanti hanno spesso un impatto sulle emozioni e sul pensiero di una persona.

Le persone spesso cambiano il loro comportamento in risposta alle situazioni stressanti.

Argomento 3

Prevenire e fronteggiare lo stress

191

Hai imparato molto in merito allo stress e a come riconoscerlo in te stesso. Passiamo ora alle modalità per gestirlo efficacemente. Ci sono due strategie efficaci per gestire lo stress. La prima ha l'obiettivo di prevenirlo. La seconda ha l'obiettivo di ridurlo.

Questa sessione si focalizzerà su:

- ❖ Le strategie per prevenire e fronteggiare lo stress
- ❖ Lo sviluppo di un piano per prevenire e fronteggiare lo stress



Punto chiave

Prevenire e fronteggiare lo stress in modo efficace ti consente di focalizzarti e raggiungere i tuoi obiettivi.



Applicalo alla tua esperienza

Strategie per prevenire e affrontare lo stress

Per prevenire lo stress puoi usare differenti strategie, oppure puoi fronteggiarlo in modo efficace. Discuti le diverse strategie con il tuo operatore.

192

Strategie	Esempi per utilizzare le strategie	Ho sperimentato questa strategia
Essere consapevoli dei nostri fattori di stress comuni ci aiuta ad evitare meglio le situazioni stressanti.	Se ti accorgi di essere più facilmente stressato/a da altre persone al mattino, potresti voler programmare le tue commissioni per il pomeriggio.	
Pianificare le attività di svago e il relax aiuta a migliorare l'umore e permette di affrontare meglio lo stress.	Fare qualcosa che ti piace, come una passeggiata nella natura, andare al cinema o ascoltare musica è come riempire il serbatoio di carburante.	
Lo sviluppo di un sistema di supporto assicura di avere persone a cui rivolgersi quando lo stress è elevato.	Trascorrere del tempo con persone come familiari, amici, coetanei o membri del tuo gruppo religioso o spirituale ti aiuta a stare più in salute, mentalmente e fisicamente. Tutte le settimane, prova a fare un piano per stare insieme a un amico o a un membro della famiglia.	
Prendersi cura della propria salute aiuta ad evitare lo stress causato da malattie fisiche o problemi di salute non trattati.	Mangiare bene, allenarsi regolarmente, dormire a sufficienza, evitare alcol e droghe, sono tutti modi per prevenire e affrontare lo stress in modo più efficace.	
Parlare dei propri sentimenti o scriverli in un diario impedisce che si accumulino e causino più stress.	Tenersi dentro i sentimenti negativi può essere molto stressante. Parlare dei tuoi sentimenti con una persona di sostegno è un'ottima valvola di sfogo per condividere ciò che stai attraversando. Anche parlare di sentimenti positivi può aiutare a sentirsi positivi più a lungo. Alcune persone trovano utile tenere un diario dei loro pensieri e sentimenti.	
L'uso del dialogo interiore positivo ti ricorda i tuoi punti di forza e ti aiuta a concentrarti sulle cose positive che hai nella tua vita.	Riconosci il merito per le cose buone che fai e per il tuo talento. Mentre affronti delle sfide, prova a dire cose come "E' difficile, ma posso farcela" o "Facendo un passo alla volta riuscirò a realizzarlo".	

Mantenere il senso dell'umorismo può aiutare a ridurre lo stress e rendere la vita più gradevole.	La risata può alleviare lo stress. Fai una lista di cose che ti fanno ridere, come un libro di barzellette, guardare video divertenti su YouTube o leggere un fumetto. Prova un suggerimento dalla tua lista, la prossima volta che ti sentirai stressato. Prova a scegliere ogni giorno qualcosa da quella lista.	
Esercitare le tue abilità di comunicazione può aiutarti a prevenire lo stress causato dai conflitti, o ad affrontarlo quando si verifica.	Fai in modo di esprimere sentimenti positivi a qualcuno, ogni giorno. Trova delle opportunità per fare richieste in modo positivo e per ascoltare gli altri.	193
Impegnarsi nella pratica spirituale o religiosa aiuta molte persone a trovare significato e tranquillità.	Per alcune persone questo significa partecipare ad una funzione religiosa. Per altre significa fare una passeggiata nella natura. Fai un piano per fare qualcosa di spirituale per te, ogni settimana.	
Fare regolarmente esercizio fisico e fare qualcosa che impegni il corpo può aiutare a sentirsi meglio, sia nella mente che nel corpo.	Trova un'attività fisica che ti piace e praticala regolarmente, magari tre volte alla settimana. Prendi in considerazione la possibilità di trovare un compagno di allenamento, in modo da impegnarti più spesso nell'attività.	
Essere creativi è un modo utile per evitare o affrontare lo stress, perché offre uno sbocco per esprimersi se stessi.	Fare musica, ascoltare musica dalla tua playlist preferita, disegnare, dipingere o fare bricolage sono tutti modi per essere creativi. Altre idee includono il giardinaggio, la lavorazione del legno, il lavoro a maglia o la partecipazione ad altri hobby.	
Praticare lo yoga, la meditazione o la mindfulness può aiutare a costruire la capacità di accorgersi di ciò che sta succedendo nella nostra mente e nel nostro corpo.	Se non hai mai praticato lo yoga, la meditazione o la mindfulness, cerca dei corsi per principianti. È possibile provare diversi tipi di approcci per trovare ciò che funziona meglio per te.	
Altre strategie		



Applicalo alla tua esperienza

Pianificare la prevenzione e il fronteggiamento dello stress

Qui puoi avviare un piano utilizzando una delle strategie per prevenire e affrontare lo stress.

194

In che modo l'uso di una strategia di gestione dello stress potrebbe aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi?

Quale strategia di gestione dello stress della lista vorresti provare?

Fare una lista delle cose che hai bisogno di avere per eseguire la strategia, come per esempio comprare strumenti d'arte per iniziare a dipingere, oppure un quaderno per scrivere i propri sentimenti oppure ancora cercare in internet per trovare un corso yoga o di meditazione. Usare le linee sotto per creare la tua lista.

Prova la strategia di gestione dello stress insieme al tuo operatore.

Come è andata? Vuoi riprovare?

Fai un piano per provare la strategia prima della prossima sessione:

Dove puoi mettere in pratica la strategia?

Quando puoi mettere in pratica la strategia?

Con chi puoi mettere in pratica la strategia?

Strategie di rilassamento

Le strategie di rilassamento possono aiutarti a far fronte allo stress e a ridurre alcuni dei suoi effetti negativi. In questo caso, la strategia è "Immaginare una scena di pace."

L'obiettivo di questo esercizio è di allontanare la mente dallo stress e immaginarsi in una situazione più rilassata e tranquilla.



Provaci

195

Immaginare una scena di pace

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Scegliere una scena che trovi tranquilla, rilassante e riposante. Se serve un po' d' aiuto nella scelta, ecco alcune opzioni:
 - Sdraiati sulla spiaggia
 - Passeggiata nel bosco
 - Seduti su una panchina del parco
 - Camminare su un sentiero di montagna
 - Affacciarsi dall'alto di un edificio su una città
 - Essere in una fattoria con degli animali
 - Mangiare il proprio cibo preferito

Dopo aver scelto una scena, immagina più dettagli possibili su di essa, utilizzando tutti i tuoi sensi: la vista, l'olfatto, l'udito, il tatto e il gusto.

Come appare la scena?

È luminosa o scura? Quali colori e quali forme vedi? Che tipi di piante e alberi ci sono? Ci sono animali? Che edifici vedi? Ci sono veicoli?

Che suoni avverti nella scena?

Riesci a sentire l'acqua o le onde?

Ci sono cinguettii o versi di altri animali? Riesci a sentire il vento? Ci sono persone che parlano?

Cosa senti usando il senso del tatto?

Sei seduto su una superficie soffice o dura? Riesci a sentire l'aria sulla tua pelle?

Riesci a sentire il sole scaldare il tuo viso?

Che odori avverti durante la scena?

Nell'oceano si sente odore di pesce o di sale?

Senti l'odore di muschio nei boschi e quello dei fiori nel prato? L'odore di fieno nella fattoria? C'è cibo pronto da cucinare, da qualche parte nella tua scena?

Che sapori senti nella tua scena?

Riesci a immaginare il gusto del tuo cibo preferito? È un gusto dolce o salato?

Prova a scorrere altri pensieri che ti vengono in mente immaginando la tua scena, come per esempio una foglia che galleggia sul ruscello, oppure un nuvola nel cielo. Non forzare questi pensieri. Annotali e lasciali andare, riporta la tua attenzione sui dettagli della tua scena.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore ti mostrerà i passi per immaginare una scena di pace. Tu e l'operatore potete provarci insieme.

Step 3 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 4 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 5 – Provacì da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punto chiave

Usare la respirazione rilassata, il rilassamento muscolare e immaginare una scena di pace può aiutarti a prevenire e fronteggiare lo stress.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

197

Prevenire e fronteggiare lo stress

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Esercitare la strategia che hai pianificato durante la sessione odierna per prevenire e fronteggiare lo stress.

OPZIONE 2:

Esercitare una strategia di rilassamento. Immaginare una scena di pace, e descriverla ad un amico.

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 3

Prevenire e fronteggiare lo stress

Prevenire e fronteggiare lo stress più efficacemente ti consente di mettere a fuoco e perseguire i tuoi obiettivi.

Usare la respirazione rilassata, il rilassamento muscolare e immaginare una scena di pace, può aiutarti a prevenire e fronteggiare lo stress

Argomento 4

Creare un piano per prevenire e fronteggiare lo stress

199

L'ultimo capitolo di questo modulo ti aiuterà a completare la parte E del tuo piano di prevenzione e fronteggiamento dello stress. La parte E include una lista di strategie quali la mindfulness e il rilassamento che possono essere utilizzate per fronteggiare lo stress. Questo capitolo include la strategia di mindfulness chiamata "Meditazione mindfulness da seduti", che potresti aggiungere nella parte E del piano.

Durante la sessione odierna tratteremo tre temi utili sulle strategie per fronteggiare lo stress:

- ❖ Meditazione da seduti
- ❖ Storie di successo nel fronteggiare lo stress
- ❖ Completare il piano per prevenire e fronteggiare lo stress

Strategie di rilassamento

Le strategie di rilassamento possono aiutare a far fronte allo stress e a ridurre alcuni dei suoi effetti negativi. La strategia dell'argomento 4 è la "meditazione da seduti", che ti aiuta a rivolgere l'attenzione verso l'interno e a sviluppare una mente più forte, più lucida e più calma. La meditazione da seduti è una pratica antica ancora oggi in uso. Prova a vedere se per te funziona. L'obiettivo di questo esercizio è di spostare l'attenzione sul respiro e sullo stato attuale del proprio essere. È un esercizio semplice, ma a volte può essere impegnativo, specialmente quando si inizia.

Sii paziente e gentile con te stesso. C'è un motivo per cui la chiamiamo pratica!



Provaci

Meditazione da seduti

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

200

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- ❖ Trova una sedia comoda, e siedi appoggiando i piedi sul pavimento. Cerca di sederti senza sdraiarti sullo schienale della sedia (quando presente). Stai dritto, non rigido. Le braccia distese lungo i fianchi.
- ❖ I tuoi occhi possono stare chiusi o aperti con un morbido sguardo fisso. Rilassa i muscoli nella tua faccia e la mandibola, tenendo la bocca leggermente aperta e la lingua leggermente pendente dalla cima della bocca.
- ❖ Consenti a te stesso di notare come il tuo corpo si sente in questa posizione.
- ❖ Adesso, porta la tua attenzione sul respiro. Inspirando l'aria con la bocca o il naso, fai caso a come ti senti. Non provare a cambiare il ritmo della respirazione, semplicemente sperimenta le sensazioni del tuo corpo.

Noterai dei pensieri, che arrivano alla tua mente, togliendo l'attenzione dal respiro. Questo succede normalmente. La nostra mente dovrebbe funzionare così. Accorgersi che questo succede non è altro che la meditazione!

Quando i pensieri arrivano alla mente, lascia che la tua curiosità si soffermi un attimo su di loro, prima di lasciarli andare e concentrarti nuovamente sul tuo respiro. Cerca di nominare questi pensieri dicendo (in silenzio, mentalmente) "sto pensando a ..." prima di lasciarli andare.

Può esserti d'aiuto etichettare/nominare le emozioni e lo stress in questo modo, dicendo (in silenzio, mentalmente) "Avverto lo stress" prima di consentire alle emozioni di passare, e concentrarti nuovamente sul respiro.

Fai pratica della meditazione quante volte desideri. Spesso è utile fare brevi meditazioni da due a cinque minuti e, gradualmente, incrementare la durata quando trovi una posizione più agevole. Ci sono diversi programmi gratuiti per aiutarti nell'esercizio della meditazione.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore ti mostrerà i passi della respirazione rilassata. Tu e il tuo operatore potete provarci insieme.

Step 3 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 4 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 5 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

Storie di successo nell'affrontare lo stress

Tutti sperimentiamo lo stress in modi diversi, trovando utili diverse strategie di fronteggiamento. Avere un piano personalizzato per fronteggiare lo stress è molto importante. In questo modulo hai modo di preparare un piano di prevenzione personalizzato. Per aiutarti a completare il piano, ecco alcune storie di esempi di persone che descrivono situazioni stressanti e come le hanno fronteggiate. Le loro storie possono esserti utili per migliorare il tuo piano personalizzato di fronteggiamento dello stress.

201

Antonio

“Recentemente sono stato sotto stress per via della malattia di mia madre. In passato, sarei uscito con degli amici per fumare marijuana. Ora sono determinato a non fumare mai più marijuana. Mi piace fare visita a mia mamma tutti i giorni, però questo mi aumenta la tensione. Perciò parlo tutti i giorni con mia sorella, e questo mi aiuta parecchio. Faccio inoltre rilassamento di sera per dimenticare la malattia di mia mamma. Se non è troppo buio, faccio un giro nel quartiere. A volte leggo un giornale, oppure guardo un film alla TV. Mi aiuta a stare calmo e a dormire meglio”.

Stefania

“Quando c’è chiasso mi sento teso. Cerco di evitare questo tipo di situazioni. Ma ci sono momenti in cui è inevitabile, come nel mio appartamento. Ho dei compagni di stanza, e a volte loro guardano programmi televisivi o fanno rumore preparando la cena. Mi piace la loro compagnia e non li trovo esagerati. Il rumore è inevitabile durante una convivenza. A volte mi aiuta fare una pausa ritirandomi nella mia stanza. Mi piace usare le cuffie e ascoltare musica o un CD in relax. Si attenua il rumore dell’appartamento e mi tranquillizza. A volte immagino una scena di pace, come per esempio fare un giro in canoa. Poi, mi viene la voglia di uscire per unirmi ai miei compagni di stanza in quello che stanno facendo”.

Luigi

“Per me è molto stressante correre e arrivare da qualche parte in orario. Inizio ad avvertire ansia ed irritabilità. Qualche volta posso avere un forte desiderio di fumare marijuana. Cerco di pianificare in anticipo tutto quanto è possibile e mi concedo un sacco di tempo in anticipo. Le notti prima di andare a lavoro, preparo i miei vestiti per il giorno dopo. Mi alzo almeno un'ora prima di uscire di casa per prendere l'autobus e pratico la meditazione da seduto. Quando sento l’impulso irrefrenabile di fumare, pratico la meditazione e noto che passa dopo pochi minuti. Quindi, non mi sento più ansioso e posso rilassarmi sulla strada verso il lavoro e iniziare la giornata con una sensazione di freschezza. Ogni sera, quando torno a casa, faccio un po' di rilassamento muscolare. Certo, non posso pianificare tutto. A volte c'è troppo traffico lungo il percorso. Quando mi accorgo che sto iniziando ad innervosirmi, faccio un po' di respirazione rilassata per rallentare. A volte uso anche il dialogo interiore positivo”.



Parliamone

Che somiglianze trovi in queste storie rispetto alla tua esperienza?

Quali strategie di fronteggiamento potresti utilizzare per gestire situazioni stressanti come quelle descritte in queste storie?

202

Completare il piano per prevenire e fronteggiare lo stress

In ogni capitolo di questo modulo hai provato una diversa strategia di rilassamento o di meditazione. Pensa a quale di queste strategie è stata utile per te e collabora con il tuo operatore per completare la sezione finale del piano, Parte E: Strategie di rilassamento e strategie mindfulness, a pagina 179.

Il tuo piano è quasi completo. Ora è il momento di esaminare ciascuna sezione per vedere se contiene tutto ciò che desideri. Utilizza l'esempio del piano di Roberto a pagina 177 per aiutarti a rivedere il tuo.



Parliamone

Quali fattori di stress del piano di Roberto sono simili ai tuoi? Quali sono diversi?

Cosa ti è piaciuto di questo esempio di piano?

Cosa cambieresti in questo piano?



Punto chiave

Ognuno sperimenta diverse fonti di stress e trova diverse strategie di gestione che funzionano meglio per lui/lei.



L'angolo del recovery

“SONO UN UTENTE ESPERTO E LAVORO in un programma per l'abuso di sostanze in cui la maggior parte delle persone ha disturbi concomitanti. Mi è stato diagnosticato un disturbo bipolare, e sono in recovery da abuso di cocaina e dipendenza da alcol.

203

Quando ho smesso di bere e assumere cocaina, sapevo che volevo aiutare altre persone come me. Avevo bisogno di un anno di sobrietà prima di potermi iscrivere al programma di supporto tra pari ed il primo anno di recupero è stato molto stressante.

È difficile rimanere in pista se non si hanno delle strategie efficaci per fronteggiare lo stress. Fortunatamente, ho avuto una rete di supporto che mi ha aiutato e incoraggiato. Ho raggiunto un anno di sobrietà e mi sono iscritto ad un corso per ottenere una certificazione come utente esperto.

Nel mio lavoro, condivido la mia storia di recovery con altri pazienti in trattamento. Il mio compito principale è quello di aiutare le persone a sviluppare un programma di prevenzione che darà loro la migliore probabilità di rimanere sobri. Amo il mio lavoro, ma può capitare di dover affrontare molto stress. Ogni giorno faccio una passeggiata e gioco con il mio gatto, questo mi aiuta a ridurre lo stress. Chiacchierare con un altro collega che ha avuto esperienze simili alla mia è uno dei migliori modi di affrontare lo stress. Avere qualcuno con cui parlare nelle brutte giornate mi consente di far fronte allo stress e continuare a fare bene il mio lavoro. Aiutare le persone nella loro ripresa è una esperienza incredibilmente gratificante per me. Sono felice di avere delle buone strategie per far fronte allo stress nel mio lavoro”.

— Samantha



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

204

Assegnazione pratica per casa

Creare un piano per prevenire e fronteggiare lo stress

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividi il tuo piano per prevenire e fronteggiare lo stress insieme a una persona di supporto, nel corso della prossima settimana.

OPZIONE 2:

Pratica la meditazione da seduti per due - cinque minuti al giorno nella prossima settimana. Trova un momento tranquillo della tua giornata e un posto dove puoi esercitarti

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punto chiave

Sviluppare un piano per prevenire e fronteggiare lo stress può aiutarti a ridurre i sintomi e lavorare per il raggiungimento dei tuoi obiettivi

205



Applicalo alla tua esperienza

Rivedi il tuo piano per prevenire e fronteggiare lo stress

Ora che hai compilato la maggior parte del tuo piano per prevenire e fronteggiare lo stress, prenditi un momento per rivederlo con il tuo operatore. C'è qualcosa che vorresti aggiornare, ampliare o cambiare? C'è qualche novità che puoi aggiungere al tuo piano? Pensa anche a un membro della famiglia o a una persona di supporto con cui potresti condividerlo. Prenditi un po' di tempo per completare eventuali punti rimasti in sospeso.



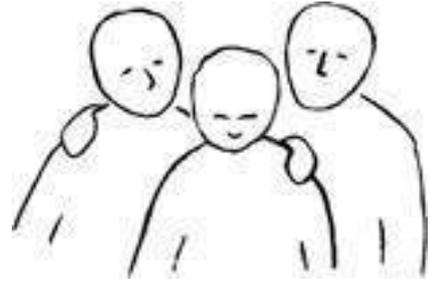
Punti chiave

Argomento 4

Creare un piano per prevenire e fronteggiare lo stress

Ognuno ha diverse fonti di stress e diverse strategie per fronteggiarlo.

Sviluppare un piano per prevenire e fronteggiare lo stress può aiutarti a ridurre i sintomi e a lavorare per raggiungere i tuoi obiettivi.



MODULO 6

Costruire un supporto sociale

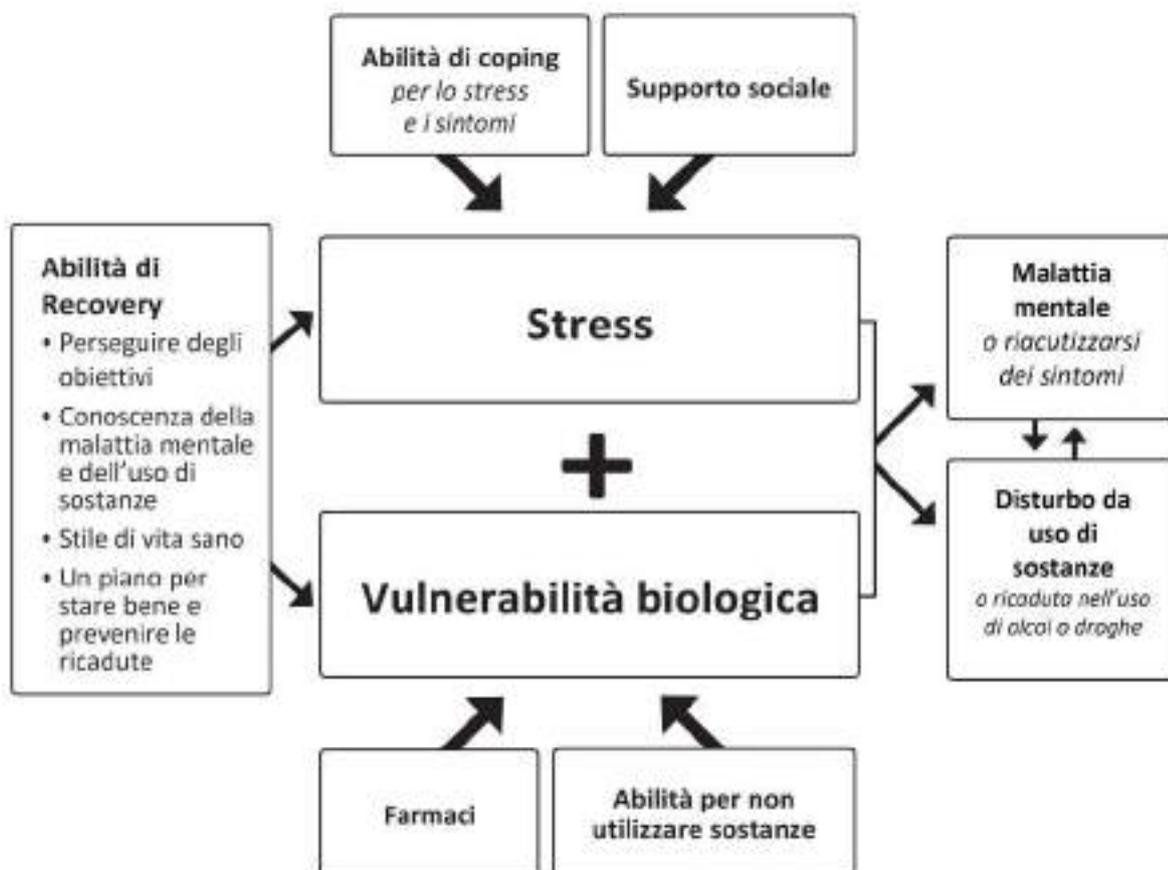
Enhanced Illness Management and Recovery

“I miei amici e la mia famiglia sono stati davvero di supporto nella mia ripresa dalla malattia mentale e dall'uso di droghe. Con il loro aiuto, sono stata in grado di prendere delle buone decisioni sul trattamento della mia salute mentale e mantenere il mio impegno a smettere di usare droghe. E anche io aiuto loro. È una strada a doppio senso”

- Mary A., studentessa universitaria in ripresa da depressione e disturbo da uso di sostanze

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Alcune domande per iniziare:

Come si fa ad avere più persone nella propria vita?

Come ci si mette in contatto con le persone e come ci si avvicina ad esse?

Come trovare delle persone che sosterranno la tua salute mentale e la tua decisione di smettere di usare sostanze?

Come si fa a frequentare delle persone e divertirsi con loro senza usare alcol o altre droghe?

209

In questo modulo
tratteremo
4 argomenti:

Argomento 1:

Entrare in contatto con le persone e avviare delle conversazioni

Argomento 2:

Condurre una piacevole conversazione

Argomento 3:

Sviluppare una rete di supporto

Argomento 4:

Stringere rapporti più stretti con le persone

Promemoria,
impostare un **ordine
del giorno:**

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Entrare in contatto con le persone e avviare delle conversazioni

210

Crearsi delle relazioni sane e sobrie è una parte importante del processo di recupero. Delle buone capacità di conversazione possono aiutarti a costruire un sostegno sociale e rendere la vita quotidiana più piacevole; possono anche aiutarti a connetterti con persone nuove e a riconnetterti con persone che non vedi da un po'.

Questa sessione introdurrà due buoni argomenti utili ad accrescere il tuo sostegno sociale:

- ❖ Parlare con persone che vedi regolarmente
- ❖ Riconnettersi con le persone (vecchi amici e familiari)

Ognuno di questi argomenti sarà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo. Ti invitiamo a sperimentarli con i tuoi operatori, o con altri membri del gruppo. Fare pratica nella conversazione durante le sessioni può migliorare le tue abilità sociali e aumentare la fiducia per condurre conversazioni simili autonomamente.

Parlare con persone che vedi regolarmente

La maggior parte di noi vede altre persone nella propria vita quotidiana. Forse non abbiamo l'abitudine di parlarne con loro. Tuttavia, parlare regolarmente con le persone è un buon modo per costruire delle abilità di conversazione, e può portare ad avere più conversazioni in futuro.

Potresti trovare delle persone con cui parlare in una qualsiasi di queste situazioni:

- A casa
- Durante lo svolgimento delle tue attività (ad esempio, presso un negozio, un bar o un ristorante)
- In una corso
- In programmi o gruppi che frequentati
- Al lavoro
- Dove fai volontariato
- Nel luogo di culto che eventualmente frequenti.



Parliamone

Dove vedi di solito le altre persone?

Chi sono?

Quando ha parlato per l'ultima volta con una di queste persone?



Applicalo alla tua esperienza

Entrare in contatto con le persone e avviare delle conversazioni

Fare pratica fa sentire le persone sicure di sé. Preoccuparsi di non avere nulla di cui parlare quando si tenta di avviare una conversazione è una cosa molto comune. Può essere utile avere in mente alcuni argomenti. Il seguente elenco mostra gli argomenti più comuni che le persone utilizzano per iniziare le conversazioni. Quali argomenti hai usato fino ad ora? Quali vorresti provare? Scrivi le tue risposte e idee nello spazio sottostante.

212

Argomento di conversazione	L'ho già utilizzato prima	Mi piacerebbe provare ad usarlo
Meteo		
Sport		
Cibo		
Lavoro		
Animali da compagnia		
Musica		
Programmi televisivi		
Complimenti (non troppo personali)		
Attualità		
Altri		



Parliamone

Quali sono, secondo te, i buoni argomenti per iniziare una conversazione?

Quali argomenti dell'elenco utilizzi già per avviare una conversazione?

Quali argomenti ti danno più idee su come iniziare una conversazione?



Provaci

Avviare una conversazione

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Guarda la persona e sorridi.
- Saluta la persona, dicendo qualcosa come "Ciao" o "Salve".
- Fai una semplice domanda come "Come va?". Oppure, porta un argomento semplice come lo sport, o il tempo.
- Mantieni lo scambio leggero e breve.

213

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimosrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punto chiave

Prima di iniziare una conversazione, di solito è utile avere in mente qualche argomento

Riprendere i contatti con le persone

Per molte persone, la costruzione del sostegno sociale comporta il ricongiungimento con amici e familiari. Prima parleremo della riconnessione con gli amici, poi parleremo dei modi per riconnetterci con i membri della famiglia.

214

Riprendere i contatti con gli amici

Per iniziare, decidete quali persone desiderate contattare e come raggiungerle. Ci sono diversi modi per contattare le persone. Si potrebbe:

- Inviare una e-mail
- Inviare un messaggio tramite Facebook
- Inviare un sms
- Usare Instagram o Snapchat
- Fare una telefonata

Per proseguire, può essere utile pianificare alcuni argomenti di cui parlare o da includere nel messaggio, ad esempio:

- Cose che avete in comune (come altri amici, hobby o interessi)
- Ricordare le attività che facevate insieme (come seguire un corso insieme, lavorare nello stesso posto, giocare o guardare sport, ascoltare musica o andare ai concerti, vacanze, giocare ai videogames, guardare film o programmi televisivi, o assistere a funzioni religiose).
- Dire alla persona cosa stai facendo (senza essere troppo personale)
- Chiedere alla persona cosa sta facendo (senza essere troppo personale)

Quando si contatta un amico con cui si desidera riprendere i contatti, può essere d'aiuto identificare e comunicare il motivo per cui ci si sta mettendo in contatto con lui. Per esempio, si potrebbe dire qualcosa del tipo: "Ciao. Sono Antonio. È un po' che non ci sentiamo, volevo giusto ...".

A seconda di come va la conversazione, suggerisci di sentirvi nuovamente, o possibilmente di incontrarvi per fare qualcosa insieme, come prendere un caffè.



Parliamone

Chi potrebbe essere un vecchio amico che potresti ricontattare?

Che cosa eravate soliti fare insieme?

Che cosa avevate in comune?

.....



Provaci

Riprendere i contatti con un amico

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

Prima di ricontattare la persona, decidi come vuoi farlo (ad es., via e-mail, Facebook, SMS o telefono).

- Identificati e dai una breve motivazione per averlo contattato, come ad esempio: "Volevo solo recuperare un po' il tempo perduto ...".
- Fare emergere un argomento facile di cui parlare, come ad esempio uno compreso nell'elenco di questa sezione del modulo.
- Se lo scambio va bene, suggerisci un modo per mantenere i contatti, come ad esempio sentirsi di nuovo o incontrarsi per un caffè.

216

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punto chiave

Riprendere i contatti con parenti e vecchi amici può essere un buon modo per incrementare la tua rete sociale

Riprendere i contatti con i parenti

Riprendere i contatti con i familiari è come ricongiungersi con dei vecchi amici, ma con qualche differenza. Ad esempio, di solito si conoscono meglio i membri della famiglia e con loro si ha più storia in comune. Devi essere pronto a parlare di più di quello che stai facendo, ed essere disposto a parlare delle lacune relative al periodo in cui non siete stati in contatto. Potreste non essere stati in contatto a causa di qualcosa di spiacevole che è successo in passato. Potresti essere ancora arrabbiato o imbarazzato per via di questo evento, o pensare che i tuoi parenti ne siano infastiditi. Non c'è un modo "giusto" o "sbagliato" per approcciarsi a questo tipo di questioni familiari. L'approccio dipende dalla persona, dalla situazione e dalla relazione familiare. Tuttavia, con alcuni semplici consigli, il ricongiungimento con un membro della famiglia spesso si svolge senza intoppi.

217



Parliamone

Con quali membri della famiglia vorresti riprendere i contatti?

C'è qualcosa che ti ha impedito di contattare prima questi familiari?

PROBLEM SOLVING Ecco alcuni possibili modi per affrontare gli eventi spiacevoli del passato: se l'evento è di minore importanza minore o è già stato elaborato, potrebbe non essere necessario discuterne in dettaglio. Potresti non aver bisogno di discuterne affatto. Puoi scegliere di richiamare brevemente l'evento, per poi passare alle cose positive che hai fatto di recente. Puoi anche esprimere il tuo desiderio di ricongiungimento.

Se pensi che l'evento sia stato significativo, o che possa renderti difficile parlare con il tuo parente, potresti affrontarlo direttamente. Per esempio, potresti aver perso la calma (insultandolo o offendendolo); aver fatto qualcosa di imbarazzante mentre eri ubriaco, alticcio, o a causa dei sintomi della tua malattia; oppure potresti aver spaventato qualcuno. Può essere utile riconoscere brevemente il proprio comportamento passato e le sensazioni di turbamento che può aver causato, scusarsi per questo, e poi far sapere al familiare di alcuni cambiamenti positivi apportati di recente alla propria vita.

Se conosci il tuo familiare da molto tempo e lui o lei sa che avete avuto problemi di salute mentale e/o di uso di sostanze, potresti parlare di questo in maniera aperta. Potresti dire al familiare che ti stai curando e che hai fatto molti cambiamenti tuo modo di vivere.



Provaci

Riprendere i contatti con un familiare

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti a raggiungere l'obiettivo.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

Prima di ricontattare la persona, decidi come vuoi farlo (ad es., via e-mail, Facebook, SMS o telefono).

- Identificati e fornisci una breve motivazione per averla ricontattata, come ad esempio: "Volevo solo recuperare un po' il tempo perduto ...".
- Se necessario, scusati per eventuali fatti spiacevoli verificatisi in passato.
- Digli che vorresti fargli sapere cosa stai facendo e sapere da lui come stanno andando le cose.
- Se lo scambio va bene, suggerisci un modo per mantenere i contatti, ad esempio sentendovi di nuovo o incontrandovi di persona.

218

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punto chiave

Parlare con le persone che vedi regolarmente può aiutarti ad aumentare la tua sicurezza e le tue abilità di conversazione



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

219

Assegnazione pratica per casa

Entrare in contatto con le persone e avviare una conversazione

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Inizia una conversazione con qualcuno che vedi regolarmente.

OPZIONE 2:

Intraprendi un passo per rimetterti in contatto con un vecchio amico o con un familiare .

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 1

Entrare in contatto con le persone e avviare una conversazione

Parlare con le persone che vedi regolarmente può aiutarti ad aumentare la tua sicurezza e le tue abilità di conversazione

Prima di iniziare una conversazione, di solito è utile avere in mente alcuni argomenti.

Rimettersi in contatto con familiari e vecchi amici può essere un buon modo per incrementare la tua rete sociale.

Argomento 2

Intrattenere delle piacevoli conversazioni

221

L'argomento precedente riguardava i passi fondamentali per *iniziare* delle conversazioni. Questo capitolo fornisce dei suggerimenti utili per *mantenere* viva una buona conversazione. Questo è uno dei modi migliori per conoscere meglio una persona. Questa sessione introdurrà due buoni argomenti per mantenere una conversazione:

- ❖ Ascoltare e porre domande
- ❖ Rivelare la giusta quantità di informazioni personali

Ascoltare e porre domande

Essere in grado di mostrare all'interlocutore che lo si sta ascoltando è un'abilità importante per avere buone delle conversazioni. È possibile mostrare all'altro che lo si sta ascoltando seguendo questa procedura:

- Guardare la persona
- Fare dei cenni con la testa
- Dire "uh-huh" o "OK" o "Vedo".
- Riformulare in breve ciò che la persona ha detto, o fare un commento

ESEMPIO *Quando Maria ha raccontato a Luigi la sua dura giornata di lavoro, lui è entrato in contatto visivo con lei, ha annuito con la testa e le ha detto "Vedo" mentre le raccontava la sua storia. Quando Maria è giunta alla pausa naturale del discorso, Luigi le ha mostrato di aver capito il suo punto di vista dicendo: "Da quello che hai detto, sembra che il tuo capo ti abbia chiesto di fare molto più del solito. Deve essere stato stressante".*

Fare delle domande è un'altra strategia utile per avere delle conversazioni piacevoli. Questo dimostra che siamo interessati e vogliamo capire il punto di vista dell'altra persona. Ecco alcuni esempi di domande che possono servire a mantenere viva una conversazione:

"Hai detto che ti piace giocare a carte. Quali giochi ti piacciono?"

"Hai detto che oggi ti senti felice. Che cosa è successo per farti sentire così felice?"

"Quindi, inizierai il corso universitario il prossimo semestre. Quali lezioni pensi di frequentare?"

"Hai detto che oggi sarai molto impegnato. Cosa dovi fare?"

Dare informazioni

Un altro modo per portare avanti una conversazione è quello di dare all'altra persona informazioni su qualcosa. Ad esempio, è possibile aggiungere qualcosa sull'argomento, condividere la propria opinione o raccontare le proprie esperienze o sentimenti relativi all'argomento. Ecco alcuni esempi di condivisione di informazioni:

"Stavi giusto parlando di mangiare cibi più sani. L'altro giorno ho visto un programma TV molto interessante su un canale di cucina".

"Ho visto il film che hai appena citato. Mi sono piaciute particolarmente le scene d'azione nel deserto".

"Mi dispiace che tu abbia trascorso una giornata difficile. Posso dirti che anche per me oggi è stata una giornata stressante".

"Sembra che ti sia divertito molto questo fine settimana, specialmente facendo un giro in bicicletta. Sabato ho fatto anch'io una passeggiata nel parco e ho visto tutti i fiori che stanno iniziando a sbocciare".



Condivisione delle informazioni personali

Decidere quanto condividere con una persona può essere difficile. Se si condivide troppo, troppo presto, l'altra persona potrebbe sentirsi sopraffatta e allontanarsi. Se si rivela troppo poco su di sé nel corso del tempo, può essere difficile costruire un legame più stretto.



Punto chiave

Puoi decidere quante informazioni personali condividere con una persona in base a quanto la conosci bene

Può essere utile pensare ai diversi tipi di relazioni che si hanno e ai diversi livelli di condivisione che caratterizzano queste relazioni. Poi possiamo valutare se desideriamo mantenere lo stesso livello di apertura, o fare un passo per condividere maggiori informazioni personali e avvicinarci di più all'altro.

Basso livello di condivisione

Un basso livello di condivisione, o divulgazione, comporta raccontare cose di te stesso che non siano molto personali, come i gusti o le preferenze per cose come cibo, film, televisione, libri, siti web, giochi, ecc. La maggior parte delle persone utilizza un basso livello di divulgazione quando incontra qualcuno per la prima volta, o quando conosce qualcuno in maniera casuale (come ad esempio qualcuno che aspetta l'autobus nella stessa fermata). Si può adottare un basso livello di condivisione delle informazioni anche quando si conosce qualcuno per motivi professionali o commerciali (ad esempio, la commessa del negozio alimentari).

223

ESEMPIO DI LIVELLO “BASSO” DI CONDIVISIONE DELLE INFORMAZIONI PERSONALI:

Carlo ha appena iniziato a conoscere una persona di nome Alberto che segue il suo stesso corso. Loro hanno parlato dei compiti per casa e di altri corsi che avevano frequentato sulla stesso argomento.

Livello di condivisione “medio”

La maggior parte delle persone aumenta gradualmente il livello di condivisione, mano a mano che trascorre più tempo insieme. Ad un livello di divulgazione “medio”, le persone potrebbero discutere di cose un po' più personali su di sé. Ad esempio, potrebbero condividere informazioni sul loro lavoro, su dove vivono, su cosa amano fare nel tempo libero, opinioni su eventi di attualità, gusti, ecc.

ESEMPIO DI LIVELLO “MEDIO” DI CONDIVISIONE DELLE INFORMAZIONI PERSONALI:

Quando Carlo ha iniziato a conoscere un po' meglio il suo compagno di classe Alberto, gli ha raccontato di quali insegnanti gli piacevano di più, di alcune difficoltà che ha dovuto affrontare nel fare i compiti, cose che lo hanno fatto ridere in classe, e quale livello aveva raggiunto nel suo videogioco preferito. Alberto ha anche raccontato a Carlo alcuni problemi che aveva avuto in passato a scuola, come ad esempio la difficoltà a concentrarsi.

Livello di condivisione “elevato”

Una volta che le persone si conoscono piuttosto bene, spesso si sentono a proprio agio a raccontare informazioni più personali su di sé. Ad esempio, possono condividere informazioni quali sentimenti, speranze e sogni, esperienze difficili che hanno vissuto o preoccupazioni attuali. È naturale passare ad un livello più alto di condivisione se si è trascorso molto tempo con qualcuno, e si sono condivise cose personali.



Punto chiave

Solitamente, è meglio aumentare gradualmente il livello di condivisione delle informazioni, iniziando da un livello basso

224

ESEMPIO DI ALTA DIVULGAZIONE:

Dopo aver conosciuto davvero bene Alberto, Carlo gli ha raccontato la sua esperienza di malattia mentale e i suoi problemi con l'uso di droghe. "C'è stato un periodo in cui ero preoccupato per un sacco di cose che ora non hanno senso, ad esempio, che tutti ce l'avevano con di me, anche quando non c'era motivo di pensarlo. Stavo anche fumando un sacco di marijuana in quel periodo, perché pensavo che mi aiutasse a rilassarmi. Ma è diventato un problema serio, quindi ora non lo faccio più. Ora per me le cose vanno molto meglio"



Parliamone

Riesci a pensare a delle persone specifiche con cui hai diversi livelli di condivisione? Di cosa parlate?

LIVELLO DI CONDIVISIONE "BASSO":

LIVELLO DI CONDIVISIONE "MEDIO":

LIVELLO DI CONDIVISIONE "ALTO":



Provaci

Intrattenere delle conversazioni piacevoli

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti a raggiungere l'obiettivo.

225

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

Prima di ricontattare la persona, decidi come vuoi farlo (ad es., via e-mail, Facebook, SMS o telefono).

- Saluta la persona.
- Falle una domanda, o porta un argomento che pensi possa interessarle.
- Ascolta ciò che dice. Mostra che sei interessato annuendo con la testa, o dicendo "uh-uh", o "Vedo".
- Dai qualche informazione personale, ad un livello di condivisione adeguato.
- Chiudi con un tono positivo dicendo qualcosa del tipo, "E' stato davvero un piacere parlare con te, ma ora devo proprio andare".

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punti chiave

Dopo che avvii una conversazione, puoi tenerla viva ascoltando e facendo delle domande. Questo ti aiuta a conoscere meglio l'altro.

Inoltre, è importante far sì che anche l'altro possa conoscerti meglio



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

227

Intrattenere delle conversazioni piacevoli

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Esercitati ad intrattenere delle conversazioni piacevoli con qualcuno che non conosci molto bene, usando un livello “basso” di condivisione.

OPZIONE 2:

Esercitati ad intrattenere delle conversazioni piacevoli con qualcuno con cui hai già un rapporto stretto (amico, parente), usando un livello “medio” o “alto” di condivisione.

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 2

Intrattenere delle conversazioni piacevoli

Dopo aver avviato una conversazione, è possibile mantenerla viva ascoltando l'altra persona e facendole delle domande. Questo ti aiuta a conoscerla meglio.

È importante che anche l'altra persona possa conoscerti meglio.

Puoi decidere quante informazioni personali condividere con una persona in base a quanto la conosci già.

Di solito è meglio aumentare gradualmente il livello di condivisione con qualcuno, iniziando da un livello "basso".

Argomento 3

Sviluppare una rete di supporto

Quando decidi di apportare un cambiamento importante nella tua vita, è importante avere il sostegno delle persone che si prendono cura di te, persone con cui poter parlare e su cui fare affidamento. Se stai riducendo il consumo o smettendo di bere o di usare droghe, può essere particolarmente utile avere delle persone che sostengano la tua decisione.

229

Questa sessione introdurrà cinque buoni argomenti per aumentare la tua rete di amici e familiari di supporto:

- ❖ Identificare le persone in grado di fornire supporto
- ❖ Trovare altre persone con cui condividere degli interessi
- ❖ Utilizzare ruoli significativi nella tua vita per incontrare nuove persone di supporto
- ❖ Trovare cose divertenti da fare senza usare alcool o altre droghe
- ❖ Apprendere strategie per rispondere alle offerte di bevande alcoliche o droghe

Identificare le persone che possono fornire supporto

Per superare i problemi con l'alcool o altre droghe, è utile passare del tempo con persone che non fanno uso di sostanze. È meno probabile che inducano in te la tentazione di bere o di fare uso di droghe. Le persone che si stanno riprendendo da problemi legati all'uso di sostanze, e che attualmente non bevono o non fanno uso di droghe, possono essere particolarmente di sostegno perché spesso hanno avuto esperienze simili e hanno obiettivi simili.



Punto chiave

Altre persone di supporto possono comprendere che cosa stai attraversando e spesso condividono obiettivi simili

Coloro che stanno cercando di raggiungere e mantenere la sobrietà dicono di aver trovato il sostegno delle seguenti persone:

- Amico
- Partner o coniuge
- Membro del loro luogo di culto (parrocchia, centro spirituale, ecc.)
- Membro di un gruppo o agenzia di supporto locale
- Qualcuno che frequenta lo stesso programma di trattamento
- Membro di un gruppo di auto-aiuto per problemi di droga o alcool



Applicalo alla tua esperienza

Persone che conosco, che non fanno uso di alcol o droghe

Trascorrere più tempo con persone che non bevono o non fanno uso di droghe facilita la riduzione o la cessazione del consumo di sostanze. Utilizza la tabella seguente per scrivere i nomi delle persone che conosci e che non utilizzano sostanze. A fianco al nome, indica la frequenza con la quale trascorrete del tempo insieme. Pensa se vuoi trascorrere più tempo con loro.

Nome	Con che frequenza trascorro del tempo con questa persona? (quotidiana, settimanale, mensile, annuale, o meno di un anno)	Mi piacerebbe trascorrere più tempo con questa persona: Sì o No



Parliamone

Chi hai scelto come persone di supporto con le quali vorresti passare più tempo? Perché le hai selezionate?

Trovare persone con cui condividere degli interessi

Spesso è possibile trovare persone con interessi simili e che non fanno uso di alcol o droghe presso i club locali, gruppi di interesse speciali o luoghi di culto. Esplora i tuoi interessi online. Tieni d'occhio i volantini e gli annunci esposti in luoghi pubblici come la biblioteca, la parrocchia o i negozi. È anche possibile chiedere ad amici, familiari o altre persone che partecipano con te ai programmi di trattamento. Fai sapere loro i tuoi interessi (ad esempio, fare escursioni nella natura, suonare con gli altri o imparare una lingua straniera). Chiedigli se conoscono qualcuno con interessi simili o se sono a conoscenza di organizzazioni o associazioni che condividono questo interesse.

231



Punto chiave

Una rete di supporto è parte importante del percorso di ripresa per molte persone

Utilizzare ruoli significativi nella tua vita per incontrare nuove persone di supporto

Il tuo lavoro, la tua scuola o la tua associazione di volontariato possono darti opportunità naturali di incontrare persone. Puoi anche unirti ad organizzazioni, come gruppi di escursionisti o gruppi religiosi che offrono la possibilità di trascorrere del tempo con altre persone nel corso delle loro attività. Prendersi del tempo per conoscere le persone al lavoro o a scuola può aiutarti a fare amicizia con chi non fa uso di alcol o droghe. Qui ci sono alcune cose che puoi fare per entrare in contatto con le persone che ti sostengono:

Fermati a parlare. Fai in modo di parlare con le persone prima o dopo i gruppi, le lezioni, le funzioni religiose, il lavoro o il volontariato.

Trascorri del tempo con gli altri durante le pause. Trascorri le pause pranzo o cena con gli altri. Invita le persone a sedersi con te durante i pasti. Invita qualcuno ad andare a pranzo o a prendere un panino insieme.

Condividi un passaggio. Unisciti ad un car pooling, prendi l'autobus o la metropolitana insieme a qualcuno, o vai a piedi da e per il corso/lavoro insieme a qualcuno.

Fai volontariato presso il tuo luogo di culto o in posti che siano in relazione con i tuoi interessi. Molti luoghi hanno bisogno di volontari che li aiutino nelle loro attività.



Parliamone

Quali ruoli significativi hai nella tua vita? Quali persone hai imparato a conoscere in questo modo? Cosa hai fatto per conoscere queste persone?

232

Trovare cose divertenti da fare senza usare alcol o droghe

Quando le persone smettono di usare alcol o droghe, a volte hanno difficoltà a trovare altre cose interessanti o divertenti da fare nel loro tempo libero. In passato, bere e usare droghe impegnava molto del loro tempo, e dava loro qualcosa da fare. È importante trovare nuove attività da fare quando non si fa più uso di alcol o droghe.



Applicalo alla tua esperienza

Attività sociali che vorrei provare

L'elenco che segue fornisce degli esempi di attività divertenti che prevedono di trascorrere del tempo con altre persone. Verifica le attività che ti interessano o aggiungine di nuove.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Seguire un corso | <input type="radio"/> Fare sollevamento pesi, aerobica |
| <input type="radio"/> Frequentare un luogo di culto | <input type="radio"/> Escursioni, passeggiate |
| <input type="radio"/> Andare a mangiare fuori | <input type="radio"/> Cucinare |
| <input type="radio"/> Visitare un museo | <input type="radio"/> Giocare ai videogiochi |
| <input type="radio"/> Ascoltare musica | <input type="radio"/> Fare sport di squadra (come basket, calcio, o bowling) |
| <input type="radio"/> Imparare a suonare uno strumento | <input type="radio"/> Fare puzzle, cruciverba o giochi di parole (come Sudoku) |
| <input type="radio"/> Prendere lezioni di danza | <input type="radio"/> Partecipare ad eventi sportivi |
| <input type="radio"/> Giocare a carte o a giochi da tavolo | <input type="radio"/> Scrivere poesie, storie, giornalismo |
| <input type="radio"/> Correre, andare in bicicletta, nuotare | <input type="radio"/> Andare a pesca |
| <input type="radio"/> Prendere lezioni di yoga, tai-chi, arti marziali o meditazione | <input type="radio"/> Giocare a frisbee |
| <input type="radio"/> Fare artigianato, ceramica, gioielli | <input type="radio"/> Leggere, entrare a far parte di un club del libro |
| <input type="radio"/> Osservare le stelle | <input type="radio"/> Fare bird watching |
| <input type="radio"/> Disegnare, dipingere, fotografare | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Fare giochi all'aperto (calcetto, tennis, basket) | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Volontariato | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Maglia o uncinetto | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Guardare un film | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Seguire un corso di scrittura creativa | <input type="radio"/> _____ |



Parliamone

Quali attività hai individuato che ti piacerebbe provare?

Quali altre attività vorresti aggiungere a questa lista?

233



Applicalo alla tua esperienza

Sviluppare una rete di supporto

Fai un piano per aumentare la tua rete di supporto, facendo almeno una delle seguenti cose:

- Trascorrere più tempo con persone che già conosci e che non fanno uso di alcol o droghe
- Trascorrere del tempo con persone nuove con cui condividi un interesse
- Sfruttare un tuo ruolo significativo per incontrare nuove persone che non fanno uso di alcol (al lavoro, a scuola o nel volontariato)
- Trovare attività divertenti che non comportino l'uso di droghe o alcool

Includi questi dettagli nel tuo piano:

Cosa intendi fare per aumentare la tua rete di persone che non fanno uso di alcol o droghe? Sii specifico.

Quando e dove prevedi di farlo?

Vuoi che qualcuno ti assista? In caso affermativo, chi e come?

Apprendere strategie per rispondere alle offerte di bevande alcoliche o droghe

Quando si decide di smettere di usare sostanze, è utile passare più tempo con persone che non ne fanno uso, e trovare cose divertenti da fare che non comportino l'uso di alcol o droghe. Tuttavia, non è sempre possibile evitare completamente il contatto con persone che bevono o fanno uso di droghe. Inoltre, queste potrebbero offrirti sostanze o chiederti di unirti a loro nell'assunzione. È molto importante essere in grado di rifiutare con fermezza le offerte di bevande alcoliche o droghe.

Rifiutare le offerte di alcol e droghe da parte di estranei

Per le offerte da parte di spacciatori o persone che non sono tue amiche, solitamente è utile mantenere l'interazione molto breve ed evitare discussioni o confronti.



Provaci

Rifiutare le offerte di alcol e droghe da parte di estranei

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

234

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Declinare l'offerta con voce ferma.
 - Evitare di dare giustificazioni per fatto di aver detto di no.
 - Ribadisci il rifiuto, se necessario.
 - Lascia la situazione prima possibile.
-

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

Rifiutare le offerte di bere o fare uso di droghe da amici o familiari

Quando un amico o un familiare ti offre alcol o droghe, potresti voler dire qualcosa in più quando dici "no". Ad esempio, potresti voler dare loro una motivazione per la quale non vuoi bere o fare uso di droghe, e potresti voler suggerire un'attività alternativa.

235

**Provaci**

Rifiutare le offerte di alcol e droghe da parte di familiari e amici

Fare pratica può farti sentire più sicuro di te e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Declinare l'offerta con voce ferma.
- Comunica loro l'importanza del tuo essere sobrio e chiedi che rispettino questa scelta.
- Suggerisci un'attività alternativa.
- Se continuano ad insistere, spiega che stai trovando la situazione molto stressante e che hai bisogno di andartene.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

236

Sviluppare una rete di supporto

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Costruisci la tua rete “sobria” portando avanti il piano che hai fatto in una delle schede *Provaci* di questo argomento.

OPZIONE 2:

Esercita le abilità di rifiutare offerte di alcol e droghe, sia in una situazione reale che può presentarsi, sia in una simulata con una persona di supporto.

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 3

Sviluppare una rete di supporto

Avere una rete “sobria” è parte importante della guarigione per molte persone.

Altre persone sobrie possono capire quello che hai vissuto e spesso condividono obiettivi simili.

Le attività di svago sono un ottimo modo per costruire la tua rete “sobria”.

Può essere difficile dire di no quando le persone ti offrono droghe o alcol. Rispondere a queste offerte è un’abilità importante da mettere in pratica in modo da essere preparati nelle situazioni sociali che possono presentarsi.

Argomento 4

Stringere rapporti più stretti con le persone

238

Avvicinarsi alle persone è un obiettivo importante per molte persone. Ad esempio, quasi tutti vogliono avere dei buoni rapporti con amici, familiari e partner. Le relazioni più gratificanti sono quelle in cui una persona si preoccupa del punto di vista dell'altra, della sua salute e della sua felicità.

Questa sessione introdurrà cinque buoni argomenti per avvicinarsi di più alle persone:

- ❖ Alla ricerca di buone qualità in un rapporto
- ❖ Esprimere sentimenti positivi e fare complimenti
- ❖ Scoprire cosa rende felice una persona
- ❖ Saper trovare dei compromessi
- ❖ Aiutare una persona in caso di bisogno

Alla ricerca di buone qualità in un rapporto

Siamo tutti individui unici, e ognuno ha il proprio tipo di persone con cui ama trascorrere del tempo. Queste sono le qualità che molte persone tendono a cercare in amici e parenti stretti:

- Comprensione
- Onestà
- Sostegno e incoraggiamento
- Sicurezza
- Condivisione reciproca (non una persona che dà e una che riceve)
- Interessi comuni

Anche se ci sono un sacco di differenze individuali, molte persone che stanno cercando di smettere dicono di ricercare alcune qualità aggiuntive nei loro rapporti stretti.

Le persone in ripresa spesso dicono di essere alla ricerca di qualcuno che:

- Abbia smesso di usare alcool o droghe
- Favorisca abitudini sane
- Sia empatico rispetto agli sforzi di chi cerca di uscirne
- Supporti il trattamento e la partecipazione a gruppi di ripresa e di auto-aiuto.



Parliamone

Quali delle qualità elencate nella pagina precedente sono più importanti per te?

Che cosa pensi sia importante cercare in una relazione quando una persona sta cercando di smettere? Ci sono altre qualità che sono importanti per te?

Le qualità (elencate) che le persone in ripresa cercano negli amici, sono le stesse o sono diverse da quelle che cerchi tu? Pensi che un amico, un familiare o qualcun altro a cui sei vicino, abbia queste qualità?

239

Esprimere sentimenti positivi e fare complimenti

Una volta che ti senti a tuo agio con un'altra persona, e hai avuto modo di conoscerla abbastanza bene, potresti voler stringere con lei una relazione più profonda. Far sapere ad una persona come ci si sente, può essere d'aiuto. Questo può includere esprimere e mostrare affetto, ma non si limita a questo. Ad esempio, si può dire alla persona che si ammirano certe qualità che possiede, o che si apprezzano le cose specifiche che fa. Ecco alcuni esempi di complimenti:

"Mi piace la tua camicia. Ha un bellissimo colore".

"Hai un sorriso amichevole. Mi piace vederti sorridere".

"Grazie per avermi ascoltato. Mi fa sentire parlare con te".

"Grazie per avermi portato una tazza di caffè. Lo apprezzo molto".

È importante anche accettare i complimenti degli altri. In questo modo la comunicazione procede in entrambi i sensi.

ESEMPIO *Se qualcuno dice: "Mi piace molto la tua camicia", evita di dire cose come: "Questa cosa vecchia? Non è niente di speciale ...". Abituati a dire "grazie" per i complimenti. Ad esempio, potresti dire: "Sono contento che ti piaccia questa camicia. Grazie per il complimento".*



Parliamone

A chi desideri fare i complimenti o esprimere sentimenti positivi?

Cosa vorreste dire loro?



Provaci

Esprimere emozioni positive

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Individua una persona con cui condividere un sentimento positivo.
- Identifica delle cose che aiutino a mantenere la conversazione.
- Mantieni il contatto oculare.
- Concludi con una nota positiva.

240

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punto chiave

Le relazioni più gratificanti sono solitamente quelle in cui ognuno ha a cuore il punto di vista, la salute e la felicità dell'altro.



Provaci

Fare complimenti

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Decidi a chi vorresti fare un complimento.
- Tieniti pronto rispetto a qualcosa che ti piace di quella persona. Oppure, cerca un complimento casuale da fare, ad esempio, "Le tue scarpe sono fantastiche!".
- Se la persona ti fa un complimento, fai pratica accettando bene il complimento, ad esempio dicendo "Grazie, è carino che tu abbia notato il mio taglio di capelli".

241

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.



Punto chiave

Se hai un rapporto stretto con qualcuno, è importante accorgersi quando ha bisogno di supporto o assistenza, e aiutarlo in caso di bisogno.

Nell'avvicinarsi di più a una persona, è importante esprimerle i propri sentimenti positivi, dire e fare delle cose che la rendono felice.

Scoprire cosa rende felice una persona

Conoscere meglio qualcuno significa anche capire cosa lo rende felice. Abituatati a fare domande su ciò che piace agli altri. Scopri i loro gusti e ciò che non gli piace. Quando fate qualcosa insieme, parla di quell'esperienza e fai delle domande, come ad esempio:

"Cosa ti è piaciuto del gruppo di oggi?"

"Qual è la parte che ti è piaciuta del film che abbiamo appena visto?"

"Ti interesserebbe fare di nuovo una passeggiata in questo parco?"

"Cosa ti è piaciuto del posto in cui abbiamo pranzato?"

È anche possibile chiedere alla persona le sue opinioni su una varietà di argomenti. Ecco alcuni esempi:

"Qual è il tuo programma preferito?"

"Pensi che la squadra di basket della nostra città abbia qualche possibilità di vincere il campionato?"

"Che tipo di musica ti piace di più?"

"Qual è il tuo piatto preferito?"



Applicalo alla tua esperienza

È importante trovare del tempo per fare le cose che rendono felice qualcuno. Una volta che si scopre ciò che piace a una persona, è possibile pianificare delle attività gradevoli per entrambi. Ecco una lista di idee per iniziare. Metti un segno di spunta accanto a quelle che desideri provare.

- Se a entrambi piace l'aria aperta, prevedete di fare una passeggiata insieme
- Se a entrambi piace il cinema, scegli un film che possa piacere a tutti e due
- Se vi piace l'arte, organizzate una visita al museo o sfogliate insieme un libro sulla pittura
- Se vi piace la musica, ascoltate un CD insieme, o pianificate di andare ad un concerto
- Se la persona ha un piatto preferito, puoi prepararlo per una cena
- Se la persona si diverte ad ascoltare musica rock, puoi sintonizzare la radio su una stazione rock o ascoltare musica rock su Internet
- Se la persona ha uno spiccato senso dell'umorismo, puoi raccontarle una storia divertente o una barzelletta
- Se alla persona piacciono le piante, puoi regalargliene una in vaso oppure un bel mazzo di fiori

Compromettere e talvolta cedere

Nelle relazioni strette, le persone non sempre sono d'accordo. Se avete idee diverse su qualcosa, provate a scendere a compromessi. In un compromesso, entrambe le persone ottengono ciò che vogliono, ma di solito devono rinunciare a qualcosa. L'obiettivo del compromesso è trovare una soluzione accettabile per entrambe le persone. Ad esempio, è possibile che entrambi vogliate vedere un film, ma uno di voi vuole vedere un film d'azione e l'altro vuole vedere una commedia. Si può provare a trovare un film d'azione che abbia anche i tratti di una commedia. Oppure, si può decidere di vedere un film d'azione in un fine settimana, e una commedia in quello successivo.

243

Trovare un compromesso

Qui ci sono alcuni esempi di cose su cui a volte si scende a compromessi:

- Quando si pianifica un appuntamento
- Dove andare a pranzo o a cena
- Quale film o spettacolo guardare
- Chi prepara la cena e chi lava i piatti

Ci possono essere anche dei momenti in cui ci si arrende a ciò che l'altra persona vuole, al fine di renderla felice. Ad esempio, la persona a cui sei vicino potrebbe voler partecipare alla festa di compleanno di un parente, e tu no. Si può decidere di andare al fine di renderla felici. Non è una buona cosa che una persona ceda sempre all'altra. Inoltre, non è bene arrendersi quando il problema riguarda la sicurezza o qualcosa per cui si ha una forte sensibilità. Per le persone sobrie, è importante anche non cedere quando si è costretti a bere o a fare uso di droghe.

Cedere

Ecco alcuni esempi di situazioni in cui potrebbe essere ragionevole cedere:

- Guardare una partita anche se gioca la squadra preferita dall'altra persona
- Portare il cane a fare una passeggiata
- Andare ad un concerto del gruppo musicale preferito dall'altro
- Andare al ristorante preferito dall'altro

Non cedere

Ecco alcuni esempi di momenti in cui non sarebbe ragionevole cedere:

- Accettare un passaggio da una persona che ha bevuto o fatto uso di droghe
- Fare qualsiasi cosa che non ti faccia sentire al sicuro
- Dire di sì all'offerta di alcolici per non sembrare scortes
- Coinvolgersi in qualcosa che è contro i propri valori, come seguire qualcuno che fa discorsi di odio, o che deruba un'altra persona



Parliamone

Quali possono essere alcune situazioni nelle quali si può pensare che sia una buona idea scendere a compromessi?

Quali possono essere alcune situazioni nelle quali si può pensare che NON sia una buona idea scendere a compromessi?

244



Punto chiave

In una relazione stretta, se si hanno idee differenti rispetto a qualcosa, può essere utile provare a trovare un compromesso in modo che entrambi ottengano qualcosa di ciò che desiderano.

Aiutare una persona in caso di bisogno

Ognuno di noi ha bisogno di aiuto e sostegno in qualche momento della propria vita. A volte le persone hanno bisogno di aiuto emotivo, come quando perdono una persona cara o hanno una grossa delusione. A volte hanno bisogno di aiuto pratico, come quando stanno per trasferirsi in un nuovo appartamento. Più le persone si aiutano a vicenda, più la loro relazione si stringe.

Qui ci sono alcuni esempi di aiuto in un momento di bisogno:

- Se la persona è alle prese con un problema, aiutarla a trovare delle possibili soluzioni
- Se la persona è ammalata, portarle le medicine o il cibo
- Se la persona ha un guasto alla macchina, offrirle un passaggio o aiutarla a verificare gli orari degli autobus
- Se la persona ha avuto una giornataccia, offrirsi di ascoltarla
- Se la persona giornata strapiena di impegni, offrirle il proprio aiuto



Parliamone

In che occasione hai aiutato qualcuno che ne aveva bisogno?

Fai degli esempi di aiuto che potresti offrire a qualcuno che conosci



L'angolo del recovery

“**AVERE UN SOLIDO SISTEMA DI SUPPORTO** ha giocato un ruolo importante nell'aiutarmi a gestire la mia salute mentale e i problemi legati all'uso di sostanze. Sono sempre stato una persona molto timida, anche prima che cominciassi ad avere problemi con l'ansia, la depressione e l'alcol. Quando ho cominciato ad avere questi problemi, l'ansia di stare in mezzo ad altre persone mi ha impedito di andare alle riunioni degli Alcolisti Anonimi o di altri gruppi di auto-aiuto, o ovunque si incontrassero gruppi di persone. Anche quando ero intorno ai miei 30 anni, avevo paura di conoscere persone nuove, e mi sentivo imbarazzato raccontando a chiunque le mie paure. Avevo provato prima, ma non ho mai saputo cosa dire, e sarebbe sempre interrompere le conversazioni prima che abbia mai avuto la possibilità di conoscere l'altra persona.

Un giorno, il mio terapeuta mi ha chiesto se avevo trovato uno sponsor in AA. Ho deciso di dirle la verità sulla mia ansia intorno alla gente, e mi ha stupito quando ha detto che poteva aiutarmi a imparare a parlare più comodamente con gli altri. Abbiamo praticato come iniziare le conversazioni, e poi ho provato a iniziare da solo. Più praticavamo e più cercavo di parlare con le persone da solo, meglio mi sentivo e meglio mi sentivo con gli altri. Ora, ho uno sponsor AA e diversi amici. Non sono più solo. Ho imparato che non importa quanto sei vecchio, si può ancora imparare a parlare con le persone a qualsiasi età, e fare connessioni significative. In realtà, ora ho una ragazza! Essere in grado di parlare con le persone ha cambiato la mia vita.”

- Luigi



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

246

Stringere rapporti più stretti con le persone

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Individua qualcuno con cui vorresti un rapporto più stretto. Se si trova in una situazione di bisogno, fai qualcosa per aiutarlo/a. Se non lo è, fai qualcosa che lo/a renda felice.

OPZIONE 2:

Esercitati a fare complimenti e condividere emozioni positive con qualcuno che ti sta vicino.

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò



Punti chiave

Argomento 4

Stringere rapporti più stretti con le persone

Le relazioni più gratificanti sono di solito quelle in cui ognuno ha a cuore il punto di vista dell'altro, la sua salute e la sua felicità.

Nell'avvicinarsi a qualcuno, è importante esprimere i propri sentimenti positivi, e dire e fare cose che possono rendere felice l'altro.

In un rapporto stretto, se si hanno idee diverse su qualcosa, è utile cercare un compromesso, in modo che ognuno ottenga qualcosa di ciò che desidera.

Se si è vicini a qualcuno, è importante accorgersi quando ha bisogno di sostegno o aiuto, e aiutarlo nel momento del bisogno.



MODULO 7

Usare i farmaci in modo efficace

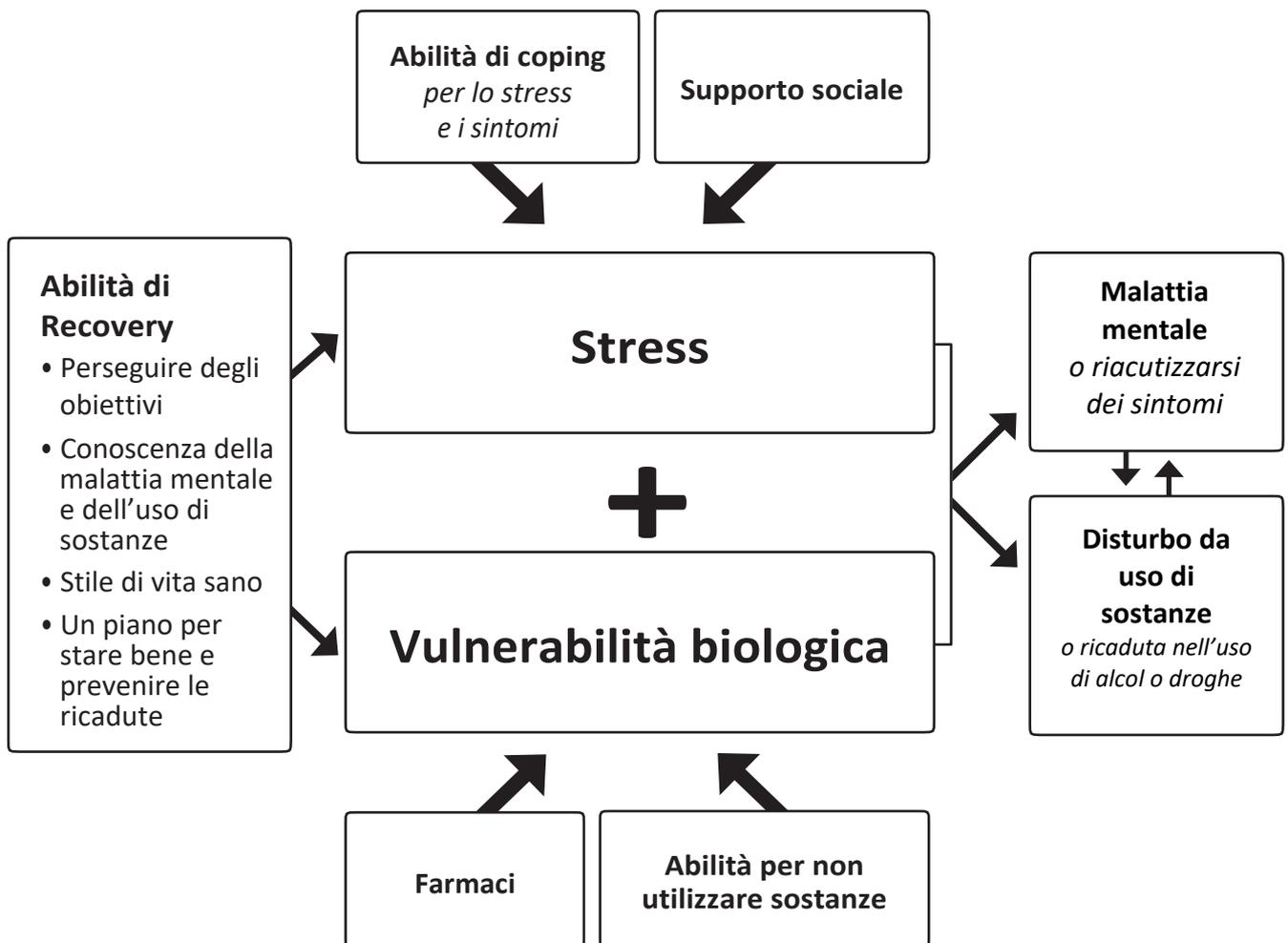
Enhanced Illness Management and Recovery

“Poiché ogni persona è diversa, trovare la terapia più appropriata è frutto di un percorso personalizzato. Ora che io ho trovato la giusta combinazione, per me la mia vita è migliorata enormemente. Fai in modo che il tuo dottore provi qualcos’altro se i tuoi sintomi sono ancora tanto severi da influenzare la tua vita”

- David K., artista, scrittore, designer floreale e persona in recovery.

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Alcune domande per iniziare:

Che cosa sai dei farmaci che stai assumendo a supporto del tuo percorso di recovery?

Cosa pensi dei farmaci che stai assumendo?

Quali preoccupazioni hai circa i farmaci che stai assumendo?

In che modo interloquisci con il medico che ti prescrive i farmaci in merito alle tue esperienze nell'assumerli?

251

In questo modulo
tratteremo
4 argomenti:

Argomento 1:

Il ruolo dei farmaci

Argomento 2:

Riconoscere e fronteggiare gli effetti collaterali dei farmaci

Argomento 3:

Parlare con il medico che ti prescrive i farmaci

Argomento 4:

Ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

Promemoria,
impostare un **ordine
del giorno:**

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Il ruolo dei farmaci

252

I farmaci possono giocare un ruolo importante nel processo di recovery. Essi spesso aiutano a ridurre i sintomi delle malattie mentali e dei disturbi da uso di sostanze e possono inoltre aiutare a prevenire future ricadute e ospedalizzazioni.

In questo modulo discuteremo delle terapie farmacologiche che possono supportare percorsi di recovery dalla malattia mentale e dai disturbi da uso di sostanze. Esamineremo i farmaci che stai assumendo così da conoscerli meglio. Inoltre, analizzeremo come riconoscere e fronteggiare gli effetti collaterali. Infine, utilizzeremo ciò che hai appreso per aiutarti a parlare con il medico che ti prescrive i farmaci, in modo che tu possa ottenere migliori risultati dai farmaci che assumi.

Le persone che scelgono di assumere farmaci spesso

- ❖ Hanno sintomi meno intensi e meno frequenti
- ❖ Raggiungono i loro obiettivi più velocemente
- ❖ Hanno un minor tasso di ricadute e ospedalizzazioni

Questa sessione introdurrà quattro argomenti per accrescere la tua conoscenza circa i farmaci che assumi a supporto del tuo percorso di recovery:

- ❖ Apprendere informazioni sui tuoi farmaci
- ❖ I nomi dei farmaci: nome generico vs nome commerciale
- ❖ Come vanno assunti i farmaci
- ❖ Parlare con il tuo medico per conoscere i farmaci che assumi

Ciascuno di questi argomenti sarà descritto in dettaglio in questa sessione. Ti incoraggiamo a discutere di questi argomenti con il tuo operatore o con gli altri membri del gruppo. Parlare di questi argomenti può migliorare la tua conoscenza e la tua sicurezza nell'usare poi queste informazioni nella tua vita quotidiana.



Punto chiave

I farmaci sono un importante strumento nel trattamento sia delle malattie mentali che dei disturbi da uso di sostanze

253



Parliamone

Qual è la tua esperienza nell'usare farmaci a supporto del tuo percorso di recovery?

Quali farmaci ti sono d'aiuto?

Quali farmaci non ti sono d'aiuto?

Apprendere informazioni sui tuoi farmaci

Ci sono molti modi per avere informazioni sui tuoi farmaci:

- ❖ Leggere i foglietti illustrativi presenti nelle confezioni dei farmaci
- ❖ Chiedere al medico che te li prescrive
- ❖ Parlarne con un farmacista
- ❖ Consultare un attendibile sito Web (come Medline Plus, ad esempio)

I nomi dei farmaci: nome generico vs nome commerciale fornito dalla casa farmaceutica

I farmaci spesso hanno più nomi. Quando sono nella fase di sviluppo hanno un nome basato sulla loro struttura chimica che viene poi abbreviato in un nome generico. In seguito, quando il farmaco entra in commercio, assume il nome commerciale fornito dalla casa farmaceutica. Questo può creare confusione poiché lo stesso farmaco può avere differenti nomi.

Ancora più confusione si crea in relazione al fatto che alcuni farmaci possono avere nomi simili ma essere usati per trattare malattie molto diverse. Molte persone potrebbero non riconoscere il nome generico “fluoxetina”, mentre il suo nome commerciale “Prozac” è ampiamente conosciuto. E anche se Prozac è ampiamente conosciuto esso suona molto simile a “Prilosec” che è il nome commerciale di un farmaco usato per trattare tipi di malattie completamente differenti.



Applicalo alla tua esperienza

Elenco dei farmaci

Elenca i tuoi farmaci qui di seguito - Che cosa sai su come funzionano? Che cosa vorresti sapere? Dopo aver completato la lista, discuti le tue risposte con il tuo operatore.

Farmaci che sto assumendo	Che cosa so di questi farmaci?	Che cosa vorrei sapere di questi farmaci?



Applicalo alla tua esperienza

Classi di farmaci

Sebbene ci sono migliaia di diversi farmaci per la malattia mentale e i disturbi da uso di sostanze essi sono raggruppabili in cinque classi generali. L'elenco sottostante presenta le cinque classi generali di farmaci insieme ad una breve descrizione dei loro effetti. Discuti la lista con il tuo operatore e annota i benefici che hai avuto dai farmaci. L'Appendice di questo modulo contiene informazioni più dettagliate sui farmaci. Ti incoraggiamo a cercare quello che più si adatta a te.

255

Classi di farmaci	Effetti	Benefici che hai rilevato nella tua esperienza
Farmaci antidepressivi	<p>Riducono i sintomi della depressione:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flessione del tono dell'umore -Diminuzione dell'energia -Problemi di concentrazione -Problemi del sonno -Modificazione dell'appetito <p>Prevengono le ricadute.</p> <p>Riducono i sintomi dell'ansia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sensazione di nervosismo e tensione -Intensa preoccupazione -Evitamento di situazioni che causano ansia -comportamenti ossessivo-compulsivi come ripetuti controlli 	
Farmaci ansiolitici e sedativi	<p>Riducono i sintomi dell'ansia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Preoccupazione -Nervosismo e panico -Accelerazione del pensiero -Irritabilità -Tensione e irrequietezza <p>Riducono i problemi associati al sonno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Favoriscono l'addormentamento -Evitano risvegli notturni 	

Farmaci stabilizzatori dell'umore	<p>Riducono i sintomi della mania:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Diminuzione del bisogno di sonno -Sentirsi euforici senza una ragione -Irritabilità -Progetti o considerazioni di se irrealistici o grandiosi -Eccesso di progettualità -Accelerazione ideica e dell'eloquio -Coinvolgimento in attività ad alto rischio di conseguenze negative <p>Prevengono le ricadute di episodi maniacali (o ipomaniacali)</p>	
Farmaci antipsicotici	<p>Riducono i sintoi psicotici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentire le voci - Vedere o sentire cose che non ci sono - Paranoia - Allarme e preoccupazione - Disturbi del pensiero <p>Prevengono le ricadute della psicosi o degli episodi maniacali (o ipomaniacali)</p> <p>Riducono i sintomi della mania (vedi sopra)</p>	
Farmaci per disturbi da uso di sostanze	<p>Riducono il carving per l'alcool e le droghe Prevengono le ricadute nell'uso di sostanze</p>	



Punto chiave

I farmaci possono ridurre i sintomi, prevenire le ricadute e le ospedalizzazioni, e aiutare le persone a fare progressi verso i loro obiettivi di recovery

Come si assumono i farmaci

I farmaci possono essere assunti in vari modi. Spesso sono disponibili in più di una formulazione

- ❖ Il farmaco per via orale, come compresse o gocce, viene assunto deglutendolo
- ❖ Il farmaco per via iniettiva è disponibile in siringhe e iniettato attraverso una puntura
- ❖ Il farmaco sublinguale, come film o compresse, viene assunto posizionandolo sotto la lingua fino a quando non si scioglie

I farmaci a rilascio prolungato estendono la loro efficacia per un periodo di tempo che va da due settimane a diversi mesi. Molti farmaci sono disponibili nella formulazione a rilascio prolungato. Questa via di somministrazione può essere utile alle persone che tendono a dimenticarsi di assumere il farmaco loro prescritto o a chi ha un vissuto spiacevole quando assume il farmaco.

257



Parliamone

Che cosa hai appreso circa le classi di farmaci?

Condividi 2 o 3 tra i maggiori benefici che hai ottenuto dai tuoi farmaci

Di quali farmaci vuoi saperne di più?



Punto chiave

Farmaci diversi curano differenti malattie e possono essere assunti in diversi modi

Parlare con il medico che ti prescrive i farmaci per conoscerli meglio

Può essere difficile parlare con il medico dei farmaci che stai assumendo. Spesso non ha abbastanza tempo per discuterne durante un appuntamento, per cui è una tua responsabilità renderlo consapevole dei tuoi bisogni. Quando il medico non è disponibile può essere utile parlare con l'infermiere che lavora in équipe con lui.

Poni domande fino a quando non ti senti sicuro di sapere come assumerli correttamente. Associare farmaci con altre sostanze può modificare la loro efficacia. Alcune combinazioni sono pericolose. Per essere sicuro chiedi quali effetti possono derivare dall'assumere i farmaci insieme ad alcool o droghe- o dall'associarli ad altri farmaci, inclusi quelli da banco.



Provaci

Parlare con il medico che ti prescrive i farmaci per conoscerli

Esercitarti può farti sentire più sicuro e può aiutarti ad essere più efficace nella vita.

259

Step 1

Riguarda i passaggi dell'abilità prima di recarti dal tuo medico, decidi che cosa è importante dire. Puoi usare i seguenti passaggi:

- Spiega perché vorresti parlare del farmaco che assumi.
- Di al medico di quali farmaci vuoi parlare, da quanto tempo li assumi e come influiscono su di te.
- Poni al medico le tue domande (incluso "a cosa serve questo farmaco?" o "questo farmaco interagisce con alcool o droghe?") o esplicita tutte le preoccupazioni che hai in merito al farmaco.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione dell'abilità. Il tuo operatore E-IMR ti dimostrerà come usare i vari passaggi dell'abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

Analizza nuovamente la dimostrazione: il tuo operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore ti farà domande del tipo: Ho seguito i passaggi? Quanto pensi sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Provaci. Ora è il tuo momento di provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove vorresti usare l'abilità. Il tuo operatore reciterà la parte dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Ricevi un feedback: dopo averci provato il tuo operatore guiderà una discussione su: che cosa hai fatto bene, quanto efficace è stata la tua interpretazione, e (possibilmente) come potresti fare ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

Continua ad esercitarti e a ricevere feedback: il tuo operatore ti aiuterà a pianificare diverse situazioni in cui provarci se necessario. Dopo ciascuna esercitazione, il tuo operatore guiderà una revisione.

Step 7 – Provaci da solo

Prova a metterlo in pratica da solo. Pianifica con chi, quando e dove potresti fare pratica di questa abilità in autonomia.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

260

Il ruolo dei farmaci

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Usando la Lista dei Farmaci che hai stilato in questa sessione, esegui una ricerca su almeno uno dei farmaci che assumi. Usa l'Appendice di questo modulo o un sito Web come Medline Plus

OPZIONE 2:

Prendi un appuntamento con il tuo medico. Usa le abilità su cui ti sei esercitato in questa sessione per fare domande inerenti il farmaco

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 1

Il ruolo dei farmaci

I farmaci sono un importante strumento nel trattamento sia delle malattie mentali che dei disturbi da uso di sostanza

I farmaci possono ridurre i sintomi, prevenire le ricadute e le ospedalizzazioni, e aiutare le persone a fare progressi verso i loro obiettivi di recovery

Farmaci diversi curano differenti malattie e possono essere assunti in diversi modi

Argomento 2

Riconoscere e fronteggiare gli effetti collaterali dei farmaci

262

Nell'Argomento 2 continueremo ad approfondire le nostre conoscenze sui farmaci. Impareremo a identificare i possibili effetti collaterali associati ai farmaci psichiatrici e a quelli usati nei disturbi da uso di sostanze. Impareremo inoltre che cosa fare se sperimentiamo effetti collaterali e come parlarne con il nostro medico.

Questa sessione introdurrà tre aspetti finalizzati ad aumentare la tua conoscenza dei farmaci che assumi a supporto del tuo percorso di recovery:

- ❖ Identificare gli effetti collaterali dei farmaci
- ❖ Cosa fare quando hai un effetto collaterale
- ❖ Strategie di fronteggiamento nei confronti di comuni effetti collaterali

Ciascuno di questi aspetti sarà descritto in dettaglio in questa sessione. Noi ti incoraggiamo a discutere questi aspetti con il tuo operatore o con gli altri membri del gruppo. Parlare di questi aspetti può migliorare la tua comprensione e la tua sicurezza nell'usare l'informazione nella tua vita.

Identificare gli effetti collaterali dei farmaci

La tua reazione ai farmaci può dipendere da diversi fattori. Tu potresti avere pochi effetti collaterali, non avere effetti collaterali - o avere importanti effetti collaterali rispetto ad altre persone. I fattori che potrebbero influire su come tu reagisci al farmaco includono

- ❖ Peso
- ❖ Età
- ❖ Sesso
- ❖ Metabolismo
- ❖ Altri farmaci che potresti assumere



Punto chiave

Farmaci differenti hanno diversi effetti collaterali

263



Applicalo alla tua esperienza

Effetti collaterali dei farmaci

La tabella seguente descrive i più comuni effetti collaterali dei farmaci. Discuti questo elenco con il tuo operatore E-IMR e metti una X vicino all'effetto collaterale che stai sperimentando. Inoltre scrivi che cosa ti ha aiutato in passato a fronteggiare gli effetti collaterali

Effetto collaterale comune del farmaco	Io ho questo effetto collaterale	Che cosa ti ha aiutato a fronteggiare questo effetto collaterale
Sonnolenza		
Aumento dell'appetito e del peso		
Irrequietezza		
Rigidità muscolare		
Vertigini		
Sensibilità al sole		
Tremori		
Secchezza della bocca		
Stitichezza		
Effetti collaterali della sfera sessuale		
Problemi del sonno		
Nausea		
Altri effetti collaterali che hai sperimentato		

Che cosa puoi fare quando hai un effetto collaterale

Quando registri degli effetti collaterali contatta il tuo medico. Non interrompere l'assunzione dei farmaci fino a quando non hai consultato il tuo medico. Prova ad usare i passaggi sottostanti quando esperisci effetti collaterali:

264

- ❖ Compila una lista degli effetti collaterali che ti preoccupano e contatta il tuo medico.
- ❖ Discuti degli effetti collaterali che hai con il tuo medico incluso quanto spesso si manifestano, quanto ti preoccupano e quali strategie hai provato
- ❖ Prova la strategia o le strategie suggerite dal tuo medico, che potrebbero includere
 - Aspettare che il tuo corpo si adatti al farmaco
 - Provare una strategia di fronteggiamento che riduce il disagio o neutralizza l'effetto collaterale
 - Cambiare il dosaggio del farmaco
 - Aggiungere un farmaco che curi l'effetto collaterale
 - Passare ad un altro farmaco
- ❖ Continua a provare strategie e a parlare con il tuo medico fino a quando non trovi qualcosa che funzioni.



Provaci

Parlare con il tuo medico degli effetti collaterali

Esercitarti può farti sentire più sicuro e può aiutarti ad essere più efficace nella vita.

265

Step 1

Ripassa i passaggi dell'abilità:

Prendi un appuntamento per parlare con il tuo medico dei farmaci.

Puoi usare i seguenti passaggi:

- Identifica un effetto collaterale che ti preoccupa.
- Parla con il tuo medico circa l'effetto collaterale includendo:
 - Quando si manifesta. Quanto spesso si manifesta. Quanto ti preoccupa
 - Quali strategie hai usato? Quanto sono state utili queste strategie?
- Chiedi al tuo medico di indirizzare le tue preoccupazioni circa l'effetto collaterale
- Elabora un piano
- Ringrazia il tuo medico per il suo supporto

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione dell'abilità. Il tuo operatore ti dimostrerà come usare i vari passaggi dell'abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

Analizza nuovamente la dimostrazione: il tuo operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore ti farà domande del tipo: Ho seguito i passaggi? Quanto pensi sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Provaci. Ora è il tuo momento di provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove vorresti usare l'abilità. Il tuo operatore reciterà la parte dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Ricevi un feedback: dopo averci provato il tuo operatore guiderà una discussione su: che cosa hai fatto bene, quanto efficace è stata la tua interpretazione, e (possibilmente) come potresti fare ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

Continua ad esercitarti e a ricevere feedback: il tuo operatore ti aiuterà a pianificare diverse situazioni in cui provarci se necessario. Dopo ciascuna esercitazione, il tuo operatore guiderà una revisione.

Step 7 – Provaci da solo

Prova a metterlo in pratica da solo. Pianifica con chi, quando e dove potresti fare pratica di questa abilità in autonomia.

Strategie di fronteggiamento dei più comuni effetti collaterali

Qualche volta il tuo medico può aiutarti a ridurre gli effetti collaterali, ma potrebbe non essere capace di prevenirli completamente. Quando questo accade, può essere utile provare altre strategie per minimizzare l'impatto degli effetti collaterali nella tua vita. La tabella sottostante elenca strategie per fronteggiare gli effetti collaterali più comuni.

Effetto collaterale	Strategia
Sonnolenza	Pianifica un breve pisolino durante il giorno. Fai qualche lieve esercizio all'aperto, come camminare. Chiedi al tuo medico di prendere il farmaco la sera o al momento di andare al letto invece che durante il giorno. Bevi acqua.
Aumento dell'appetito e del peso	Introduci in maniera importante cibi salutari nella tua dieta, come frutta, verdura e cereali. Bevi acqua. Smettila con bibite gassate, dolci e cibi pronti. Mangia porzioni più piccole. Fai una dieta con un amico o iscriviti ad un programma dimagrante
Irrequietezza	Trova una intensa attività che ti piace come fare jogging, pattinare, praticare attività aerobica, fare sport, giardinaggio, nuotare o andare in bicicletta. Contatta il tuo medico se stai assumendo un farmaco antipsicotico
Rigidità muscolare	Contatta il tuo dottore. Questo effetto collaterale potrebbe essere affrontato con farmaci e non essere tollerato. Prova esercizi di allungamento muscolare, yoga, o esercizi posturali.
Vertigini	Alzati lentamente passando una posizione seduta o sdraiata
Sensibilità al sole	Stai all'ombra, usa una crema protettiva, e indossa vestiti protettivi. Evita di andare fuori nelle ore più soleggiate del giorno.
Tremori	Evita di riempire tazze e bicchieri fino all'orlo
Secchezza della bocca	Mastica gomme da masticare senza zucchero, succhia caramelle senza zucchero, o sorseggia frequenti sorsi d'acqua. Chiedi al tuo dottore o dentista farmaci da banco per la bocca secca, includendo dentifrici speciali, spray idratanti e sostituti della saliva.
Stitichezza	Bevi 6-8 bicchieri d'acqua al giorno. Mangia cibi ad alto contenuto di fibre come crusca, pane integrale, frutta e verdure. Fai esercizi tutti i giorni

Effetti collaterali della sfera sessuale	Parla con il tuo medico circa le strategie correlate al particolare problema che ti affligge.
Disturbi del sonno	Evita di bere bevande contenenti caffeina nel pomeriggio-sera. Pratica attività fisica ogni giorno.
Nausea	Mangia porzioni di cibo più piccole e più frequentemente Bevi più acqua. Succhia caramelle senza zucchero.
Altri effetti collaterali che hai sperimentato	



Punto chiave

Ci sono molti modi per fronteggiare gli effetti collaterali



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

268

Riconoscere e fronteggiare gli effetti del farmaco

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Prendi in appuntamento con il tuo medico per parlare con lui degli effetti collaterali. Preparati usando la sessione “Provaci” presente in questa sessione

OPZIONE 2:

Seguendo i suggerimenti del tuo medico metti in atto una strategia di fronteggiamento degli effetti collaterali (come evitare bevande contenenti caffeina nel tardo pomeriggio per aiutare il sonno)

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi



Punti chiave

Argomento 2

Riconoscere e fronteggiare gli effetti collaterali dei farmaci

Farmaci differenti hanno diversi effetti
collaterali

Ci sono molti modi per fronteggiare gli effetti
collaterali

Argomento 3

Parlare con il medico che ti prescrive i farmaci

270

Essere in grado di comunicare con il tuo medico è molto importante quando devi prendere decisioni in merito al tuo farmaco. I medici prescrivono farmaci e insieme agli infermieri sono esperti nel fornire cure e nell'aiutare le persone a trovare i farmaci più efficaci.

In questo modulo abbiamo già discusso circa il parlare con il tuo medico per conoscere i tuoi farmaci e affrontare gli effetti collaterali. Questa sessione introdurrà quattro ulteriori importanti aspetti per aiutarti a parlare con il tuo medico:

- ❖ Valutare i benefici (pro) e i possibili svantaggi (contro) nel prendere i farmaci
- ❖ Scegliere gli argomenti da discutere con il tuo medico
- ❖ Conoscere le interazioni tra farmaci e uso di sostanze
- ❖ Prepararti a parlare con il tuo medico

Valutare i benefici (pro) e i possibili svantaggi (contro) nel prendere i farmaci

Una volta che hai compreso a cosa servono i farmaci che assumi e come usarli correttamente, può essere utile parlare con il tuo medico dei benefici che forniscono o degli svantaggi che potrebbero esserci. Soppesare i pro e i contro del farmaco può aiutarti a prendere una decisione informata circa il suo uso.



Parliamone

Quali benefici del farmaco sono importanti per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi? Ci sono svantaggi nel prendere i farmaci che sono importanti per te? Quali sono? Che cos'altro vorresti chiedere al tuo medico?



Applicalo alla tua esperienza

Pro e contro nell'assumere il farmaco

Usa la tabella sottostante per registrare l'informazione che già sai sul tuo farmaco, e aggiungi l'informazione che hai appreso parlando con il tuo medico. Spunta l'esempio e poi crea una tua idea personale.

271

Vantaggi del prendere il farmaco	Svantaggi del prendere il farmaco
Esempio : <i>prevenire la ricaduta</i>	Esempio: <i>sonnolenza</i>



Punto chiave

I farmaci possono avere sia pro che contro. E' importante parlare di entrambi gli aspetti con il tuo operatore e con il medico che te li prescrive.

Scegliere gli argomenti da discutere con il tuo medico

Uno dei modi migliori per lavorare con il medico che ti prescrive i farmaci è essere attivamente coinvolto. Tu puoi porre tante domande quante ne sono necessarie per acquisire tante informazioni quante ne puoi recepire sui tuoi farmaci. Puoi fare domande su come assumere i farmaci, come passare da un farmaco ad un altro, o su ogni altro argomento che vuoi. Considera gli esempi seguenti:

272

- ❖ In che modo questo farmaco mi farà bene? Che cosa mi aiuterà?
- ❖ Quanto tempo impiegherà il farmaco a fare effetto? Dopo quanto tempo sentirò i benefici del farmaco?
- ❖ Quali effetti collaterali potrei avere assumendo questo farmaco? Ci sono effetti collaterali se io uso questo farmaco per molto tempo?
- ❖ Che cosa posso fare se compaiono effetti collaterali?
- ❖ Altre domande che potresti avere da porre:



Punto chiave

Il medico che ti prescrive i farmaci vuole conoscere la tua esperienza con il farmaco che assumi e rispondere alle tue domande.

Conoscere le interazioni tra i farmaci e l'uso di sostanze

Alcuni farmaci sono pericolosi se assunti contemporaneamente all'uso di alcool e droghe. Un esempio è rappresentato dal bere alcool mentre si assumono benzodiazepine come lo *Xanax*. Questo è pericoloso perché sia il farmaco che l'alcool rallentano il funzionamento del tuo sistema nervoso centrale. In situazioni estreme può causarti anche un arresto cardiaco. In molti altri casi non è pericoloso assumere farmaci mentre usi alcool e droghe e il medico ti raccomanda di continuare ad assumere il tuo farmaco. È importante sapere se i tuoi farmaci hanno interazioni pericolose con alcool o droghe.



Parliamone

Che cosa sai delle interazioni tra droghe e alcool e i tuoi farmaci?

Che cosa pensi dovresti fare se stai assumendo un farmaco che interagisce con alcool o droghe?

273



Applicalo alla tua esperienza

Preparati a parlare con il medico che ti prescrive il farmaco

Potrebbe essere utile identificare le domande che vorresti porre al tuo medico e prepararle in modo da chiedergliele al tuo prossimo appuntamento. Puoi iniziare con lo stilare una lista di domande e poi fare pratica di conversazione con il tuo operatore E-IMR.

Prenditi un momento per scrivere di seguito le domande che vorresti porre al tuo medico. Discutine con il tuo operatore E-IMR e valuta come va.

Domande che vorrei porre al mio medico:



Provaci

Chiedere al tuo medico informazioni sul farmaco che assumi

Esercitarti può farti sentire più sicuro e può aiutarti ad essere più efficace nella vita.

274

Step 1

Ripassa i passaggi dell'abilità:

Prendi un appuntamento per parlare con il tuo medico dei farmaci che assumi.

Puoi usare i seguenti passaggi:

- Poni al tuo medico le domande della tua lista.
- Chiedi al medico di aiutarti a meglio indirizzare le tue domande.
- Ringrazia il medico per il suo aiuto

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione dell'abilità. Il tuo operatore ti dimostrerà come usare i vari passaggi dell'abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

Analizza nuovamente la dimostrazione: il tuo operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore ti farà domande del tipo: Ho seguito i passaggi? Quanto pensi sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Provaci. Ora è il tuo momento di provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove vorresti usare l'abilità. Il tuo operatore reciterà la parte dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Ricevi un feedback: dopo averci provato il tuo operatore guiderà una discussione su: che cosa hai fatto bene, quanto efficace è stata la tua interpretazione, e (possibilmente) come potresti fare ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

Continua ad esercitarti e a ricevere feedback: il tuo operatore ti aiuterà a pianificare diverse situazioni in cui provarci se necessario. Dopo ciascuna esercitazione, il tuo operatore guiderà una revisione.

Step 7 – Provaci da solo

Prova a metterlo in pratica da solo. Pianifica con chi, quando e dove potresti fare pratica di questa abilità in autonomia.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

275

Parlare al medico che ti prescrive il farmaco che assumi

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Prendi un appuntamento con il tuo medico per parlare con lui del farmaco che stai assumendo. Fai pratica con qualcuno in anticipo per aumentare la tua sicurezza.

OPZIONE 2:

Scegli un farmaco che ti ha aiutato. Elenca i benefici e gli svantaggi con qualcuno che consideri che dovrebbe conoscere questo farmaco. Disegna un annuncio che mostra sia i benefici che gli svantaggi.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 3

Parlare con il medico

I farmaci possono avere sia pro che contro. E' importante parlare di entrambi gli aspetti con il tuo operatore e con il medico che te li prescrive

Il medico che ti prescrive i farmaci vuole conoscere la tua esperienza con il farmaco che assumi e rispondere alle tue domande.

Argomento 4

Ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

277

Ci sono molte variabili coinvolte nel determinare il miglior beneficio dall'assunzione del tuo farmaco e nel ridurre gli svantaggi. Può volerci molto tempo perché una persona trovi cosa funziona meglio, per cui non ti scoraggiare se non lo capisci subito. L'Argomento 4 discuterà delle strategie che tu puoi usare per massimizzare i benefici del farmaco che assumi-incluso come semplificare la modalità giornaliera di assunzione e come ricordarti di dover assumere i farmaci.

Questa sessione introdurrà tre importanti aspetti che ti aiuteranno ad ottenere i migliori risultati dall'assunzione del tuo farmaco:

- ❖ Semplificare le modalità giornaliere di assunzione del farmaco
- ❖ Ricordare di assumere il farmaco
- ❖ Strategie per ottenere i migliori risultati dall'assunzione del farmaco

Semplificare la modalità giornaliera di assunzione del farmaco

Se stai assumendo farmaci più volte al giorno, può essere difficile tenere a mente tutte le dosi e ricordarsi come e quando assumerli. Prendi in considerazione di parlare con il tuo medico per semplificare lo schema di assunzione giornaliera- come ad esempio prendere tutti i farmaci in un'unica somministrazione alla sera.

Come menzionato nell'Argomento n.1, alcuni farmaci sono disponibili in formulazione a lento-rilascio. Ci sono diversi benefici dall'assumere il farmaco nella formulazione iniettabile a lento rilascio, incluso non doversi ricordare di assumere le varie dosi nell'arco della giornata e sentirsi meglio poiché il farmaco è disponibile ad una concentrazione costante nel sangue.

Se hai preso in considerazione di parlare con il tuo medico per semplificare lo schema di assunzione giornaliera dei farmaci, può essere utile stilare una lista delle opportunità che l'attuale schema di assunzione giornaliera presenta. Puoi inoltre usare questa lista per esercitarti a parlare con il tuo medico prima del tuo appuntamento.



Provaci

Parlare con il tuo medico per semplificare la modalità giornaliera di assunzione del farmaco

Esercitarti può farti sentire più sicuro e può aiutarti ad essere più efficace nella vita.

278

Step 1

Ripassa i passaggi dell'abilità:

Prima di parlare con il tuo medico, seleziona le domande che vorresti porgli in merito a semplificare la modalità giornaliera di assunzione del tuo farmaco.

Puoi usare i seguenti passaggi:

- Stila un piano per porre al medico le tue domande.
- Chiedi al medico di aiutarti a meglio indirizzare le tue domande.
- Ringrazia il medico per il suo aiuto.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione dell'abilità. Il tuo operatore ti dimostrerà come usare i vari passaggi dell'abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

Analizza nuovamente la dimostrazione: il tuo operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore ti farà domande del tipo: Ho seguito i passaggi? Quanto pensi sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Provaci. Ora è il tuo momento di provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove vorresti usare l'abilità. Il tuo operatore reciterà la parte dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Ricevi un feedback: dopo averci provato il tuo operatore guiderà una discussione su: che cosa hai fatto bene, quanto efficace è stata la tua interpretazione, e (possibilmente) come potresti fare ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

Continua ad esercitarti e a ricevere feedback: il tuo operatore ti aiuterà a pianificare diverse situazioni in cui provarci se necessario. Dopo ciascuna esercitazione, il tuo operatore guiderà una revisione.

Step 7 – Provaci da solo

Prova a metterlo in pratica da solo. Pianifica con chi, quando e dove potresti fare pratica di questa abilità in autonomia.



Punto chiave

E' importante assumere il farmaco regolarmente perché possa funzionare al meglio e trarne il massimo beneficio

279

Semplificare la modalità giornaliera di assunzione del farmaco

Ricordarsi di assumere il farmaco può essere difficile. Nonostante ciò ci sono strategie che puoi usare per fare in modo che assumere il farmaco entri a far parte della tua routine giornaliera. Una volta che hai parlato con il tuo medico per semplificare il tuo schema di assunzione giornaliera, considera di provare queste strategie:

- Associa l'assunzione del farmaco con una azione che fa parte della tua routine giornaliera (come lavare i denti)
- Usa oggetti che possono fungere da "segnalatori" e azioni (come osservare il tuo spazzolino vicino al contenitore delle compresse)
- Usa un portapillole
- Tieni a mente i benefici (prendi in considerazione di attaccare una lista di benefici in un posto a vista in casa)



Punto chiave

Inserire l'assunzione dei farmaci nella tua routine giornaliera può aiutarti a ricordarti di assumerli

Usare indizi ed elementi che aiutano a ricordare

Ci sono diversi modi per aiutarti a cambiare il tuo comportamento in modo che tu possa ricordarti di assumere il farmaco.

Ecco alcuni esempi:

- ❖ Assumi il farmaco tutti i giorni alla stessa ora. (Questo inoltre ti aiuta a mantenere un livello costante di farmaco nel sangue)
- ❖ Assumi il farmaco alla stessa ora in cui svolgi un'altra attività giornaliera come lavarti i denti, fare la doccia, bere il caffè, fare colazione o prepararti per andare a lavorare
- ❖ Usa un calendario
- ❖ Fatti un appunto scritto
- ❖ Tieni la confezione delle compresse vicino ad un oggetto che fa parte della tua routine quotidiana, come la tazza del caffè
- ❖ Chiedi ad una persona disponibile o a qualcuno della tua famiglia di aiutarti a ricordare
- ❖ Metti un allarme sul tuo telefono cellulare

280

Usare un porta-pillole a scomparti

Un portapillole permette di organizzare il farmaco in singole dosi giornaliere. Questo ti permette di vedere quali farmaci devi assumere ogni giorno ed è un ottimo modo per verificare se hai assunto o meno quella dose. Molte persone trovano utile tenere traccia dei loro farmaci usando un portapillole.

Fare una nota scritta dei benefici del farmaco

Molte persone trovano utile ricordare a loro stessi le ragioni per cui assumono il farmaco. Prendi in considerazione di riprendere la lista dei benefici derivanti dall'assunzione del farmaco che hai stilato nell'Argomento n.3 e trascriverli in una nota che affiggi in un luogo dove puoi vederla regolarmente.



Applicalo alla tua esperienza

Strategie per ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

La tabella sottostante contiene una lista di strategie che può aiutarti ad ottenere i migliori risultati dal tuo farmaco. Una volta letta la lista, parlane con il tuo operatore E-IMR e metti una X vicino ad ogni strategia che usi o vorresti usare. Inoltre scrivi come pianificare l'uso di ogni nuova strategia che hai selezionato.

281

Strategia	Io ho usato questa strategia	Io vorrei provare questa strategia
Parla con il medico che ti prescrive il farmaco per semplificarne le modalità di assunzione giornaliera		
Passa ad una formulazione iniettabile a lento rilascio		
Prendi il farmaco tutti i giorni alla stessa ora		
Prendi il farmaco alla stessa ora associandolo ad un'altra attività svolta quotidianamente		
Usa un indizio che ti aiuti a ricordare (un calendario, una nota scritta, qualcosa che ti ricorda di assumere il farmaco, il supporto di una persona)		
Ricorda a te stesso i benefici che derivano dall'assunzione del farmaco		
Altro:		



Punto chiave

Ogni tanto prenditi tempo per trovare la giusta terapia farmacologica. Con l'aiuto delle persone che ti supportano nella vita puoi ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

282



Applicalo alla tua esperienza

Usare una strategia a supporto dell'assunzione regolare del farmaco

Identificare e pianificare come usare una specifica strategia a supporto dell'assunzione regolare del farmaco può aiutarti a ottenere migliori risultati. Puoi esercitarti a impostare la tua strategia con il tuo operatore, o con gli altri membri del gruppo così da essere preparato quando usi la strategia a casa. Usa i seguenti passaggi per aiutarti a fare pratica dell'abilità

Identifica una strategia che vorresti usare nella tabella Strategie per ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

Fai un piano per rendere operativa la strategia. Per esempio, se vuoi provare ad usare un portapillole a scomparti dove potresti comprarlo? Chi potrebbe aiutarti ad organizzare il farmaco nel tuo portapillole? Se hai impostato un allarme nel tuo telefono cellulare, come puoi provarlo per essere sicuro che sia sufficientemente forte perché tu lo senta?

Fai pratica di un elemento del piano con il tuo operatore E-IMR o con qualcuno di cui ti fidi. Per esempio, esercitati circa che cosa vorresti sapere dal medico che ti prescrive il farmaco, imposta un allarme sul cellulare per ricordare e provalo, o fai una lista di benefici derivanti dall'assumere il farmaco e decidi dove puoi attaccarla perché sia visibile. Scrivi una nota su come e dove ti eserciterai:



L'angolo del recovery

“Prendere i farmaci è una parte importante del mio processo di recovery. Prima di assumere i farmaci la mia vita era un inferno. Ero costantemente distratto da voci nella mia testa, e pensavo che in TV o in radio stessero parlando di me. Spesso bevevo o fumavo cannabinoidi per fronteggiare le voci e la paranoia. Anche quando ho iniziato ad assumere farmaci ero ancora resistente-non pensavo mi servissero, per cui ho smesso di prenderli. Poi ho avuto una ricaduta e qualche volta sono stato ricoverato in ospedale. Alla fine, ho deciso che il farmaco era uno strumento importante per essere in grado di vivere la mia vita

Io ho amici con la mia stessa diagnosi che non assumono una terapia farmacologica. A loro non piacciono gli effetti collaterali o come si sentono assumendola, ma hanno comunque molti problemi con i sintomi e le ricadute. Ognuno ha il diritto di scegliere se assumere o meno il farmaco. Per me, senza farmaco, le voci erano così forti da coprire ogni cosa e non riuscivo a portare a termine nulla. Io ho lavorato con il mio psichiatra per trovare il miglior farmaco con i minori effetti collaterali possibili, e sono felice della nostra scelta. Ora che non sento le voci e non ho deliri, non sono più interessato a bere o sentirmi su. Sono libero di lavorare per i miei obiettivi e per vivere la mia vita”

- David



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

Ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Usa una strategia per assumere il farmaco come parlarne con il medico che te lo prescrive per semplificare la modalità di assunzione giornaliera usando un portapillole a scomparti, o creando qualcosa che ti aiuta a ricordare.

OPZIONE 2:

Crea una piccola nota scritta che porti con te che elenca i benefici del farmaco. Metti lo scritto in un posto che puoi facilmente trovare, tipo il tuo portafoglio, la borsa o il comodino.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 4

Ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

E' importante assumere il farmaco regolarmente perché possa funzionare al meglio e trarne il massimo beneficio

Inserire i farmaci nella tua routine può aiutarti a ricordare di assumerli

Ogni tanto prenditi tempo per trovare la giusta terapia farmacologica. Con l'aiuto delle persone che ti supportano nella vita puoi ottenere i migliori risultati dal farmaco che assumi

Appendice – Parte 1

Farmaci antidepressivi

286

I farmaci antidepressivi sono efficaci nel trattamento della depressione, ansia e altri disturbi come il disturbo post-traumatico da stress (DPTS).

Depressione

Gli antidepressivi possono ridurre i sintomi della depressione inclusi:

- Sentimenti di tristezza o perdita di speranza
- Sentimenti di indegnità o colpa
- Scarsa energia o agitazione
- Perdita di piacere o di interesse nelle
- Difficoltà ad iniziare o a continuare una attività
- Cambiamenti nell'appetito o nel peso
- Problemi di concentrazione
- Insonnia
- Pensieri di morte o suicidio
- Diminuzione della cura del proprio corpo e della propria salute

Dopo aver ridotto o eliminato i sintomi depressivi, i farmaci antidepressivi possono prevenirne le ricadute e il ricorso all'ospedalizzazione.

Alcune persone assumono antidepressivi per brevi periodi di tempo per migliorare i sintomi depressivi. Altri, che sperimentano ricorrenti episodi depressivi, trovano che assumere i farmaci per un tempo più protratto sia più d'aiuto. Le persone non sono costrette ad assumere un numero sempre maggiore di antidepressivi per avere gli stessi benefici. Ciò avviene perché questi farmaci non provocano dipendenza.

Ansia, disturbo post-traumatico da stress (DPTS) e altri disturbi

I farmaci antidepressivi sono efficaci anche nel trattamento di altri disturbi inclusa l'ansia, il disturbo post-traumatico da stress (DPTS), le condizioni di dolore cronico o come adiuvanti nella sospensione del fumo di sigaretta.

287

Alcuni antidepressivi possono ridurre l'ansia. Sono pertanto efficaci nel trattamento dei disturbi d'ansia come:

- Disturbo d'ansia generalizzata
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Disturbo di panico
- Disturbo d'ansia sociale

Tipi di antidepressivi e come agiscono

Gli antidepressivi agiscono modificando la disponibilità e l'equilibrio di sostanze chimiche nel cervello chiamate neurotrasmettitori. I diversi farmaci ribilanciano queste sostanze chimiche nel cervello in diversi modi. Essi producono degli effetti anche in altre parti del corpo, chiamati effetti collaterali. Anche se i diversi antidepressivi producono diversi effetti collaterali, sembrano tutti avere complessivamente lo stesso impatto sulla depressione. Per questo motivo le persone in genere scelgono l'antidepressivo sulla base del profilo di effetti collaterali che vogliono evitare in quanto rappresenterebbe una maggiore problematica per loro.

Ci sono diversi tipi di antidepressivi. Quelli più conosciuti sono gli inibitori selettivi del re-uptake della serotonina (SSRI). Questi farmaci agiscono aumentando la disponibilità del neurotrasmettitore chiamato serotonina. Un altro gruppo di antidepressivi agiscono sul neurotrasmettitore noradrenalina oltre che sulla serotonina. Questi farmaci sono chiamati inibitori del re-uptake della serotonina-noradrenalina (SNRI). Un altro tipo di antidepressivi altera i livelli di serotonina e noradrenalina in modo differente rispetto agli SNRI. Altri tipi di antidepressivi agiscono su un altro neurotrasmettitore chiamato dopamina. Gli inibitori delle monoammino ossidasi (MAOI) agiscono inibendo l'enzima che scinde i neurotrasmettitori nel cervello.

Effetti collaterali comuni degli antidepressivi

- Nausea
- Aumento dell'appetito/aumento di peso
- Diminuzione dell'interesse o del funzionamento sessuale
- Fatica/sonnolenza
- Insonnia

Quando è necessario chiamare subito il dottore:

A volte le persone possono sperimentare effetti collaterali molto gravi assumendo antidepressivi che richiedono un immediato trattamento. Chiama il tuo dottore subito se avverti battiti cardiaci irregolari o se gli effetti collaterali dovessero diventare troppo impegnativi da gestire. È importante continuare ad assumere i farmaci finché non si è comunicato col dottore. La sospensione brusca di questi farmaci può portare a ulteriori sintomi spiacevoli o alla ricomparsa dei sintomi iniziali. Parla con il tuo dottore per identificare le opzioni migliori ai tuoi bisogni specifici.

Farmaci antidepressivi

Nome commerciale	Principioattivo
Anafranil	clomipramine
Elopram, Seropram	citalopramhydrobromide
Cymbalta	duloxetina
Trittico	trazodone
Efexor	Venlafaxina
Laroxyl	amitriptilina
Jumex	selegilina
Cipralex, Entact	escitalopramossalato
Ludiomil	maptrotilina
Fevarin, Maveral	fluvoxamina
Marplan	isocarbossazide
Margyl	fenelzina

Norpramin	desipramina
Dominans, Noritren	nortriptilina
Daparox, Dropaxin, Eutimil, Sereupin, Seroxat	paroxetina
Prozac	fluoxetina
Reseril	nefazadone
Sinequan, Adapin	doxepina
Tofranil	imipramine
Concordin	protriptilina
Wellbutrin, Elontril, Zyban	bupropione
Zoloft	sertralina
Brintellix	vortioxetina

Appendice – Parte 2

Farmaci per il disturbo da uso di sostanze

Esistono diversi tipi di farmaci per il trattamento dei disturbi da uso di sostanze che agiscono in diversi modi. Alcuni di questi farmaci migliorano l'astinenza, altri riducono la voglia impellente e la ricerca della sostanza (craving) per aiutare le persone a diminuirne l'uso fino alla sospensione o a prevenirne le ricadute.

I farmaci elencati di seguito sono raggruppati in tre categorie: antagonisti, riduttori del craving e farmaci sostitutivi. Mentre alcuni farmaci hanno simili effetti collaterali altri ne differiscono ampiamente anche se sono inclusi nella stessa categoria.

È sempre meglio chiedere al dottore circa gli effetti collaterali degli specifici farmaci.

290

Tipi di farmaci per il trattamento del disturbo da uso di sostanze

I Farmaci antagonisti danno al consumatore una reazione spiacevole secondaria all'uso della sostanza contrastando la tipica sensazione piacevole legata all'uso della sostanza stessa. Questo aiuta a diminuire il craving. Il farmaco più comunemente usato di questa categoria è l'Antabuse.

Effetti collaterali comuni includono: problemi di sonno, sapore metallico in bocca, intorpidimento di mani e piedi, rallentamento cognitivo, problemi di memoria.

I farmaci riduttori del craving agiscono tipicamente sui neurotrasmettitori del cervello per diminuire il craving delle persone per droghe e alcol e per aiutarle a controllare la voglia di usare sostanze. L'acamprosato è un esempio di farmaco che agisce diminuendo il craving.

Effetti collaterali comuni includono: nausea, problemi di sonno, problemi a respirare, rallentamento cognitivo, sedazione e diarrea.

I farmaci sostitutivi agiscono sulle stesse parti del cervello della sostanza che sostituiscono. Questi farmaci spesso operano eliminando il craving delle sostanze e/o prevenendo gli effetti dell'assunzione della sostanza stessa. Il metadone è un esempio di trattamento sostitutivo che è stato usato con successo per decenni nella terapia del disturbo da uso di oppioidi. La buprenorfina ne è un altro esempio più recente.

Effetti collaterali comuni includono: nervosismo, problemi di sonno, affaticamento, sonnolenza, bocca secca, nausea, vomito, diarrea, costipazione, perdita di appetito e problemi correlati al sesso.

Quando chiamare subito il dottore: Problemi a respirare, confusione, dolore al petto, vertigini, svenimenti o tachicardia dovrebbero essere indirizzati all'attenzione medica velocemente. Le domande circa l'uso di questi farmaci dovrebbero sempre essere discusse con il dottore. Se gli effetti collaterali dovessero diventare troppo difficili da gestire è importante continuare l'assunzione del farmaco fino al momento del colloquio con il medico. La sospensione di questi farmaci può portare a sintomi sgradevoli aggiuntivi.

Farmaci utilizzati nel disturbo da uso di sostanze

Nome commerciale	Principio attivo
Antaxone	Naltrexone
Antabuse	Disulfiram
Topamax	Topiramato
Lioresal	Baclofene
Campral	Acamprosato
Subutex, Suboxone, Temgesic	Buprenorfina
Metadone	Metadone

Appendice – Parte 3

Stabilizzatori dell'umore

292

Gli stabilizzatori dell'umore sono farmaci prescritti primariamente per la riduzione delle oscillazioni tra mania e depressione nel disturbo bipolare. I sintomi della depressione sono descritti nella Parte 1 di questa Appendice. I più comuni sintomi maniacali includono:

- Diminuzione della necessità di sonno
- Sentirsi euforici o “troppo” bene senza alcuna ragione
- Irritabilità
- Progetti irrealistici o grandiosi rispetto le proprie capacità
- Pensieri veloci o eloquio aumentato
- Aumento di comportamenti finalizzati
- Coinvolgimento in attività rischiose o dalle conseguenze negative

Quando una persona non sperimenta più sintomi maniacali i farmaci stabilizzatori dell'umore possono prevenire ricadute e ridurre l'ospedalizzazione. Molti farmaci stabilizzatori sono efficaci nel gestire i sintomi maniacali mentre altri sono efficaci nella gestione dei sintomi sia maniacali che depressivi.

Tipi di stabilizzatori dell'umore

Il primo farmaco stabilizzatore dell'umore scoperto fu il litio. Un'altra classe di farmaci, chiamati antiepilettici, si sono dimostrati efficaci nella riduzione delle oscillazioni dell'umore associate al disturbo bipolare. I farmaci antiepilettici furono inizialmente usati nella riduzione degli attacchi epilettici e per questo motivo continuano a portarne il nome. Anche i farmaci antipsicotici si sono dimostrati efficaci nella riduzione dei sintomi maniacali e nella prevenzione delle ricadute maniacali. Il litio e la clozapina sono utilizzati specificatamente nella riduzione dell'ideazione e del comportamento suicidario.

Effetti collaterali comuni degli stabilizzatori dell'umore

Litio

- Sonnolenza
- Bocca secca, aumento della sete, aumento della minzione
- Tremori alle mani
- Nausea, vomito, perdita dell'appetito, dolori allo stomaco
- Cambiamenti della pelle e dei capelli
- Sensazione di freddo e discromie alle mani o ai piedi
- Inquietudine
- Perdita di interesse nel sesso
- Danni renali e tiroidei

Antiepilettici

- Sonnolenza
- Vertigini
- Fatica
- Nausea
- Rush cutanei
- Tremori
- Aumento del peso

Antipsicotici

- Visione offuscata
- Bocca secca
- Sonnolenza
- Spasmi muscolari o tremori
- Aumento di peso

È importante sottolineare che alcuni farmaci e alcuni effetti collaterali possono richiedere un monitoraggio specifico. Per esempio il tuo dottore potrebbe richiedere degli esami ematici per il monitoraggio della concentrazione di farmaco nel sangue o periodici elettrocardiogramma.

Quando chiamare subito il dottore:

Difficoltà a respirare, gonfiore al viso, alle labbra, alla lingua o alla gola, orticaria, rush cutanei, febbre o linfadenomegalie, piaghe alle mucose di naso, bocca, genitali palpebre, confusione, eloquio impacciato sono tutte condizioni che necessitano una immediata attenzione medica. Se gli effetti collaterali dovessero diventare troppo difficili da gestire è importante continuare l'assunzione del farmaco fino al momento del colloquio con il medico. La sospensione di questi farmaci può portare a sintomi sgradevoli o pericolosi per la vita.

Farmaci stabilizzatori dell'umore

Nome commerciale	Principio attivo
Carbolithium, Resilient	Litio
Tegretol	Carbamazepina
Depakin, Depamag	Acido valproico
Lamictal	Lamotrigina
Seroquel	Quetiapina
Abilify	Aripiprazolo

Appendice – Parte 4

Farmaci antipsicotici

295

I farmaci antipsicotici sono efficaci nella riduzione dei sintomi psicotici che possono manifestarsi in diversi disturbi psichiatrici, inclusa la schizofrenia, il disturbo bipolare e la depressione maggiore. Inoltre questi farmaci possono essere efficaci nella prevenzione delle ricadute dei sintomi psicotici e nella riduzione dell'ospedalizzazione. I più comuni sintomi psicotici trattati con antipsicotici includono:

- Allucinazioni (vedere o sentire cose che non esistono)
- Deliri (credenze irrealistiche)
- Disturbi del pensiero

Tipi di farmaci antipsicotici

Esistono due tipi di farmaci antipsicotici: gli antipsicotici di prima generazione e gli antipsicotici di seconda generazione. I secondi sono anche noti per la loro efficacia nel trattamento dei disturbi dell'umore. Gli antipsicotici di seconda generazione sono utilizzati recentemente più frequentemente poiché causano più raramente effetti collaterali come i disturbi del movimento rispetto agli antipsicotici di prima generazione.

Entrambi i tipi di farmaci agiscono sui neurotrasmettitori del cervello che regolano i pensieri, le sensazioni, le percezioni e il comportamento.

Effetti collaterali comuni dei farmaci antipsicotici

- Visione offuscata
- Bocca secca
- Sonnolenza
- Spasmi muscolari o tremori
- Aumento di peso
- Disturbi del movimento (maggiormente i farmaci di prima generazione)
- Effetti collaterali sulla sfera sessuale

La Clozapina è un antipsicotico di seconda generazione utilizzato in genere per aiutare le persone che non hanno tratto beneficio sui sintomi usando altri antipsicotici. È un farmaco in qualche modo diverso rispetto agli altri antipsicotici di seconda generazione e richiede un frequente monitoraggio ematico. In ogni caso ci sono molte evidenze sulla sua efficacia sull'uso di sostanze, sull'aggressività e sulla suicidalità.

Effetti collaterali comuni della Clozapina

296

- Aumento di peso
- Tremori e vertigini
- Cefalea
- Sonnolenza
- Nausea, costipazione, bocca secca o aumento della salivazione
- Visione offuscata
- Tachicardia
- Sudorazione
- Diminuzione dei globuli bianchi (rara)

Quando chiamare subito il dottore:

Poiché questi farmaci possono influire sulla funzionalità cardiaca, dovresti chiamare subito il dottore in caso di battito irregolare o qualsiasi altro sintomo cardiaco o vascolare. L'agranulocitosi (bassi livelli di globuli bianchi nel sangue) è una rara ma grave complicanza. Se sperimenti febbre, debolezza estrema, brividi o piaghe alla bocca è necessario che tu ti rechi subito al presidio ospedaliero più vicino per ottenere una valutazione medica urgente.

Farmaci antipsicotici

Nomi commerciali	Principi attivi
Abilify, Abilify Maintena	aripirazolo
Moban	molindone
Leponex	clozapina
Invega, Xeplion	paliperidone
Zeldox	ziprasidone
Haldol, Serenase	aloperidolo
Latuda	lurasidone
Melleril	tioridazina
Navane	tiotixene
Anatensol	flufenazina
Risperdal	risperidone
Sycrest	asenapina
Seroquel	quetiapina
Modalina	trifluoperazina
Largactil, Prozin	chlorpromazina
Trilafon	perfenazina
Zyprexa	olanzapina
Reagila	cariprazina
Rexulti	brexpiprazolo

Appendice – Parte 5

Farmaci ansiolitici e sedativi

298

I farmaci ansiolitici riducono l'intensità dell'ansia e la stimolazione che provano le persone. I farmaci sedativi sono usati per aiutare le persone a dormire o per trattare i disturbi del sonno. Alcuni dei farmaci trattati di seguito sono utilizzati sia come ansiolitici che come sedativi mentre altri sono utilizzati specificatamente sull'ansia o sul sonno.

Rispetto ad altre classi di farmaci psichiatrici, questi farmaci possiedono un effetto rapido ma che spesso svanisce altrettanto rapidamente. Inoltre, a differenza di altri farmaci, gli ansiolitici possono determinare dipendenza e sintomi astinenziali. nell'assunzione di questi medicinali dovrebbe essere usata cautela con un costante monitoraggio medico.

Tipi di ansiolitici e sedativi

Le benzodiazepine sono comunemente usate per diminuire l'ansia e indurre il sonno. Esse sono inoltre utilizzate per ridurre i sintomi dell'astinenza da alcol e per trattare gli spasmi muscolari. Questi farmaci agiscono indirettamente rallentando l'attività cerebrale attraverso aree che usano il neurotrasmettitore chiamato GABA. Le benzodiazepine si distinguono a seconda della velocità d'azione e della durata dell'effetto. Il tuo medico può condividere con te informazioni aggiuntive sulle benzodiazepine.

Altri farmaci aiutano a dormire ma non hanno effetto sull'ansia. Questi farmaci includono benzodiazepine più recenti come lo zolpidem ma anche ipnotico-sedativi che agiscono sul neurotrasmettitore GABA. Gli antistaminici, utilizzati nel trattamento delle allergie, sono a volte utilizzati come farmaci sedativi. Alcuni farmaci che contengono o hanno un'azione simile alla melatonina, un neurotrasmettitore correlato al sonno, sono comuni farmaci da banco. Anche quando assumete questo tipo di farmaci è comunque necessaria una consultazione con il dottore o con il farmacista.

Effetti collaterali comuni dei farmaci ansiolitici e sedativi

- Sonnolenza
- Vertigini o perdita della coordinazione o dell'equilibrio
- Eloquio difficoltoso
- Problemi di memoria o concentrazione
- Confusione

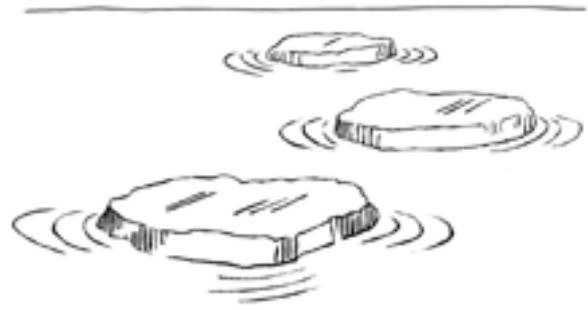
- Disturbi allo stomaco
- Cefalea
- Visione offuscata
- Aumentato rischio di demenza

Quando chiamare subito il dottore:

Mischiare questi farmaci con alcol, antidolorifici o altri ansiolitici o sedativi può aumentarne gli effetti in modo pericoloso la capacità respiratoria e i battiti cardiaci. Eventuali domande sulla modalità di assunzione di questi farmaci dovrebbero essere sempre discusse con il medico. Se gli effetti collaterali dovessero diventare troppo difficili da gestire è importante continuare l'assunzione del farmaco fino al momento del colloquio con il medico. La sospensione di questi farmaci può portare a sintomi sgradevoli o pericolosi per la vita. Se tu o qualcuno che conosci hai o ha mischiato diversi farmaci o preso una dose eccessiva è necessario recarsi immediatamente o direttamente al pronto soccorso più vicino.

Farmaci ansiolitici e sedativi

Nomi commerciali	Principi attivi
Tavor	lorazepam
Allergan	difenidramina
Prazene	prazepam
Dalmadorm, Valdorm	flurazepam
Halcion	triazolam
Rivotril	clonazepam
Librium	clordiazepossido
Normisom, Euipnos	temazepam
Serpax, Limbial	oxazepam
Valium, Valtrax, Tranquirit, Vatron, Ansiolin, Noan	diazepam
Xanax, Frontal, Valeans	alprazolam
Atarax	idrossizina
Stilnox	zolpidem
Melatonina	melatonina
Imovane	zopiclone
Sonata	zaleplon



MODULO 8

Fronteggiare problemi e sintomi

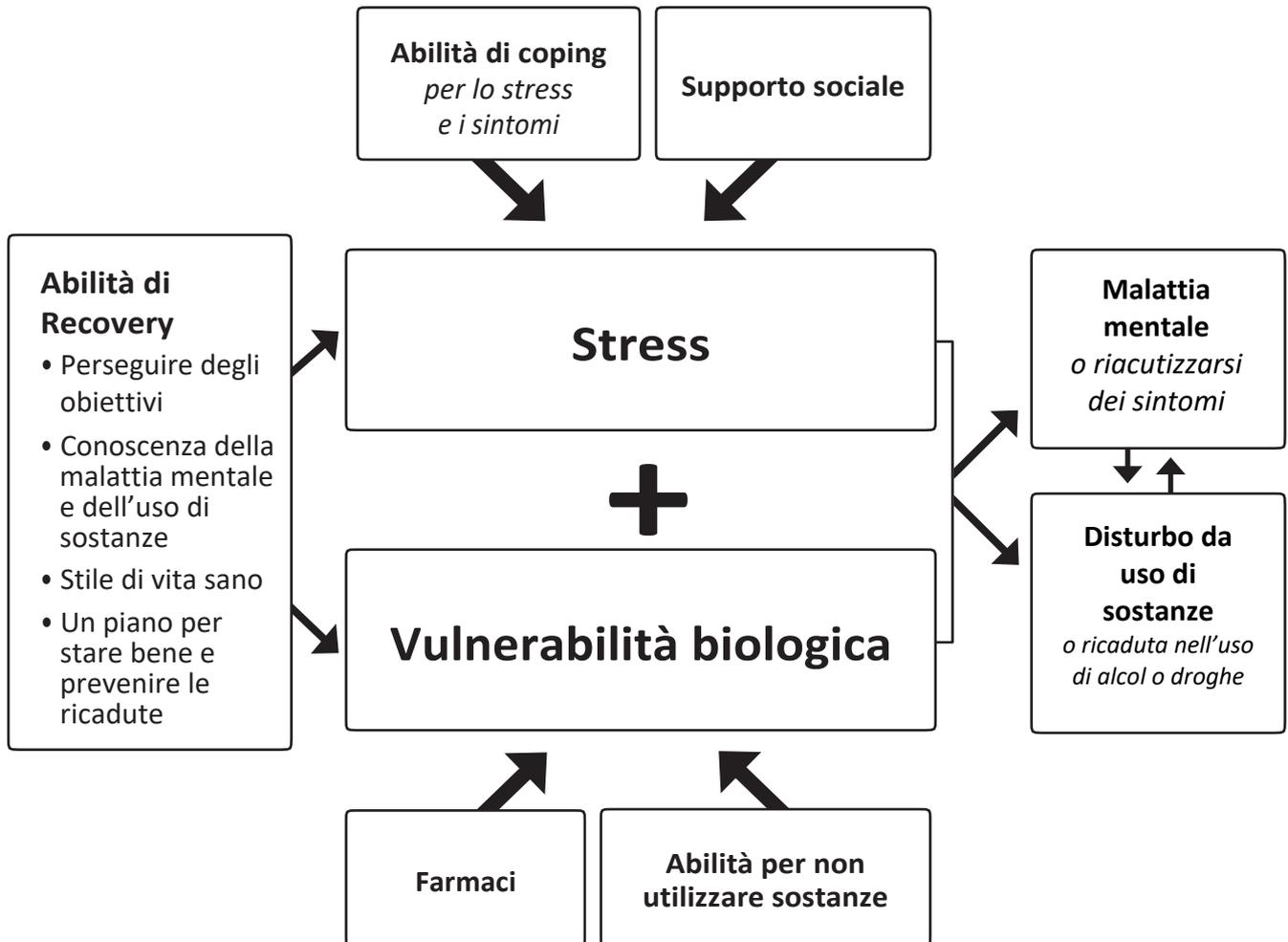
Enhanced Illness Management and Recovery

“I problemi sono una componente naturale della vita per tutte le persone. Riconoscere la presenza di un problema e lavorare per risolverlo è, di fatto, molto meno stressante. Imparare dei modi positivi per far fronte all’ansia e alle voci mi ha impedito di tornare a bere. Bere non ha mai funzionato davvero come soluzione”

- LETICIA G., rappresentante degli utenti, persona in recupero dalla schizofrenia e dal disturbo da abuso di alcool

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Alcune domande per iniziare:

Che cosa aiuta le persone a risolvere i problemi?

Quali sono alcuni dei sintomi che ti infastidiscono?

Quali strategie di coping usi per trattare i sintomi che ti infastidiscono?

Quali nuove strategie di coping ti piacerebbe sviluppare per affrontare problemi e sintomi?

303

In questo modulo tratteremo 6 argomenti:

Argomento 1:

Risolvere i problemi

Argomento 2:

Identificare i sintomi che ti infastidiscono

Argomento 3:

Usare il dialogo interiore positivo e l'esercizio fisico

Argomento 4:

Parlare con una persona di supporto e utilizzare tecniche di rilassamento

Argomento 5:

Affrontare il problema usando la distrazione e l'attivazione comportamentale

Argomento 6:

Ulteriori strategie di coping per i sintomi specifici

Promemoria, impostare un **ordine** del giorno:

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Risolvere i problemi

Tutti, prima o poi, sperimentano dei problemi nella vita. A nessuno va sempre tutto liscio. In effetti, dovremmo probabilmente aspettarci di avere problemi, piuttosto che esserne sorpresi. Tuttavia, se non ci impegniamo a risolverli, questi problemi possono causare molto stress. E lo stress può portare a peggiorare i sintomi della salute mentale e a maggiori problemi con il bere o assumere droghe. Pertanto, è meglio affrontarli direttamente, piuttosto che evitarli. Questo modulo ti aiuterà a identificare eventuali problemi e sintomi che ti disturbano e presenterà un'ampia varietà di strategie per fronteggiarli. Inizieremo esplorando le soluzioni tecniche per i problemi.

304

Questa sessione introdurrà tre argomenti relativi alla risoluzione dei problemi:

- ❖ Una revisione del metodo 'passo dopo passo' di risoluzione dei problemi
- ❖ Un esempio di metodo 'passo dopo passo' per la risoluzione dei problemi
- ❖ Identificazione dei problemi su cui puoi lavorare

Ognuna di queste idee sarà descritta più in dettaglio in questo capitolo. Ti incoraggiamo ad applicarle con l'aiuto del tuo operatore o con altri membri del gruppo. Mettere in pratica le abilità durante le sessioni può aumentare la tua fiducia per usarle poi da solo.

Una revisione del metodo 'passo dopo passo' di risoluzione dei problemi

Molte persone trovano utile seguire un metodo passo dopo passo per risolvere i problemi. Hai già imparato a conoscere il metodo del problem solving a 6 passi nel Modulo 1, Strategie di recovery. Poiché risolvere i problemi con un metodo passo dopo passo è molto utile in tante situazioni, lo rivediamo anche qui.



Punto chiave

Incontrare problemi è un fatto normale nella vita di tutti

Come promemoria, ecco i passi del metodo di risoluzione dei problemi

Step 1

Definisci il problema che vorresti risolvere. Cerca di essere il più specifico possibile

Step 2

Fai un brainstorming per produrre delle idee per risolvere il problema. Elenca almeno tre possibili soluzioni. Prendi in considerazione anche le idee degli altri, ogni volta che ti è possibile. In questa fase, non devi valutare le soluzioni, né decidere su quella che vuoi utilizzare di sicuro.

305

Step 3

Ogni soluzione ha dei vantaggi ("pro") e degli svantaggi ("contro"). Valuta ciascuna soluzione e identifica i vantaggi e gli svantaggi associati. Inizia con i pro.

Step 4

Scegli la soluzione migliore per risolvere il problema. Sii il più pratico possibile.

Step 5

Pianifica i passaggi per mettere in pratica la soluzione. Pensa a "cosa, dove, quando e chi".

Step 6

Decidi una data per valutare se il tuo piano sta funzionando. Concentrati sugli aspetti positivi: Cosa è stato realizzato? Cosa è andato bene? Quindi, verifica se il problema è stato risolto. Se invece non è stato risolto, decidi se rivedere il piano o provarne uno nuovo.



Punto chiave

Il metodo 'passo dopo passo' di risoluzione dei problemi può aiutare le persone a risolvere i problemi, trovare soluzioni alle difficoltà e a lavorare ai propri obiettivi

Esempio di metodo passo dopo passo per la risoluzione dei problemi

Martina stava cercando un lavoro e ha dato il suo numero di cellulare a dei potenziali datori di lavoro. Tuttavia, lei spesso perdeva le loro chiamate, perché il suo cellulare si spegneva. Lei ha usato il metodo passo dopo passo di soluzione dei problemi per capire come tenere il suo cellulare sempre carico. Ecco come ha usato il problem solving per trovare una potenziale soluzione.

306

Step 1 – Definire il problema

Continuo a rimanere senza carica sul mio cellulare quando sono lontana da casa.

Step 2 – Brainstorming: idee a ruota libera per la risoluzione del problema

- a. Metto un biglietto sulla porta o sullo specchio, con scritto: “ricordati di caricare il telefono prima di uscire”.*
- b. Prendo un caricabatterie con me.*
- c. Faccio della ricarica del cellulare una parte della mia routine giornaliera*

Step 3 – Valuto i pro e i contro di ogni soluzione

a. Pro: mettere una nota sulla porta o lo specchio: mi aiuterebbe a ricordare di caricare il telefono prima uscire.

Contro: Di solito vado di fretta e potrei non badare al biglietto.

b. Pro: prendere un caricatore con me: potrei collegare il caricabatterie quando sono lontano da casa.

Contro: A volte, non c'è una presa elettrica disponibile.

c. Pro: ricaricare il telefono come parte della mia routine quotidiana: avrei energia sul mio telefono tutti i giorni; è più facile ricordare le cose che sono di routine (come lavarsi i denti prima di andare a letto, o prendere un caffè la mattina).

Contro : Potrebbe richiedere un po' di tempo in più ogni giorno.

Step 4 – Scegli la soluzione migliore

Ricaricare il telefono ogni giorno, come parte della mia routine quotidiana.

Step 5 – Pianifica i passaggi per mettere in pratica la soluzione. Pensa a cosa, dove, quando e chi.

- 1 - Che cosa hai intenzione di fare: *caricare il telefono quando vado a letto la sera.*
- 2 - Dove lo farai: *terrò il mio caricatore sul comodino accanto alla lampada.*
- 3 - Quando lo farai: *poco prima di spengere la lampada, collegherò il mio cellulare al caricabatterie. Inizierò da stasera.*
- 4 - Chi può aiutarti in questo: *non penso di aver bisogno dell'aiuto di qualcuno su questo punto.*

307

Step 6 – Imposta una data per valutare come è andato il tuo piano

Fra una settimana a partire da oggi mi chiederò quante volte questa settimana sono stata in grado di caricare il telefono durante la notte. Se non avrò perso nessuna chiamata, sarà un segno che il mio piano ha funzionato. Se avrò perso una chiamata, sarà un segno che il mio piano non ha funzionato perfettamente, e prenderò in considerazione di rivederlo.



Parliamone

Quali pensi siano i vantaggi di affrontare il problema in modo graduale come ha fatto Martina?

Quanto pensi che Martina dovrà lavorare per risolvere il problema del suo cellulare?

Identificazione dei problemi su cui puoi lavorare

Ora avrai l'opportunità di usare il metodo passo dopo passo di risoluzione dei problemi. Ci sono molti tipi di problemi, e potresti trarre vantaggio dall'individuarli. Consulta questo elenco di problemi comuni e valuta se ti piacerebbe lavorare su alcuni di essi.

- Trovare un'attività divertente senza bere o usare droghe
- Imparare a cucinare un piatto per cena
- Risparmiare denaro per le vacanze
- Pulire la mia stanza
- Non perdere le chiavi
- Trovare un gruppo di mutuo aiuto che mi piacerebbe frequentare



Applicalo alla tua esperienza

Identificazione di un problema con il metodo passo - passo

Annota alcuni problemi che stai attualmente riscontrando

308

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Scegline uno che ti piacerebbe provare a risolvere usando il metodo passo dopo passo del problem solving. Metti un asterisco accanto al problema che scegli dalla tua lista.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

309

Risolvere i problemi

Utilizza il metodo di soluzione dei problemi passo dopo passo per affrontare il problema che hai identificato. È possibile utilizzare la procedura guidata o la scheda di lavoro per la risoluzione dei problemi nella pagina successiva

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi

Scheda di lavoro per la risoluzione del problema passo dopo passo

Step 1 – Definisci il problema nel modo più specifico e semplice possibile

Step 2 – Scrivi almeno 3 soluzioni al problema, senza giudicarle

A _____

B _____

C _____

310

Step 3 – Per ogni possibile soluzione elenca i vantaggi e gli svantaggi

Soluzione possibile	Vantaggi / Pro	Svantaggi / Contro

Step 4 – Scegli la soluzione più realizzabile, oppure una serie di soluzioni. Quale soluzione ha la maggiore possibilità di successo?

Step 5 – Pianifica i passaggi per mettere in pratica la soluzione scelta. Pensa a chi, cosa, quando e dove.

Step 6 – Stabilisci una data per valutare il raggiungimento dell'obiettivo.

Quando hai successo, datti il merito di ciò che hai fatto. Decidi se il problema è stato risolto. In caso contrario, valuta se rivedere il piano o provarne un altro. Registra qui la tua risposta.



Punti chiave

Argomento 1

Soluzione dei problemi

Incontrare problemi è molto comune nella vita di tutti

Il metodo passo dopo passo di risoluzione dei problemi può aiutare le persone a risolverli e a trovare soluzioni alle difficoltà quando si cerca di realizzare i propri obiettivi

Argomento 2

Identificazione dei sintomi che ti infastidiscono

312

Per molte persone, la ripresa dai problemi di salute mentale e dell'uso di sostanze include il fatto di imparare come affrontare i sintomi problematici. La buona notizia è che ci sono molte cose che puoi fare per far fronte a questi tipi di sintomi. In questo modulo imparerai diverse strategie che possono aiutarti a far fronte ai tuoi sintomi in modo più efficace e che ti permettono di lavorare verso i tuoi obiettivi personali e goderti una vita di qualità.

Questa sessione introdurrà due argomenti importanti per aiutarti a iniziare con lo sviluppo di strategie per affrontare i sintomi:

- ❖ Identificare i sintomi problematici
- ❖ Valutare i sintomi problematici

Ognuna di queste idee sarà descritta più in dettaglio in questo capitolo. Ti incoraggiamo a provarle con il tuo operatore o con altri membri del gruppo. Esercitare le abilità durante le sessioni può aumentare la tua fiducia per poi usarle da solo/a.

Identificare i sintomi problematici

Prima di andare oltre, è importante imparare la differenza tra i sintomi che sono segni premonitori di una ricaduta della malattia e i sintomi che possono semplicemente essere persistenti e gestibili. I segni di ricaduta sono nuovi sintomi che si verificano alcuni giorni o settimane prima di una crisi, o un peggioramento dei sintomi preesistenti. Si verificano proprio prima di una ricaduta. Identificare e riconoscere i tuoi segnali precoci di una ricaduta è parte dello sviluppo di un piano personale per stare bene e prevenire le ricadute e i ricoveri. Questo piano, di solito, comporta il contattare l'equipe del centro di salute mentale e lavorare con gli operatori per prevenire una possibile ricaduta. Maggiori informazioni su come sviluppare un piano per prevenire le ricadute verranno fornite nel Modulo 10, *Sviluppare un piano per stare bene*.

Le persone possono anche manifestare sintomi angoscianti o che interferiscono con la loro vita, ma questo non è necessariamente un segnale di ricaduta. Ad esempio, alcune persone hanno sintomi persistenti, o sintomi che fluttuano (vanno e vengono)

in termini di gravità, nonostante l'assunzione di farmaci o altri trattamenti. Le persone potrebbero anche sperimentare sintomi angoscianti, o che interferiscono con la loro vita durante e dopo una ricaduta. Questi sintomi spesso diventano gradualmente meno severi in un periodo che va da diverse settimane a diversi mesi e potrebbero arrestarsi del tutto. Tuttavia, finché questi sintomi non migliorano, possono essere molto preoccupanti. Apprendere delle strategie efficaci per fare fronte ai diversi tipi di sintomi può ridurre la tua angoscia e la loro interferenza nella tua vita.



Applicalo alla tua esperienza

Identificare i sintomi problematici

Checklist - Qui sotto sono elencati degli esempi di sintomi angoscianti o di sintomi comuni. Rivedi gli esempi e spunta quelli che hai sperimentato. Usa la scala per valutare quanto sono stati (o sono) angoscianti per te.

Sintomi	Esempi dei sintomi	Sto vivendo questo sintomo spesso (si o no)	Se sì, quanto mi disturba? (1-5)
Depressione	Sentirsi tristi, senza speranza o in colpa, avere difficoltà nel sonno, problemi di appetito, mancanza di piacere, pensieri di morte o di far del male a sé stessi		
Ansia e tensione	Sentirsi sempre preoccupati, paura, agitazione, panico, battito accelerato, respiro rapido, evitare le cose che ti creano ansia		
Allucinazioni	Sentire una voce quando non c'è nessuno che parla, vedere, sentire l'odore o percepire cose che non sono presenti.		
Paranoia o altre idee spiacevoli	Crede che le persone parlino di te o siano contro di te, pensare che qualcuno alla radio o alla televisione parli di te o direttamente a te, credere di vedere segnali speciali o significati riferiti solo a te in un qualsiasi posto.		
Difficoltà nel sonno	Difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentati o svegliarsi troppo presto; dormire troppo; sensazione di essere stanchi		

	nonostante si dorma		
Incubi	Fare ripetutamente brutti sogni che potrebbero essere correlati a un evento traumatico		
Scarsa resistenza, scarsa energia	Mancanza di energia; stancarsi facilmente (mancanza di resistenza); sentirsi rallentati; difficoltà a finire qualcosa		
Problemi di concentrazione	Perdere il filo del discorso; avere difficoltà a concentrarsi sulla lettura o nel guardare la televisione; perdita di concentrazione frequente		
Craving	Forte desiderio o necessità di usare droghe o alcool		
Flashback o ricordi intrusivi di eventi traumatici	Ricordi inaspettati e angoscianti di un evento traumatico, sentire improvvisamente come se un evento traumatico ci stesse succedendo di nuovo		
Sovreccitazione, irrequietezza o sentirsi agitati	Sentirsi nervosi o farsi sorprendere facilmente da eventi banali; sentirsi super-attenti senza mai abbassare la guardia; sentirsi spesso arrabbiati o sentirsi facilmente provocati		



Parliamone

Quali sintomi hai evidenziato? Quali sintomi ti causano più angoscia, o interferiscono di più con la tua vita? Puoi fare un esempio di una situazione recente in cui uno di questi sintomi ha interferito con il fare qualcosa che volevi o dovevi fare?



Applicalo alla tua esperienza

Identificazione dei sintomi da affrontare con le strategie di coping

315

In base alla checklist per la verifica dei sintomi problematici e alle risposte alle domande nel riquadro *Parliamone*, rispetto a quali sintomi ti piacerebbe migliorare le tue strategie di coping (fronteggiamento)?

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____

Tieni a mente questi sintomi mentre impari le strategie di coping negli Argomenti 2 e 6 di questo modulo



Punto chiave

Identificare i sintomi che ti preoccupano serve a sviluppare delle strategie di coping per ridurre lo stress e migliorare la tua qualità di vita



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

316

Assegnazione pratica per casa

Identificare i sintomi che ti infastidiscono

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Utilizzare la tabella di rilevamento dei sintomi nella pagina successiva per tenere traccia dei sintomi che si verificano questa settimana, e quanto ti disturbano.

OPZIONE 2:

Mostrare il tuo elenco dei sintomi problematici ad una persona di supporto. Condividere con lei come questi sintomi hanno interferito con le cose che volevi realizzare.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Tenere traccia dei sintomi problematici

Posizionare una X per ciascun giorno in cui si verifica un sintomo. Accanto alla X, usa un numero da 1 a 5 per valutare quanta angoscia questo ti ha causato sintomo. Usa la seguente scala di valutazione:

1 2 3 4 5
 Nessuna Un po' Moderata Abbastanza Estrema

317

Sintomo problematico	Giorni della settimana (valuta l'angoscia da 1 a 5)						
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Depressione							
Ansia e tensione							
Allucinazioni							
Paranoia o altri pensieri preoccupanti							
Problemi di sonno							
Incubi							
Bassa resistenza/bassa energia							
Problemi di concentrazione							
Voglie irrefrenabili							
Flashback o ricordi intrusivi di eventi traumatici							
Eccitazione eccessiva o irrequietezza							



Punti chiave

Argomento 2

Identificazione dei sintomi che ti infastidiscono

Identificare i sintomi che ti disturbano può aiutarti a sviluppare delle strategie di coping (fronteggiamento) in grado di ridurre lo stress e migliorare la qualità della tua vita

Argomento 3

Usare il dialogo interiore positivo e l'esercizio fisico

319

I prossimi quattro argomenti di questo modulo ti aiuteranno a mettere in pratica diverse buone strategie per far fronte ai sintomi e ai problemi. Queste tecniche includono l'uso dell'esercizio fisico, il dialogo interiore positivo, il rilassamento, il parlare con una persona di supporto, usare strategie comportamentali di distrazione e attivazione – usando intenzionalmente nuovi comportamenti.

Questa sessione introdurrà due strategie di coping importanti per aiutarti a far fronte ai problemi persistenti e ai sintomi

- ❖ Usare il dialogo interiore positivo
- ❖ Esercizio fisico

Ognuna di queste strategie di coping sarà descritta in modo più dettagliato in questo argomento. Ti incoraggiamo a provarle con il tuo operatore, o con altri membri del gruppo. Mettere in pratica le abilità durante le sessioni può aumentare la tua fiducia per averle usate da solo/a.

Usare il dialogo interiore positivo

Quando le persone si sentono in difficoltà, spesso hanno un sacco di pensieri autosvalutativi, come "Io non sono capace" o "Non ho un futuro". Si può usare il dialogo interiore positivo per combattere i pensieri negativi ricordandoti dei tuoi punti di forza, la tua resilienza e il tuo potenziale. Puoi dire delle cose a te stesso come "Questo può essere un periodo difficile, ma posso superarlo" o "Posso gestirlo", oppure "Ci sono molte persone a cui importa di me e che mi sono vicine". È importante ricordare a te stesso delle tue realizzazioni. Non concentrarti solo sulle cose che hai sbagliato, o sugli errori che potresti aver fatto.

Il dialogo interiore positivo è un buon modo per sostenere sé stessi e rincuorarsi quando si prova un'emozione difficile o una situazione di disagio. Può essere usato per una varietà di sintomi. È utile soprattutto per affrontare i sintomi di depressione, ansia, tensione, allucinazioni e ricordi di eventi traumatici. Dai un'occhiata alla tabella qui sotto per alcuni esempi di come il dialogo interiore positivo può essere utile rispetto a questi sintomi.

Sintomi	Esempi di dialogo interiore positivo per questi sintomi
Depressione	<p>Le persone trovano utile dire delle cose a se stesse, come:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Questo è un momento scoraggiante, ma ci sono diversi motivi per essere ottimisti” • “Sono una brava persona e le persone mi dicono che apprezzano le cose che faccio per loro” <p>Le persone depresse trovano utile ricordare a se stesse alcune delle loro realizzazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Ho affrontato un sacco di cose difficili in passato”
Ansia e tensione	<p>Può essere utile ricordare a te stesso che i sentimenti di ansia vanno e vengono, dicendoti cose quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Questa situazione passerà” • “Se resisto, so che la mia ansia passerà” • “Mi sono preoccupato per cose come questa, in passato, e non erano così brutte come pensavo”
Allucinazioni	<p>Dire cose positive a se stessi può aiutare a combattere le allucinazioni, per esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Non lascerò che quelle voci mi raggiungano” • “Non devo credere a quelle voci” • “Sono una brava persona, me lo dicono molte persone” • “Tengo duro, sono io il responsabile della mia vita e non quelle voci” • “Quelle voci pensano di essere così importanti, ma non possono controllarmi, sono io che ho il controllo qui” • “Quella voce non ha nemmeno un corpo, come pensa di potermi controllare quando non esiste nemmeno fisicamente?”
Craving	<p>Le persone possono spesso gestire il craving pensando positivamente alla loro capacità di fargli fronte. Alcuni esempi di dialogo interiore positivo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Posso gestire queste voglie, l’ho fatto molte volte prima” • “Questo è solo un desiderio, passerà e non devo seguirlo per forza”
Ricordi ed eventi traumatici	<p>Quando i ricordi di eventi traumatici si intromettono nei tuoi pensieri, può esserti d’aiuto dire a te stesso cose positive, come ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “E’ solo un ricordo, non qualcosa che sta accadendo in questo momento” • “Posso gestire questi ricordi e lasciarli andare e venire” • “Non lascerò che questi ricordi prendano il sopravvento e mi turbino, sono migliorato e ho altre cose da fare”



Applicalo alla tua esperienza

Identifica i sintomi da affrontare con il dialogo interiore positivo

Pensa ai sintomi che hai identificato come angoscianti. Nella tabella sottostante, posiziona una X in base ai sintomi per i quali utilizzi già il dialogo interiore positivo, e quelli che ritieni possano trarre beneficio dall'uso di questa strategia.

321

Sintomo che provo	Uso già il dialogo interiore positivo per affrontare questo sintomo	Mi piacerebbe provare ad usare il dialogo interiore positivo per affrontare questo sintomo



Punto chiave

Il dialogo interiore positivo è un buon modo di incoraggiare se stessi e ottenere un vantaggio durante un'emozione difficile o situazione di disagio. È particolarmente utile per far fronte ai sintomi di depressione, ansia e tensione, allucinazioni, craving e ricordi di eventi traumatici.



Provaci

Esercitati sul dialogo interiore positivo

Esercitarti può farti sentire più sicuro e aiutarti ad essere più efficace nella vita.

322

Step 1– Riguarda i passaggi dell'abilità:

- Identifica il pensiero negativo che stai avendo.
- Sostituisci il tuo pensiero negativo con uno positivo.
- Ripeti il tuo pensiero positivo a te stesso fino a quando il disagio non si abbassa.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione dell'abilità. Il tuo operatore ti dimostrerà come usare i vari passaggi dell'abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

Analizza nuovamente la dimostrazione: il tuo operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore ti farà domande del tipo: Ho seguito i passaggi? Quanto pensi sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Provaci. Ora è il tuo momento di provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove vorresti usare l'abilità. Il tuo operatore reciterà la parte dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Ricevi un feedback: dopo averci provato il tuo operatore guiderà una discussione su: che cosa hai fatto bene, quanto efficace è stata la tua interpretazione, e (possibilmente) come potresti fare ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

Continua ad esercitarti e a ricevere feedback: il tuo operatore ti aiuterà a pianificare diverse situazioni in cui provarci se necessario. Dopo ciascuna esercitazione, il tuo operatore guiderà una discussione.

Step 7 – Provaci da solo

Prova a metterlo in pratica da solo. Pianifica con chi, quando e dove potresti fare pratica di questa abilità in autonomia.



Applicalo alla tua esperienza

Pianifica di provare un dialogo interiore positivo come strategia di coping

Ora è un buon momento per fare un piano e provare a usare il dialogo interiore positivo rispetto ai sintomi che hai identificato prima. Tieni presente che usare le strategie di coping è come imparare qualsiasi altra abilità, come guidare, suonare uno strumento o fare sport. Ci vuole pratica per essere bravi e per sentirne i benefici.

323

Per quale sintomo tenterai di usare un dialogo interiore positivo?

Quando proverai a usare il dialogo interiore positivo? (Includere giorni, orari e situazioni se possibile)

Dove userai il dialogo interiore positivo?

Quali cose positive pensi di dire a te stesso?

Esercizio fisico

L'esercizio fisico è una strategia efficace per affrontare e ridurre la gravità di una varietà di sintomi. Ci sono molti modi per fare esercizio fisico, tra cui camminare, fare jogging, andare in bicicletta, skateboard, tennis e nuoto. Molte persone amano anche prendere lezioni di danza o allenarsi in palestra, perché queste attività forniscono anche un supporto sociale. La cosa importante è svolgere l'attività per un periodo di tempo abbastanza lungo, in modo da ottenere qualche beneficio, e farla regolarmente (almeno diverse volte a settimana). La tabella seguente fornisce degli esempi di come l'esercizio fisico può aiutare le persone a far fronte a sintomi specifici e ridurre la loro gravità.

Sintomi	Esempio di come l'esercizio fisico può aiutare a fronteggiare i sintomi
Depressione	Un regolare e intenso esercizio fisico può migliorare il morale e il livello di energia
Ansia e tensione	L'esercizio fisico regolare riduce l'ansia e gli alti livelli di tensione, aiuta le persone ad abbassare le loro preoccupazioni e da loro la possibilità di concentrarsi su qualcosa di più positivo.
Allucinazioni	L'esercizio sposta l'attenzione su qualcosa di diverso dalle allucinazioni (come concentrarsi su un'attività). Questo può ridurre la gravità delle allucinazioni e l'interferenza che esse causano.
Problemi di sonno	Un'attività fisica vigorosa durante il giorno può creare sensazioni di stanchezza naturale di notte, che aiutano le persone a dormire meglio e a sentirsi più riposati al mattino.
Scarsa resistenza, scarsa energia	L'esercizio fisico può aiutare le persone a sentirsi più in forma e ricaricati



Parliamone

Per fronteggiare quale dei tuoi sintomi angoscianti usi già l'esercizio fisico? In che modo questo funziona per te?

Quale dei tuoi sintomi disturbanti pensi che possa trarre beneficio dall'esercizio fisico?

In che modo ti piacerebbe provare a utilizzare l'esercizio fisico per far fronte a questi sintomi?



Applicalo alla tua esperienza

Pianifica l'esercizio fisico come strategia di coping

Ora è un buon momento per fare un piano per provare a utilizzare l'esercizio fisico per far fronte ai sintomi che hai identificato in *Parliamone*. Ricorda che l'uso delle strategie di coping è come imparare qualsiasi altra abilità, come guidare una macchina, suonare uno strumento o praticare uno sport. Ci vuole pratica per essere bravi e per sentirne i benefici.

325

Che tipo di esercizio fisico vuoi provare?

C'è qualcuno a cui puoi pensare che ti piacerebbe si unisse a te nell'esercizio fisico?

Quando ti alleni? (includere giorni e orari)

Dove ti eserciterai?

Quanto durerà ogni volta?

Vorresti che qualcuno ti aiutasse a realizzare il tuo piano di esercizi e a seguirlo? In tal caso, chi potrebbe essere quella persona?

Hai bisogno di attrezzature? Nel caso, come potresti ottenerle?



Punto chiave

L'esercizio fisico è una strategia particolarmente utile per far fronte a depressione, ansia e tensione, allucinazioni e problemi del sonno.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

326

Fronteggiare i sintomi con il dialogo interiore e l'esercizio fisico

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Seguire il piano per l'utilizzo del dialogo interiore positivo per far fronte ai sintomi questa settimana. Usare la scheda di monitoraggio della strategia nella pagina che segue, per tenere traccia dei risultati.

OPZIONE 2:

Seguire il piano per l'utilizzo dell'esercizio fisico per far fronte ai sintomi di questa settimana. Utilizzare il monitoraggio delle strategie di coping attraverso la scheda nella pagina seguente per tenere traccia dei risultati.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi

Scheda di monitoraggio delle strategie di coping

Utilizza questa scheda di monitoraggio per confrontare la valutazione dei sintomi prima e dopo l'utilizzo di ciascuna strategia di coping che provi ad utilizzare.

FASE 1:

Ogni giorno, scrivi quale sintomo o sintomi si verificano. Poi valuta quanta angoscia ti provoca questo sintomo, usando la seguente scala da 1 a 5:

FASE 2:

Scegli una strategia di coping da provare. Registra la strategia e, dopo averla usata, valuta quanto ti senti angosciato/a, usando la scala sottostante da 1 a 5.

327

	1 Nessuna	2 Un po'	3 Moderata	4 Abbastanza	5 Estrema
Giorno	Che sintomo hai sperimentato?	Quanta angoscia hai provato? (da 1 a 5)	Strategia di coping che hai provato	Quanta angoscia hai provato dopo aver usato la strategia? (da 1 a 5)	
<i>esempio</i>	<i>Depresso, bassa energia</i>	<i>4</i>	<i>Esercizio fisico</i>	<i>2</i>	
LUN					
MAR					
MER					
GIO					
VEN					
SAB					
DOM					



Punti chiave

Argomento 3

Fronteggiare i sintomi attraverso l'uso del dialogo interiore positivo e l'esercizio fisico

Il dialogo interiore positivo è un buon modo di incoraggiare te stesso e raggiungere dei risultati, malgrado emozioni o situazioni difficili. È utile soprattutto per affrontare i sintomi di depressione, ansia, tensione, allucinazioni, craving e ricordi di eventi traumatici.

L'esercizio fisico è una strategia particolarmente utile per far fronte a depressione, ansia e tensioni, allucinazioni e problemi del sonno.

Argomento 4

Fronteggiare i sintomi parlando con una persona di supporto e attraverso l'utilizzo di tecniche di rilassamento

329

Questa sessione introduce due importanti strategie per aiutarti a far fronte ai problemi e ai sintomi persistenti:

- ❖ Parlare con una persona di supporto
- ❖ Usare tecniche di rilassamento

Ognuna di queste strategie di coping sarà descritta in modo più dettagliato in questo capitolo. Ti incoraggiamo a provarle con il tuo operatore, o con altri membri del gruppo. Mettere in pratica le abilità durante le sessioni può aumentare la tua fiducia per poi usarle da solo.

Parlare con una persona di supporto

Quando le persone sono angosciate da qualcosa, oppure sperimentano un sintomo, spesso è molto utile parlare con un amico, un familiare, un operatore o un compagno di stanza. Spesso è buona cosa avere diverse persone con cui poter parlare, per evitare di sovraccaricarne una in particolare.

Parlare in modo specifico delle tue preoccupazioni con le persone può aiutarti a identificare soluzioni pratiche, migliorare il tuo umore, e farti sentire meno solo. Inoltre, anche se parli solo di cose ordinarie con gli altri, questo può distrarti dalle cose che ti stanno preoccupando maggiormente. Parlare con una persona di supporto è utile per un'ampia varietà di sintomi. È particolarmente utile per l'ansia, la depressione, le allucinazioni e la paranoia, o altri pensieri preoccupanti. La tabella seguente fornisce alcuni esempi di come ottenere supporto sociale parlando con qualcuno, per fare fronte a questi sintomi.

Sintomi	Esempio dell'uso del supporto sociale per far fronte ai sintomi
Depressione	Parlare con un amico, un familiare, un operatore o un compagno di stanza può essere molto utile. Se c'è qualcosa che ti dispiace, puoi dirlo all'altra persona, e chiederle consigli su cosa potresti fare per sentirti meglio.
Ansia e tensione	L'ansia è spesso correlata a preoccupazioni e problemi specifici, come il lavoro, la scuola, le relazioni e decisioni importanti che le persone devono prendere. Le persone possono essere ansiose anche quando si sentono incerte sul loro futuro. Parlare di queste cose può aiutarti a risolvere i problemi, identificare soluzioni pratiche ai problemi e fare piani per raggiungere obiettivi personali. Questo può ridurre i sentimenti d'ansia e affrontarne le cause. Se conosci qualcosa che ti aiuterà a sentirti meno ansioso, chiedi alla persona di aiutarti a farla. Se non sai cosa fare, chiedile un consiglio.
Allucinazioni	Può essere d'aiuto semplicemente parlare di ciò che stai vivendo con qualcuno di cui ti fidi, ti sentirai meno angosciato. Anche se le persone spesso sanno che le allucinazioni non sono vere, a volte non ne sono sicure. Se pensi di avere un'allucinazione, una strategia è quella di verificare la tua esperienza con qualcuno di cui ti fidi. Per esempio, nel film <i>A Beautiful Mind</i> , quando il matematico John Nash viene accolto da qualcuno che voleva parlargli del fatto di essere stato insignito del Premio Nobel per l'economia, non era sicuro se questa persona fosse reale o una allucinazione. Per verificare questo, ha chiesto a qualcuno che gli stava accanto se vedeva l'individuo che stava parlando con lui. Puoi avere anche una conversazione con qualcuno su un argomento completamente diverso dalle allucinazioni. Parlare di altri argomenti può aiutare a distrarti e ridurre la gravità delle allucinazioni.
Paranoia o altri pensieri disturbanti	Parlare con qualcuno delle cose ordinarie può scacciare dalla mente le preoccupazioni che altre persone o organizzazioni stiano tramando contro di te. A volte, quando stai cercando di capire come rispondere alle tue convinzioni disturbanti, può essere d'aiuto provare a risolvere il problema insieme a una persona di supporto. Puoi chiedere alla persona se può aiutarti a pensare ad altre possibili spiegazioni rispetto alla tua convinzione. Riconoscere che ci possano essere spiegazioni alternative può aiutarti a sentirti meno disturbato.



Parliamone

Quale dei tuoi sintomi disturbanti può essere affrontato parlando con una persona di supporto? Rispetto a quali altri sintomi fastidiosi pensi che potresti trarre beneficio parlando con una persona di supporto? In che modo ti piacerebbe provare a parlare con una persona di supporto, per far fronte a questi sintomi?



Provaci

Metti in pratica l'abilità di coping parlando con una persona di supporto

Step 1 – Riguarda i passaggi dell'abilità:

- Dì alla persona di supporto cosa stai provando e come ti senti
- Chiedi alla persona la sua idea su cosa potresti fare per stare meglio
- Se è rilevante, chiedi alla persona se pensa che ci possano essere spiegazioni alternative alle tue convinzioni o preoccupazioni
- Prova a suggerire alla persona come potrebbe aiutarti
- Ringrazia la persona per aver parlato con te

331

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione dell'abilità. Il tuo operatore ti dimostrerà come usare i vari passaggi dell'abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

Analizza nuovamente la dimostrazione: il tuo operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore ti farà domande del tipo: Ho seguito i passaggi? Quanto pensi sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Provaci. Ora è il tuo momento di provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove vorresti usare l'abilità. Il tuo operatore reciterà la parte dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Ricevi un feedback: dopo averci provato il tuo operatore guiderà una discussione su: che cosa hai fatto bene, quanto efficace è stata la tua interpretazione, e (possibilmente) come potresti fare ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

Continua ad esercitarti e a ricevere feedback: il tuo operatore ti aiuterà a pianificare diverse situazioni in cui provarci se necessario. Dopo ciascuna esercitazione, il tuo operatore guiderà una revisione.

Step 7 – Provaci da solo

Prova a metterlo in pratica da solo. Pianifica con chi, quando e dove potresti fare pratica di questa abilità in autonomia.



Applicalo alla tua esperienza

Pianificare l'utilizzo della conversazione con una persona di supporto come strategia di coping

Ora è un buon momento per fare un piano per parlare con una persona di supporto per far fronte ai sintomi che hai identificato prima. Tieni presente che l'utilizzo di strategie di coping è come imparare qualsiasi altra abilità, come guidare, suonare uno strumento, o praticare uno sport. Ci vuole pratica per essere bravi e per sentirne i benefici.

332

Per quale sintomo o emozione pensi di provare questa strategia di coping?

Quando proverai a parlare con una persona di supporto del tuo sintomo o emozione?
(Includere giorni e orari)

Dove parlerai con la persona?

Cosa pensi di dire?



Punto chiave

Parlare con una persona di supporto è particolarmente utile per fare fronte all'ansia, depressione, allucinazioni, paranoia e altri pensieri disturbanti

Usare tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento possono essere molto efficaci per far fronte a una grande varietà di sintomi. Ci sono molti tipi di tecniche di rilassamento. Qualche esempio include: la respirazione rilassata (chiamata anche rieducazione del respiro), il rilassamento muscolare, visualizzare una scena piacevole, la meditazione o mindfulness. Altre attività rilassanti possono includere l'ascolto della musica, fare una passeggiata, trascorrere del tempo nella natura o disegnare.

333

Le tecniche di rilassamento sono particolarmente utili nel far fronte all'ansia e alla tensione, ai problemi di sonno, ai flashback, e all'iperattivazione (cambiamenti corporei, come un cuore che batte forte, respiro accelerato e sudorazione). Le pagine seguenti danno una breve rassegna delle quattro tecniche di rilassamento che hai appreso nel Modulo 5, *Fronteggiare lo stress*, insieme ad alcuni esempi di come queste tecniche potrebbero essere usate per far fronte a questi sintomi.

Revisione delle tecniche di rilassamento

La respirazione rilassata comporta il rallentamento del tuo respiro, specialmente in fase di espirazione.

Passi:

- Scegli una parola che puoi associare al rilassamento
- Inspira attraverso il naso ed espira lentamente attraverso la bocca, prendendo respiri normali
- Mentre espiri pensa alla parola che hai scelto
- Fai una pausa dopo l'espirazione prima di fare il tuo prossimo respiro
- Ripeti dieci o più volte

Il rilassamento muscolare consiste nel contrarre e rilassare delicatamente i muscoli per ridurre la rigidità e la tensione

Passi:

- Partire dalle spalle
- Allungare le braccia
- Rilassare i muscoli dell'addome
- Sollevare le ginocchia
- Sollevare i piedi e le caviglie
- Ripetere ogni movimento da tre a cinque volte

Visualizzare una scena piacevole comporta "l'allontanarti da una situazione stressante" immaginandoti in una scena che trovi calma e rilassante.

Passi:

- Scegli una scena che trovi piacevole, tranquilla e riposante, come stare seduto in spiaggia, su una panchina nel parco, a piedi lungo un sentiero di montagna, o guardare una città dalla cima di un edificio.
- Immagina quanti più dettagli possibili usando tutti i tuoi sensi:
 - Come ti sembra?
 - Quali sono i suoni?
 - Quali sono gli odori?
- Lascia andare i pensieri stressanti o le emozioni
- Concentrati sulla scena per circa 5 minuti

334

Meditazione o mindfulness, comporta il concentrarti su come percepisci il tuo corpo, come senti il tuo respiro, e accettare i pensieri che entrano ed escono dalla tua mente senza lasciargli "prendere il sopravvento". Quando pratichi la meditazione, puoi scegliere di essere consapevole del tuo corpo e delle tue sensazioni. Puoi iniziare praticandola da 2 a 3 minuti e aumentare gradualmente.

Passi:

- Trova un posto comodo e tranquillo dove sederti
- Chiudi gli occhi completamente o parzialmente. Rilassa i muscoli del viso e della mandibola
- Nota come si sente il tuo corpo
- Sposta la tua attenzione sul respiro. Sperimenta le sensazioni nell'inspirare ed espirare
- Quando i pensieri entrano nella tua mente, lasciati incuriosire prima di lasciarli andare e concentra la tua attenzione sul respiro.
- Quando provi emozioni o stress, cerca di riconoscerli dicendo qualcosa a te stesso come "lo stress è presente". "Quindi, concedi alla sensazione di passare e rifocalizzati sul respiro.



Parliamone

Quali tecniche di rilassamento trovi particolarmente attraenti?

Ci sono delle attività rilassanti che ti piacciono? Quali?



Applicalo alla tua esperienza

Usa le tecniche di rilassamento e le attività rilassanti per far fronte ai sintomi

Le tecniche di rilassamento e le attività rilassanti sono particolarmente utili per sintomi come ansia, tensione, problemi di insonnia, ricordi intrusivi e iperattivazione. Lo schema seguente fornisce alcuni esempi di come le tecniche di rilassamento e le attività rilassanti possono essere usate per fare fronte a questi sintomi.

335

Sintomi	Esempio di come il rilassamento può essere usato per fronteggiare i sintomi
Ansia e tensione	Le tecniche di rilassamento aiutano le persone a rimanere calme e a prendere le distanze dalle cose che le stanno preoccupando.
Problemi di insonnia	L'eccessiva preoccupazione può interferire con il sonno. Le persone possono restare a letto per molte ore a preoccuparsi del passato o del futuro. Mettere in pratica tecniche di rilassamento o fare qualcosa di rilassante, può essere particolarmente utile prima di andare a letto.
Ricordi intrusivi di eventi traumatici	Sperimentare ricordi intrusivi o flashback può essere molto sconvolgente. Le tecniche di rilassamento aiutano le persone a calmarsi quando hanno un ricordo intrusivo o flashback, e può aiutarle ad affrontarli o a riportarsi sul <i>qui-e-ora</i> .
Iperattivazione (sintomi fisici come tachicardia, respiro accelerato, sudorazione eccessiva)	Le tecniche di rilassamento hanno un effetto diretto sul calmare e rallentare il sistema nervoso centrale, riducendo l'attivazione, e possono aiutare le persone a mettere le loro percezioni in una prospettiva adeguata.



Parliamone

Per affrontare quale dei tuoi sintomi angoscianti usi già le tecniche di rilassamento? Come funziona questo per te? Quale dei tuoi sintomi fastidiosi pensi possa trarre beneficio dall'uso delle tecniche di rilassamento o attività rilassanti? Quale tecnica di rilassamento ti piacerebbe provare a utilizzare per far fronte a questi sintomi?



Applicalo alla tua esperienza

Pianifica il rilassamento come strategia di coping

Questo è un buon momento per fare un piano per provare a utilizzare tecniche di rilassamento e le attività rilassanti per far fronte ai sintomi che hai identificato in *Parliamone*. Tieni presente che usare le strategie di coping è come imparare qualsiasi altra abilità, come guidare, suonare uno strumento o fare uno sport. Ci vuole pratica per essere bravi e per sentirne i benefici.

336

Che tipo di tecnica di rilassamento o attività rilassante vuoi provare?

Quando proverai la tecnica di rilassamento? (includere giorni e orari)

Dove metterai in pratica la tecnica di rilassamento o l'attività rilassante?

Quanto a lungo userai la tecnica o l'attività?

Hai bisogno di aiuto? Vuoi che qualcuno partecipi alla tecnica di rilassamento o attività rilassante con te? Se sì, chi?

Hai bisogno di attrezzature? Nel caso, come puoi ottenerle?



Punto chiave

Le tecniche di rilassamento sono particolarmente utili nel far fronte all'ansia e alla tensione, nei problemi di insonnia, flashback e iperattivazione.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

337

Fronteggiare i sintomi attraverso il parlare con una persona di supporto e l'uso di tecniche di rilassamento

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Seguire il piano per parlare con una persona di supporto per far fronte ad un sintomo questa settimana. Usare la scheda di monitoraggio delle strategie di coping nella pagina seguente per tenere traccia dei risultati.

OPZIONE 2:

Seguire il piano per l'utilizzo delle tecniche di rilassamento per far fronte ad un sintomo questa settimana. Usare la scheda di monitoraggio della pagina seguente per tenere traccia dei risultati.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi

Scheda di monitoraggio delle strategie di coping

Utilizza questa scheda di monitoraggio per confrontare la valutazione dei sintomi prima e dopo l'utilizzo di ciascuna strategia di coping.

338

FASE 1:

Ogni giorno, scrivi quale sintomo o sintomi si verificano. Poi valuta quanta angoscia ti provoca questo sintomo, usando la seguente scala da 1 a 5:

FASE 2:

Scegli una strategia di coping da provare. Registra la strategia e, dopo averla usata, valuta quanto ti sente angosciato, usando la scala da 1 a 5 sottostante.

	1 Nessuna	2 Un po'	3 Moderata	4 Abbastanza	5 Estrema
Giorno	Che sintomo hai sperimentato?		Quanta angoscia hai provato? (da 1 a 5)	Strategia di coping che hai provato	Quanta angoscia hai provato dopo aver usato la strategia? (da 1 a 5)
<i>esempio</i>	<i>Tensione</i>		<i>4</i>	<i>Rilassamento muscolare</i>	<i>2</i>
LUN					
MAR					
MER					
GIO					
VEN					
SAB					
DOM					



Punti chiave

Argomento 4

Fronteggiare i sintomi parlando con una persona di supporto e utilizzando le tecniche di rilassamento

Parlare con una persona di supporto è utile per affrontare ansia, depressione, allucinazioni e paranoia o altri pensieri preoccupanti.

Le tecniche di rilassamento sono particolarmente utili nel far fronte all'ansia e alla tensione, a problemi di insonnia, flashback e iperattivazione

Argomento 5

Affrontare il problema usando la distrazione e l'attivazione comportamentale

340

Questa sessione introdurrà due importanti strategie per aiutarvi ad affrontare i problemi attuali e i sintomi persistenti:

- ❖ Utilizzo della distrazione
- ❖ Uso dell'attivazione comportamentale

Ognuna di queste strategie di coping sarà descritta più dettagliatamente nel corso di questo capitolo. Ti incoraggiamo a provarle con il tuo operatore, oppure con gli altri membri del gruppo. Fare pratica durante le sessioni può aumentare la tua fiducia per usarle da solo/a.



Punto chiave

La distrazione è particolarmente utile per affrontare allucinazioni, flashback o ricordi intrusivi, desideri irrefrenabili, paranoia o altri pensieri preoccupanti.

Utilizzo della distrazione

Spostare il fuoco della tua attenzione può ridurre i sintomi. Avere una distrazione può aiutarti a concentrarti su qualcosa al di fuori di te stesso. Alcuni esempi di distrazioni piacevoli includono il parlare con qualcuno, ascoltare musica, giocare, dedicarsi all'arte, fare una passeggiata, cucinare, guardare qualcosa in TV o su Internet.

Prestare attenzione a qualcosa di diverso spesso aiuta a scacciare un pensiero o percezione angosciante. Se il pensiero o la percezione è nel dimenticatoio, spesso diventa meno intenso e coinvolgente, e tu puoi andare avanti con la tua vita. La distrazione è particolarmente utile per far fronte ad allucinazioni, flashback o ricordi intrusivi, paranoia o altri pensieri preoccupanti. Dai un'occhiata alla tabella qui sotto per alcuni esempi di come la distrazione può essere utile per questi sintomi.

341

Sintomi	Esempio di utilizzo della distrazione come strategia di coping
Allucinazioni	Fare qualcosa di attivo spesso aiuta a distrarsi da un'allucinazione. Per esempio, potrebbe essere utile ascoltare musica o un audiolibro, guardare qualcosa su YouTube, fare una passeggiata da qualche parte, lavorare ad un puzzle, o fare i piatti.
Flashback o ricordi intrusivi	Quando le persone con disturbo da stress post-traumatico hanno dei flashback, spesso è utile spostare l'attenzione su qualcos'altro, specialmente su qualcosa di concreto che si trova nel "qui e ora". Per esempio, se sei ad un corso, prova a prestare molta attenzione alle parole dell'insegnante e a ripetere a te stesso/a i punti principali. Se sei in un ristorante, puoi guardarti intorno per vedere cosa mangiano gli altri. Se sei ad una festa, puoi provare a guardare tutte le decorazioni, oppure puoi provare a contare il numero di persone presenti all'evento.
Craving	Gli impulsi irrefrenabili possono essere vissuti come sensazioni fisiche e pensieri preoccupanti sull'utilizzo di sostanze. La distrazione può essere un ottimo modo per affrontare questi desideri. Spesso le persone trovano che le loro voglie scompaiono una volta che il loro interesse è attratto dall'attività.
Paranoia o altri pensieri spiacevoli	Quando le persone vivono una paranoia, spesso si soffermano su pensieri in base ai quali altre persone o organizzazioni sarebbero contro di loro. Spesso è utile distrarsi da questo tipo di pensieri con qualcosa di positivo, come leggere qualcosa di edificante o guardare qualcosa di divertente su Internet.



Applicalo alla tua esperienza

Identificare i sintomi da affrontare con l'uso della distrazione

Pensa ai sintomi che hai identificato come angoscianti. Nella tabella sottostante, inserisci una X per quelli che già usate la distrazione per affrontare il problema, e quelli che pensate possano trarre beneficio dall'uso della distrazione.

342

Sintomo che ho sperimentato	Ho già usato la distrazione come modo per affrontare questo sintomo	Mi piacerebbe usare la distrazione come modo per affrontare questo sintomo

Uso dell'attivazione comportamentale

A volte, quando le persone hanno difficoltà nella loro vita passano meno tempo con gli altri ed evitano di impegnarsi in attività che prima erano piacevoli. Anche se questi cambiamenti sono risposte comprensibili alle sfide della vita, possono portare anche a sentimenti di solitudine, depressione e mancanza di iniziativa o indolenza. Nel lungo periodo, non impegnarsi con altre persone e in attività piacevoli può far sì che le persone si sentano peggio piuttosto che meglio.

"L'attivazione comportamentale" è un metodo che si è scoperto essere efficace per modificare questo ciclo. Attivazione comportamentale significa pianificare attività per te stesso/a che portano significato e piacere alla tua vita, e implica usare nuovi comportamenti quando stai lavorando per apportare delle modifiche interne. Ad esempio, puoi scegliere di fare esercizio fisico ed essere attivo mentre stai anche provando a ridurre i sintomi della depressione. Ti comporti come se avessi più energia, prima di sentire tutto il beneficio positivo. È simile alla distrazione, perché ti aiuta a distoglierti da ciò che ti angoscia, ma è diverso, perché è qualcosa che pianifichi prima.

Ciclo dei sentimenti e delle emozioni negative:

**Mancanza di attività,
isolamento,
evitamento, letargia,
depressione**

343



**Pensieri negativi,
percezioni ed
emozioni**

Anche il ciclo opposto è vero.

**Fare attività, passare
del tempo con gli altri,
affrontare le
responsabilità**



**Pensieri positivi,
percezioni ed
emozioni**

L'attivazione comportamentale è particolarmente utile per fare fronte a sintomi come depressione, ansia, energia ridotta o scarsa resistenza. Leggi la tabella riportata qui sotto per alcuni esempi di come l'attivazione ti può essere utile per questi sintomi.

Sintomi	Esempio di come l'attivazione comportamentale ti può essere utile
Depressione	<p>Quando le persone sono depresse, spesso restano da sole e non si avventurano in attività. Questo rafforza la loro sensazione che al mondo non esista nulla di buono e che valga la pena. Pianificare qualcosa di positivo da fare ogni giorno può aiutare a contrastare tali sentimenti e convinzioni.</p> <p>Per esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sai suonare uno strumento musicale, potresti pianificare di suonarlo da solo ogni giorno per almeno 10 minuti, e stare insieme con uno o più amici per suonare insieme almeno una volta alla settimana. • Se ti piace andare in bicicletta, potresti pianificare di fare un giro tutti i giorni, e includere gli amici il più possibile. • Se ti piace leggere, potresti unirti ad un club del libro, che ti incoraggerebbe a leggere regolarmente e ti darebbe l'opportunità di incontrarti con altre persone per discutere di libri.
Ansia e tensione	<p>L'ansia fa spesso sentire le persone preoccupate e tese. Essere inattivi aumenta le loro preoccupazioni e tensioni. Pianificare qualcosa di positivo da fare ogni giorno diminuisce la preoccupazione e la tensione.</p> <p>Per esempio, potresti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partecipare a una lezione di yoga e ogni giorno mettere in pratica ciò che impari. • Pianificare di fare una passeggiata in mezzo alla natura in diverse località durante la settimana e chiedere ad altri di unirsi a te. • Partecipare ad un corso di attività fisica e mettere in pratica a casa ciò che si impara tra una lezione e l'altra.
Bassa energia e scarsa resistenza	<p>Le persone con poca energia e bassa resistenza spesso credono che nulla sarà divertente o varrà la pena. Pianificare qualcosa di positivo da fare ogni giorno le aiuta a mettere in discussione queste convinzioni.</p> <p>Per esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ti piace giocare a carte o ai giochi da tavolo, puoi creare delle opportunità regolari per giocare con persone che conosci. • Se ti piace cucinare, puoi pianificare di provare nuove ricette e invitare qualcuno ad unirsi a te per un pasto. • Se una volta ti piaceva andare in bicicletta, pianifica di riprendere questa attività e di includere altri nel fare delle passeggiate con te.



Applicalo alla tua esperienza

Identifica i sintomi da affrontare con l'attivazione comportamentale

Pensa ai sintomi che hai identificato come angoscianti. Nella tabella sottostante, posiziona una X su quelli con i quali già usi l'attivazione comportamentale, e su quelli che ritieni possano beneficiare dell'utilizzo dell'attivazione comportamentale

345

Sintomo che ho sperimentato	Ho già usato la distrazione come modo per affrontare questo sintomo	Mi piacerebbe usare la distrazione come modo per affrontare questo sintomo

Come usare l'attivazione comportamentale

I tre passi dell'attivazione comportamentale sono:

PASSO 1: Monitora le tue attività attuali;

PASSO 2: Scopri quali attività ti danno piacere.

PASSO 3: Pianifica attività piacevoli ogni settimana, coinvolgendo, se possibile, altre persone.

Ogni passo sarà spiegato nella prossima sezione di questo modulo.



Applicalo alla tua esperienza

Usare l'attivazione comportamentale, Passo 1: Monitora le tue attività attuali

Puoi utilizzare il registro delle attività giornaliere riportato qui sotto per registrare le attività che hai fatto la scorsa settimana

346

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
8.00				
10.00				
12.00				
14.00				
16.00				
18.00				
20.00				
22.00				
Dopo la mezzanotte				

	Venerdì	Sabato	Domenica
8.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
Dopo la mezzanotte			



Parliamone

Quali sono i giorni e gli orari in cui hai più attività? Quali sono i giorni e gli orari in cui hai svolto meno attività? Quali sono i giorni e gli orari in cui i sintomi ti danno più fastidio?



Applicalo alla tua esperienza

Utilizzo dell'attivazione comportamentale, Passo 2: Scoprire quali attività ti danno piacere

Ognuno è diverso rispetto a ciò che gli piace e a ciò in cui trova piacere. Quali attività pensi che saranno interessanti, divertenti o significative da fare? Per favore, annotale nello spazio qui sotto. Se hai bisogno di qualche spunto, puoi fare riferimento all'elenco di attività divertenti riportato di seguito.

348

Attività che mi piacciono

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Attività piacevoli

Scrivere un diario	Andare a prendere un caffè con un amico	Guardare un film con qualcuno
Disegnare o dipingere da soli o unirsi a un corso d'arte	Andare a osservare le stelle o unirsi a un club di astronomia	Andare a nuotare con un amico
Fare un'escursione su un sentiero naturale chiedendo ad altre persone di unirsi a te	Fare un giro in bicicletta con un amico o un membro della famiglia	Fare un puzzle con gli amici o la famiglia
Guardare l'alba o il tramonto	Praticare uno sport con altre persone	Suonare con uno o più amici
Trascorrere del tempo con un animale domestico, considerare la possibilità di portare a piedi il tuo cane con un vicino di casa che ne ha uno suo	Entrare a far parte di un club del libro che affronti un tema che ti piace, come i misteri o i viaggi avventurosi.	Visitare un centro di meditazione da soli o con un amico o un membro della famiglia
Giocare con qualcuno	Fare visita ai vicini	Ascoltare la radio o un podcast

Impegnarsi un gioco da tavolo o un gioco di carte con qualcuno; unirsi ad un gruppo di giochi da tavolo	Cucinare un pasto e dividerlo con qualcuno	Chiedere a qualcuno di unirsi a te per provare nuove ricette o nuovi ristoranti.
Andare ad un concerto con un amico	Scrivere un lettera o una mail	Partecipare a una lezione di yoga
Visitare un museo con qualcuno che ama l'arte	Scattare foto e prendere in considerazione l'idea di unirsi a un club fotografico	Provare a preparare un nuovo dessert e invitare gli altri a gustarlo.
Esplorare un nuovo posto con un amico o un familiare	Scrivere una poesia e iscriversi a un laboratorio o gruppo di poesia	Fare esercizio fisico da soli o seguire un corso di ginnastica
Fare arrampicata su roccia o andare in spiaggia	Meditare	Fare giardinaggio
Altre idee:	Avviare un progetto di lavoro a maglia o unirsi ad un gruppo di maglieria/ricamo	Ricerca online di nuova musica da ascoltare o ricerca dei gruppi preferiti del passato



Parliamone

Quali attività ti piacerebbero di più?

Quali attività pensi che sarebbe più semplice svolgere?

Quali attività sarebbero più impegnative da fare?



Applicalo alla tua esperienza

Utilizzo dell'attivazione comportamentale, Passo 3:
Pianificare attività piacevoli ogni settimana, coinvolgendo, se possibile, altre persone.

350

Cominciando con 3 delle attività che pensi che sarebbero più facili da svolgere, fai un piano su come e quando farai queste attività nella prossima settimana. Spesso le persone trovano più interessante e motivante fare le cose con gli altri.

Questo le incentiva a proseguire perché l'altra persona conta su di loro. Inoltre, rende l'attività più divertente o interessante, perché si ha qualcuno con cui parlare mentre si svolge l'attività.

Per esempio, Angelo era molto interessato all'arte e voleva andare al museo. Ma non è mai andato perché non pensava di averne le forze, o non pensava di poter fare tutto il percorso attraverso il museo. Decise di chiedere al suo amico Daniele di unirsi a lui. Anche a Daniele piaceva contemplare l'arte. Hanno scelto un piccolo museo con una mostra speciale di un pittore che piaceva ad entrambi. Il giorno in cui hanno pianificato la visita, Angelo era tentato di non andare, ma non voleva deludere Daniele, così è andato comunque. Non solo è riuscito ad andare al museo, ma si è anche goduto la conversazione con Daniele, che è proseguita poi in una caffetteria.



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di pianificazione delle attività

Per iniziare a utilizzare l'attivazione comportamentale, è possibile utilizzare la scheda di pianificazione delle attività riportata di seguito. Inizia utilizzando tre delle attività più semplici e piacevoli che hai identificato. Se ti senti a tuo agio, prova a programmare un'attività piacevole al giorno. Se questo sembra troppo difficile, prova a programmare un'attività piacevole per tre giorni della prossima settimana. Puoi fare la stessa attività durante la settimana, oppure alternare le tre attività che hai scelto. Annota a che ora e dove pensi di svolgere l'attività e se chiederai a qualcuno di unirsi a te.

351

Giorno	Attività	Quando? Dove? Hai bisogno di equipaggiamento? Chiedi a qualcuno di unirsi a te?
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giove		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		



Punto chiave

L'attivazione comportamentale è particolarmente utile per affrontare i sintomi di depressione, ansia e mancanza di energia o scarsa resistenza.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

352

Affrontare il problema usando la distrazione e l'attivazione comportamentale

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Fare un piano per usare la distrazione per affrontare un sintomo, la prossima settimana. Usare la scheda delle strategie di coping per registrare i risultati.

OPZIONE 2:

Usare il piano per l'attivazione comportamentale per affrontare un sintomo questa settimana. Utilizzare la scheda di monitoraggio della strategia di coping per registrare i risultati.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò

Giorno	Attività	Quando? Dove? Attrezzature necessarie? Chiedi a qualcuno di unirsi a te?
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		



Punti chiave

Argomento 5

Affrontare il problema usando la distrazione e l'attivazione comportamentale

La distrazione è particolarmente utile per affrontare allucinazioni, flashback o ricordi intrusivi, paranoia o altri pensieri.

L'attivazione comportamentale è particolarmente utile per affrontare i sintomi di depressione, ansia e bassa energia o scarsa resistenza.

Argomento 6

Ulteriori strategie di coping per sintomi specifici

355

In questo modulo, abbiamo esplorato delle buone strategie per fronteggiare i sintomi e i problemi persistenti. Le tecniche di coping presentate includono: l'utilizzo del dialogo interiore positivo, l'esercizio fisico, il rilassamento, parlare con una persona di supporto, la distrazione e l'attivazione comportamentale. Se queste strategie di coping sono risultate efficaci per tutti i sintomi, questa è una buona notizia e non c'è bisogno di andare oltre. Se invece queste strategie non sono state efficaci per uno o più dei tuoi sintomi, o se vuoi apprendere un'ulteriore strategia, l'*Argomento 6* fornisce delle strategie che sono particolarmente utili per dei sintomi specifici.

Abbiamo diviso l'Argomento 6 in diverse parti, da A a K, in modo da poter passare direttamente ai sintomi per i quali si vogliono sperimentare ulteriori strategie e saltare quelle che non fanno al caso tuo.

- A. Depressione
- B. Ansia e tensione
- C. Allucinazioni
- D. Paranoia e altre preoccupazioni
- E. Problemi del sonno
- F. Incubi
- G. Craving
- H. Problemi di concentrazione
- I. Bassa resistenza/poca energia
- J. Flashback , ricordi intrusivi o di eventi traumatici
- K. Rabbia che deriva dall'eccitazione eccessiva o da sensazioni di irrequietezza e agitazione.

Le strategie per far fronte a ciascuno di questi sintomi saranno descritte in modo più dettagliato nel corso del capitolo. Ti incoraggiamo a provarle insieme al tuo operatore, o con altri membri del gruppo. Mettere in pratica le strategie durante le sessioni può aumentare la sicurezza di poterle utilizzare da soli.

A. Strategia aggiuntiva per affrontare la depressione

Lista dei tuoi punti di forza

Quando le persone sono depresse, spesso hanno una bassa autostima e sono molto critiche nei confronti di sé stesse. Si concentrano sulle loro debolezze e sui loro problemi, e non prestano attenzione ai loro punti di forza e alle loro qualità personali positive. Fare una lista dei tuoi punti di forza e ricordarseli regolarmente può contrastare l'autosvalutazione e l'autocritica che si verifica con la depressione. Puoi mettere una copia dei tuoi punti di forza nel portafoglio o nella borsa, registrarla sul cellulare, o appenderla sullo specchio o sul frigorifero. È possibile rivederla quotidianamente, e anche ogni volta che ci si sente a disagio con se stessi.

356



Applicalo alla tua esperienza

Elenca i tuoi punti di forza

PRIMA PARTE

A volte è difficile pensare ai propri punti di forza. Per iniziare, controlla la seguente lista e posiziona una "X" accanto a ciascuna di esse. Assicurati di aggiungere altri punti di forza che dovessero venirti in mente:

Punti di forza personali	Questo vale per me X
Determinazione	
Talento musicale	
Creatività	
Meccanica	
Talentuoso	
Prendersi cura degli altri	
Senso dell'umorismo	
Abilità lavorative	
Conoscenze informatiche	
Competenze accademiche	
Capacità genitoriali	
Empatia	
Amicizia	
Buone maniere	
Talento artistico	
Cucina	
Decorazione	
Conoscenze su un particolare argomento	
Altri punti di forza:	

B. Strategie di coping aggiuntive per ansia e tensione

Sviluppa un piano con una persona di supporto per esporre gradualmente te stesso a situazioni che ti fanno sentire ansioso, ma che siano tuttavia sicure

357

A volte le persone evitano situazioni che sembrano spaventose, ma che in realtà sono sicure. Le loro paure potrebbero essere legate al turbamento per eventi che si sono verificati in passato, come sentirsi ansiosi in situazioni che innescano ricordi del passato sconvolgenti o eventi traumatici. Oppure, potrebbero esserci situazioni che rendono la persona solo nervosa, come le situazioni sociali, frequentare un nuovo corso, o fare una conversazione con i colleghi di lavoro.

Fare un piano per esporre gradualmente te stesso a queste situazioni sicure, ma spaventose, può aiutarti a superare l'ansia. Utilizzare questo processo ti aiuterà a imparare che queste situazioni non presentano un pericolo reale, anche se ti fanno sentire a disagio.

L'esposizione graduale comporta fare dei piccoli passi per avvicinarsi sempre di più alla situazione temuta, consentendo alla tua ansia di scendere ad un livello gestibile prima di fare il passo successivo.

L'esempio seguente mostra come Carola ha gradualmente superato la sua paura di prendere il bus.

1. Carola ha aspettato l'autobus alla fermata con la sua migliore amica, Anna, e ha osservato le persone che salivano e scendevano dal bus in molte occasioni.
2. Dopo che Carola si è sentita più tranquilla, lei e Anna sono salite sul bus insieme e sono scese alla prima fermata. Lo hanno fatto diverse volte.
3. Ogni volta che Carola ha provato una nuova situazione legata all'autobus, ha usato gli esercizi di respirazione per calmarsi.
4. Dopo che Carola ha iniziato a sentirsi più a suo agio, lei e Anna hanno preso l'autobus insieme per diversi viaggi brevi.
5. Più avanti, Carola ne ha preso parecchi altri da sola per viaggi più corti, con Anna o un altro amico che la aspettavano alla destinazione.
6. Infine, Carola ha preso l'autobus per un viaggio di andata e ritorno da sola, senza che ci fosse qualcuno ad attenderla alla destinazione.

Puoi utilizzare i seguenti passaggi per esporti gradualmente ad una situazione o attività che ti rende ansioso:

1. Riduci la situazione in passi più piccoli o identifica diverse situazioni correlate che non causano troppa ansia.
2. Inizia esponendoti al primo passo della situazione, o ad una situazione correlata che ti causa meno ansia.
3. Quando ti esponi al primo passo della situazione (o ad una situazione alternativa), rimani a lungo abbastanza finché la tua ansia non si riduce. Vedrai che la tua ansia si ridurrà. Puoi usare le tecniche di rilassamento per calmarti in queste situazioni.
4. Ripeti questo passaggio finché non ti senti a tuo agio.
5. Aggiungi il passo successivo della situazione (o di una situazione correlata) ed esercitati finché non ti senti a tuo agio.
6. Continua questo processo fino a quando non ti senti a tuo agio con tutti i passaggi della situazione o attività.
7. Includi una persona di supporto nel piano per renderlo più facile da seguire.

358



Parliamone

Qual è la situazione che ti rende ansioso/a, ma che è attualmente sicura ? Chi ti può aiutare nei passaggi descritti sopra ?

Praticare lo yoga e la meditazione

Sia lo yoga che la meditazione rilassano il corpo e la mente. Lo yoga comporta l'uso di diversi esercizi (chiamate figure) per tonificare, rafforzare e allenare il corpo. Lo yoga utilizza flessibilità e stretching come un modi per mantenere la mente e il corpo in sintonia l'una con l'altro. Spesso include tecniche di respirazione per calmare la mente. La meditazione implica il tenere la mente concentrata su un suono, su un oggetto, su una visualizzazione, sul respiro o su uno specifico movimento per sentire un aumento nella consapevolezza del momento presente. Mantenere la mente concentrata sul 'qui e ora' riduce lo stress, promuove il rilassamento e crea un senso di pace. Imparare lo yoga o la meditazione richiede tempo e pratica, ma puoi raggiungere la riduzione dell'ansia e migliorare il controllo sul corpo e sulla mente. Nella maggior parte dei luoghi di vita nella comunità viene offerta una varietà di corsi di yoga e meditazione. Inoltre, puoi usare programmi di autoistruzione, come libri, DVD, CD, App e siti web per imparare lo yoga e la meditazione.



Parliamone

Se sei interessato a praticare lo yoga o la meditazione, quale metodo vorresti usare: un corso, un libro, un DVD, una App o un sito web?

Qual è il primo passo nel metodo che vorresti usare? (Per esempio, trovare un corso, o reperire un DVD in biblioteca.)

Quando potresti fare il primo passo?

C'è un amico o un familiare a cui potrebbe piacere partecipare allo yoga o alla meditazione con te? Quando potresti chiedere loro se sono interessati ?

359

C. Strategie di coping aggiuntive per le allucinazioni

Normalizzazione

Sentire o vedere cose che gli altri non sentono o non vedono può essere molto angosciante, specialmente se pensi che questo sia molto insolito. In realtà, le allucinazioni sono relativamente comuni. Circa 4-5 persone ogni 100 (4-5%) nella popolazione generale riferisce di sentire voci o vive qualche altro tipo di allucinazione ad un certo punto della propria vita. Le persone possono sentire le voci in una varietà di circostanze, ad esempio quando si stanno addormentando o al risveglio, dopo che una persona cara è deceduta, quando hanno la febbre molto alta, o durante eventi estremamente stressanti. Le persone possono anche sentire le voci come sintomo di diverse malattie mentali, inclusa la depressione, il disturbo bipolare, la schizofrenia e il disturbo schizoaffettivo.

È importante ricordare che udire le voci non è così insolito e che tu non sei solo nella tua esperienza. Ricordati di questo, sviluppa un po' di frasi da dire a te stesso per rimanere calmo/a e fronteggiare la situazione quando senti le voci.

Ecco alcuni esempi:

"Non sono" anormale "o strano, solo perché sento voci. Capita anche ad un sacco di altre persone".

"Sentire le voci non significa che io sia pazzo o pericoloso. Ho il controllo di me stesso."

"Posso per rimanere calmo e aspettare che questa esperienza passi."

360

Se sei interessato a usare la normalizzazione come strategia per far fronte alle allucinazioni, è utile pensare a quali frasi vorresti dire a te stesso/a per stare calmo/a e fronteggiare la situazione quando senti le voci.



Parliamone

Quale affermazione o frase vorresti dire a te stesso/a quando senti o vedi qualcosa che gli altri non sentono o non vedono?

Cosa ti aiuterà a ricordarti di dire a te stesso/a quelle frasi?

Ad esempio, è possibile inserire l'istruzione nel proprio telefono cellulare o scriverla su un piccolo foglio di carta da mettere nel portafogli.

Test di realtà

Anche se le persone spesso sanno che le allucinazioni non sono reali, a volte non ne sono sicure. Se pensi che potresti avere un'allucinazione ma non ne sei sicuro, puoi verificare la tua esperienza con qualcuno di cui ti fidi.

Ad esempio, se pensi di aver sentito un rumore, ma non ne sei sicuro, puoi chiedere a qualcuno nelle vicinanze, "Ehi, hai sentito quel forte scoppio?". Un'altra strategia utile è valutare le "prove" del fatto che le voci siano reali. Ad esempio, una persona ha osservato per vedere se le labbra delle persone si muovevano quando sentiva delle voci. Se avesse sentito delle voci ma non avesse visto le labbra di qualcuno muoversi, poi avrebbe capito che le voci erano delle allucinazioni. Se avesse visto le labbra di qualcuno che si muovevano mentre lui sentiva le voci, avrebbe capito che erano reali.



Parliamone

Se sei interessato ad usare il test di realtà come strategia per affrontare le allucinazioni, c'è un membro dello staff, un familiare o un amico con il quale potresti verificare le tue esperienze? Nel caso, chi?

361

D. Strategie aggiuntive per fronteggiare la paranoia e altri pensieri preoccupanti

Non saltare alle conclusioni: pensa a spiegazioni alternative delle cose che ti disturbano e che ti fanno sentire paranoico

Ricordati che di solito ci sono molti modi diversi di interpretare una situazione. In effetti, a volte è difficile capire cosa sta succedendo in una situazione, e il tuo primo pensiero potrebbe non essere quello più preciso. Analizzare le paranoie o altri pensieri preoccupanti, può aiutarti ad assumere il ruolo di un detective alla ricerca di prove. Puoi chiederti, "Quali sono le prove che supportano la mia convinzione?" e "Qual è la prova che NON supporta la mia convinzione?". Poi, è molto importante chiedersi: "Quali possono essere le spiegazioni plausibili?".

Puoi sviluppare le tue abilità nell'individuare diverse possibili spiegazioni per comprendere un'esperienza sconvolgente prima di decidere quale sia quella più accurata. Potresti trovare utile l'esempio che segue:

Un pomeriggio Giacomo ha visto la sua amica Laura che camminava per strada. Le ha detto "ciao", ma lei non ha risposto. Il primo pensiero di Giacomo è stato: "Laura è arrabbiata con me". Quando pensò al motivo per cui poteva essere arrabbiata con lui, non riusciva a pensare a una ragione. Si chiedeva se ci potesse essere un'altra ragione per cui lei non ha risposto.

Quando Giacomo vide Laura più tardi quel giorno mentre stava lasciando il lavoro, è stata molto amichevole e ha parlato con lui immediatamente. Quando le ha chiesto come stava, lei disse che era stata una giornata piuttosto impegnativa e che prima aveva fatto addirittura una passeggiata da sola per pensare ad alcuni problemi che stava affrontando. Giacomo le chiese se avesse fatto quella passeggiata intorno alle 14:00. Lei ha risposto di sì e Giacomo le ha detto: "Allora ti ho vista, ma non sono sicuro che tu mi abbia visto". Lei ha risposto: "Oh, no, non ti ho visto affatto. Ero immersa nei miei pensieri". Giacomo era felice di non essere saltato alla conclusione che Laura fosse arrabbiata con lui.



Parliamone

Se vuoi evitare di saltare alle conclusioni quando stai avendo dei pensieri paranoici, cosa potrebbe aiutarti a farlo? Prova a fare un esempio di una situazione per la quale potresti vedere delle possibili spiegazioni alternative?

362

Parla delle tue preoccupazioni con qualcuno di cui ti fidi

A volte, quando si sta provando a capire come rispondere alle proprie credenze angoscianti, parlare con un'altra persona può essere d'aiuto. Parlare con qualcuno di cui ti fidi, come un familiare, un amico, o il tuo medico può essere utile. Puoi iniziare dicendo alla persona qual è il tuo pensiero. Quindi, puoi chiederle di aiutarti a pensare ad altre possibili spiegazioni e condividere le sue opinioni. Se hai ancora dei dubbi, parlacene di nuovo.

Potresti trovare utile il seguente esempio:

Elena pensava che il furgone della compagnia elettrica parcheggiato nella sua via fosse la prova della sua convinzione che le società di servizi la stessero perseguitando per toglierle il gas e l'elettricità. Quando Elena ha parlato con suo fratello, ha scoperto che nelle ultime due settimane la compagnia elettrica stava sostituendo degli elettrodotti in diversi quartieri, compreso il suo. Suo fratello è stato anche in grado di mostrarle un articolo di giornale a sostegno di ciò. Sebbene Elena fosse sospettosa, divenne meno convinta della sua idea perché c'era una possibile spiegazione alternativa. Dopo aver parlato con suo fratello, lei si sentiva meno spaventata ed è stata in grado di continuare le sue attività quotidiane.



Parliamone

Se vuoi provare a parlare delle tue preoccupazioni con qualcuno di cui ti fidi, chi pensi che potrebbe essere la persona più adatta? (un familiare, un amico o un professionista.)

E. Strategie aggiuntive per fronteggiare i problemi del sonno

Sviluppare una sana abitudine per il sonno

363

Con "igiene del sonno" ci si riferisce alle abitudini che le persone hanno rispetto al loro sonno. Una sana abitudine del sonno include comportamenti o routine che aiutano una persona a dormire una notte intera, quotidianamente. Gli elementi alla base di una buona abitudine del sonno includono quanto segue:

- ✓ Vai a letto e alzati allo stesso modo e alla stessa ora ogni giorno, indipendentemente da come hai dormito la notte prima.
- ✓ Scegli qualcosa di rilassante da fare almeno trenta minuti prima di coricarti (come leggere un libro, fare un bagno o una doccia calda o ascoltare musica).
- ✓ Evita la caffeina dopo le 17:00
- ✓ Evita di fumare diverse ore prima di andare a letto.
- ✓ Non guardare niente in TV che potrebbe essere eccitarti o sconvolgerti troppo prima di andare a letto.
- ✓ Evita di parlare di argomenti sconvolgenti con altre persone prima di andare a letto.
- ✓ Evita di sonnecchiare durante il giorno, anche se non hai dormito bene la notte precedente.
- ✓ Evita di passare più di trenta minuti alla volta sdraiato a letto cercando di addormentarti; invece, alzati e vai in un'altra stanza e fa qualcosa di rilassante.
- ✓ Fai esercizio fisico durante il giorno in modo da sentirti stanco durante la notte.
- ✓ Se devi prendere farmaci, fallo nelle quantità e nei tempi prescritti.



Parliamone

Se vuoi migliorare il tuo sonno, quali strategie NON stai utilizzando come suggerito?

Quali sei disposto a provare ?

Affrontare le preoccupazioni eccessive

Delle preoccupazioni eccessive possono interferire con il sonno. Le persone possono stare a letto per molte ore a preoccuparsi del passato o del futuro. La preoccupazione può essere un particolare problema per le persone quando stanno attraversando una fase di cambiamenti nella loro vita e sentono che ci sono molte incertezze. Parlare con gli altri delle tue preoccupazioni può essere utile. Possono offrirti supporto e suggerirti soluzioni ai problemi. Quando si parla con un'altra persona riguardo a un problema, potrebbe essere utile utilizzare la procedura dettagliata nella scheda di lavoro per la risoluzione dei problemi dall'*Argomento 1* di questo modulo.

Una strategia molto utile per affrontare la preoccupazione eccessiva è di pianificare un "momento di preoccupazione" quotidiano. Utilizza i seguenti passaggi:

- ✓ Riserva una parte di tempo ogni giorno, tra i quindici e i trenta minuti, solo per preoccuparti.
- ✓ Riserva lo stesso tempo ogni giorno, ma non prima di andare a dormire.
- ✓ Durante questo momento, concentrati sulle tue preoccupazioni; potrebbe essere utile scriverle.
- ✓ Dopo aver scritto le tue preoccupazioni, fai un brainstorming sulle possibili soluzioni e scrivile.
- ✓ Prendi in considerazione degli spunti sulle tue preoccupazioni e sulle possibili soluzioni da altre persone di supporto.
- ✓ Prova a scegliere una possibile soluzione dalla tua lista e inizia uno o due passi verso questa soluzione; annota ciò che succede.
- ✓ Quando sei sdraiato sul letto e inizi a preoccuparti, ricordati che hai un momento speciale ogni giorno per preoccuparti.
- ✓ Nel tempo, potresti sentire gradualmente un maggiore controllo sulle tue preoccupazioni e trascorrere meno tempo a preoccuparti per tutto il giorno e prima di dormire.



Parliamone

Se volessi provare a fare i conti con la preoccupazione eccessiva, quanto tempo vorresti mettere da parte ogni giorno per preoccuparti?

F. Strategie aggiuntive per fronteggiare gli incubi

Pianificare di fare qualcosa di rilassante quando ti svegli da un incubo

365

Quando le persone hanno degli incubi, soprattutto quelli che coinvolgono esperienze traumatiche, si sentono spesso destabilizzate, come se non potessero controllare le loro emozioni. È utile avere un piano per fare qualcosa se ci si risveglia da un incubo inquietante. Ad alcune persone piace usare oggetti tranquillizzanti, come una coperta, o guardare le foto dei momenti felici. A persone che hanno animali domestici spesso piace passare un po' di tempo ad accarezzare il loro cane o gatto, dopo un incubo. Ad alcune persone piace avere un libro confortante nelle vicinanze, come un libro di poesia o di racconti.



Parliamone

Se fossi interessato/a a fare qualcosa di rilassante o tranquillizzante quando ti svegli da un incubo, cosa potresti fare? Avresti bisogno di individuare qualche oggetto, foto o libro di conforto?

Creare un diario degli incubi e rivederlo regolarmente

Quando le persone hanno incubi sulle esperienze relative ad un trauma, a volte questo riflette qualcosa di "incompiuto" legato all'evento traumatico. Annotare i tuoi incubi a volte può identificare temi correlati a questo evento e processo incompiuto. Questo può aiutarti a gestire "l'evento incompiuto" e andare avanti.

Descrivere i propri incubi aiuta le persone a sentire che sono tornate in una posizione di controllo. Possono persino descrivere una fine diversa del loro incubo. Esaminando regolarmente il diario, le persone spesso notano alcuni temi o schemi nei loro incubi, di cui possono parlarne con qualcuno. Potrebbe anche dare idee su argomenti da trattare se si chiede una consultazione ad uno specialista. In un certo senso, mantenere un registro degli incubi cambia la relazione delle persone con i loro sogni. Sentono come se l'incubo non potesse avvicinarsi di soppiatto allo stesso modo di prima, perché sono pronte a prendere il loro diario e a descriverlo. Sono tornate al comando.



Parliamone

Se vuoi provare a scrivere i tuoi incubi in un diario, preferisci usare una penna e un taccuino, o un telefono cellulare o un computer portatile? Dove terrai il tuo diario? Quanto spesso vorresti compilarlo? Quali passi vorresti intraprendere per lavorare sui temi che puoi trovare nel tuo diario?

366

G. Strategie aggiuntive per fronteggiare scarsa energia e bassa resistenza

Ridurre le attività in piccoli passi

Quando le persone sperimentano periodi di poca energia e bassa resistenza, può essere difficile iniziare le attività e portarle a termine. Può essere utile scomporre i compiti suddividendoli in blocchi più piccoli, che possano essere realizzati uno alla volta.

Ecco alcuni consigli per scomporre le attività in piccoli passi:

- ✓ Seleziona un'attività importante, ma non troppo impegnativa.
- ✓ Scomponi l'attività in piccoli passi.
- ✓ Inizia facendo il primo o i primi due passi dell'attività.
- ✓ Premiati per aver fatto il primo passo. Ad alcune persone piace costruirsi una ricompensa come guardare qualcosa di breve in TV o su Internet. Altre persone amano le ricompense alimentari a basso contenuto calorico, e altri ancora amano fare qualcosa di sociale, come scrivere una mail o inviare un messaggio ad un amico.
- ✓ Quando ti senti a tuo agio con il primo passo dell'attività, aggiungine uno o due in più.
- ✓ Premiati per aver fatto i passaggi aggiuntivi, aggiungine un altro o due, e così via.

Può essere utile considerare il seguente esempio:

Michele voleva iniziare a leggere una rivista con articoli nuovi. Ha iniziato leggendo un paragrafo, poi si è chiesto quale fosse il punto principale di quel paragrafo. Dopo diversi giorni di lettura di un solo paragrafo alla volta, gradualmente è diventato più bravo. Poi, ha provato a leggere due paragrafi e a chiedere a sé stesso il punto principale di entrambi i paragrafi. Quando si è sentito a suo agio con due paragrafi, ha provato a leggere una pagina intera, e a chiedere a se stesso quali fossero i punti principali della pagina. Dopo essersi sentito a suo agio con una pagina, ha provato quindi a leggere 2 pagine, ecc. A poco a poco, è stato in grado di leggere un intero articolo.

367



Parliamone

C'è un'attività che vorresti piacerebbe fare, ma che ti viene difficile a causa della scarsa energia o bassa resistenza? Qual è questa attività? In che modo potresti scomporla in piccoli passi, come ha fatto Michele nell'esempio precedente?

Utilizzare i promemoria

Può essere difficile ricordare i compiti e le attività da fare quando ti senti di avere scarsa energia o bassa resistenza. I suggerimenti di seguito elencati possono aiutarti a usare dei promemoria:

- ✓ Programma il tuo telefono cellulare o imposta la tua sveglia per avvisarti quando è il momento di fare un'attività.
- ✓ Scrivi i tuoi piani su un foglio o su un calendario elettronico.
- ✓ Prendi in considerazione la possibilità di pubblicare un programma settimanale in modo che tu possa rivederlo facilmente.
- ✓ Metti dei post-it dove è più probabile vederli (come sul tuo specchio, sul tuo computer o sulla porta della stanza).
- ✓ Stampa una fotografia stimolante o un disegno dell'attività o obiettivo che vuoi realizzare. Puoi trovare un'immagine su Internet, su un giornale o su una rivista. Per esempio, se vuoi iniziare a suonare di nuovo la chitarra, trova una foto che la ritragga.
- ✓ Una foto di un sentiero può aiutarti a ricordare che vuoi iniziare a fare nuovamente trekking. Oppure, un'immagine di un appartamento pulito può ricordarti di mantenere pulito il tuo.



Parliamone

Qual è la cosa che vorresti fare ma che non fai perché non te ne ricordi, o perché hai dimenticato il tuo piano su come farla?

Che tipo di promemoria potrebbe aiutarti a ricordare?

368

Pianifica di fare attività con altre persone

Molte persone trovano più interessante e motivante fare le cose insieme ad altri. Da loro un incentivo per proseguire e la sicurezza di poter contare su di loro. Inoltre, rende l'attività più divertente o interessante, perché si ha qualcuno con cui parlare mentre la si fa. Ad esempio, Angelo era molto interessato all'arte e voleva andare al museo. Tuttavia, ogni volta che lui aveva pianificato di andarci, aveva finito per non farlo perché non pensava di avere le forze, o perché pensava di non potere visitare tutto il museo. Decise di chiedere al suo amico Daniele di andarci con lui. Anche Daniele si è divertito a contemplare le opere d'arte. Hanno scelto un museo relativamente piccolo con una mostra speciale di un pittore che amavano entrambi. Il giorno in cui hanno pianificato la visita, Angelo fu tentato di non andare. Ma lui non voleva deludere Daniele, così ci è andato comunque. Non solo è riuscito ad andare al museo, ma si è anche divertito a conversare con Daniele, cosa che è proseguita dopo in un bar.



Parliamone

Quale attività non sei stato "in grado di" fare?

Come faresti l'attività con qualcuno che ti aiuti?

A chi potresti chiedere di farla insieme a te?

H. Strategie aggiuntive per fronteggiare problemi di attenzione e di concentrazione

Riduci le distrazioni ed evita di fare più cose contemporaneamente

369

Di solito è più facile concentrarsi quando ci sono meno cose che distraggono. Queste distrazioni possono interferire quando si cerca di concentrarsi su qualcosa, come cercare di studiare o lavorare. Una delle distrazioni più comuni è il rumore, come ad esempio una televisione o una radio accese, della gente che parla, delle persone che entrano e escono dalla stanza, o qualcuno che passa l'aspirapolvere nelle vicinanze.

Considera questi suggerimenti per ridurre le distrazioni:

- ✓ Evita di fare più cose contemporaneamente, ad esempio parlare al telefono, controllare le mail, guardare un video o ascoltare musica mentre fai qualcos'altro, perché riduce la tua attenzione sul compito.
- ✓ Spegni le apparecchiature elettroniche come il tuo cellulare, la radio o la TV.
- ✓ Se lavori al computer, spegni il tuo programma di posta elettronica per evitare e-mail di distrazione; tieni chiuse le schermate che non riguardano il progetto a cui stai lavorando.
- ✓ Usa dei tappi per le orecchie se non puoi evitare il rumore.
- ✓ Se stai studiando o lavorando, togli dalla tua scrivania tutto ciò che non è direttamente connesso a ciò che stai facendo.
- ✓ Sviluppa una routine personale, come ad esempio scegliere orari specifici per lavorare o studiare ogni giorno quando sei più attento, o quando il tuo ambiente è più tranquillo.



Parliamone

Se pensi che ridurre le distrazioni potrebbe essere utile, quali consigli adotteresti?

Come faresti a metterli in pratica?.

Ripeti le cose per essere sicuro di averle capite e ricordate

Per aiutarti a seguire una conversazione, ripeti parte di ciò che l'altra persona ha appena detto prima di dare la tua risposta. Ripetere (o parafrasare) quello che hai sentito ti aiuta a concentrarti su ciò che l'altro sta dicendo e gli fa sapere che stai prestando attenzione. Questo dà anche una possibilità all'altra persona di correggerti se hai frainteso qualcosa che lui o lei ha detto. Ecco alcuni esempi di cose che può essere particolarmente utile ripetere o riformulare:

- ✓ Nomi
- ✓ Nuove informazioni
- ✓ Istruzioni
- ✓ Indicazioni sulla posizione di un luogo

370



Parliamone

Che esempi ti vengono in mente di situazioni in cui sarebbe utile ripetere (o parafrasare) le informazioni?

In che modo potresti esercitare questa abilità con qualcuno?

Parla a te stesso ad alta voce

Parlare a voce alta mentre lavori o studi, può aiutarti a capire e ricordare le informazioni che stai imparando. Ad esempio, quando studia, Alberto legge ogni tanto una frase ad alta voce per tenersi in pista, e per sottolineare punti importanti.

Quando cerchiamo qualcosa, dire una parola ad alta voce può aiutarci a focalizzare i nostri pensieri. Per esempio, quando Susanna ha perso le chiavi, lei è andata a cercarle in casa sua, dicendo "chiavi, chiavi, chiavi". Ciò l'ha aiutata a mantenere la sua attenzione sul compito e sul suo obiettivo. Il dialogo didattico interiore implica raccontare ogni passo che si deve seguire per completare un'attività mentre si è nel processo di compierla. Questo aiuta le persone a mettere in azione il pensiero quando stanno facendo qualcosa come guidare una macchina, per esempio. Quando Giordano stava imparando a guidare, pronunciava ad alta voce i passi per guidare, mentre li svolgeva. Per esempio, diceva "gira la chiave" o "guardati intorno per essere sicuro che nessuno stia arrivando", "metti la macchina in marcia e inserisci la freccia", "guarda di

nuovo e assicurati che nessuno stia arrivando”, "spunta con attenzione”. Una volta che ha raggiunto più sicurezza nella guida, ripeteva una sola parola per ogni azione "Avvia", "Controlla", "Stop", "Segnala", "Guarda", ecc.



Parliamone

371

Su quali attività pensi che potresti concentrarti meglio se parlassi a te stesso mentre le svolgi?

Come potresti inserire questa strategia ?

I. Strategie addizionali per fronteggiare il *craving*

Pratica il “surfing” (serfare)

Per le persone con problemi di abuso di sostanze, sperimentare il *craving* anche per settimane, mesi e talvolta anni dopo aver smesso di usarle, è una cosa comune. Spesso la distrazione funziona bene fino a che l’urgenza di fare uso passa. Tuttavia, alcune voglie sono semplicemente troppo forti e la distrazione non lo è abbastanza. In questi casi, il *craving* può essere gestito permettendoti di sperimentare il desiderio e stare con esso fino a che passa. Questo è chiamato surfing. La pratica del *surfing* può essere realizzata usando questi passaggi:

1. Siediti in un posto comodo e con i tuoi piedi poggiati saldamente sul pavimento. Concentra l’attenzione sul tuo corpo. Osserva il respiro entrare e lasciare il tuo corpo. Lascia che l'ambiente intorno a te a di svanire mentre continui a concentrarti sul tuo corpo.
2. Lascia che la tua attenzione si sposti delicatamente verso le aree del tuo corpo nelle quali stai vivendo il desiderio. Alcune persone sentono la tensione nell'addome durante una crisi. Altri sentono secchezza nella bocca. Ancora altri sentono irrequietezza nelle loro mani. Nota le sensazioni in quelle esatte posizioni. Descrivi le sensazioni a te stesso e nota se cambiano quando la tua attenzione ne viene attirata. Se diventano intense, prova a indirizzare il tuo respiro alle parti del corpo che stanno vivendo le sensazioni. Rimani nel momento. Assicurati di non affrettare questo passo e di metterlo in pratica per diversi minuti.

3. Ora, immagina le sensazioni del tuo corpo come un'onda: immagina l'onda sorgere, 'crestare' e scomparire di nuovo nell'acqua. Immagina di guardare le onde che si alzano e ricadono e, di nuovo, osserva la forza delle tue sensazioni che salgono e scendono. Puoi quindi immaginarti mentre cavalchi le onde su una tavola da surf. Immagina di essere un surfista esperto che può cavalcare le onde con facilità, mentre continui a usare il tuo respiro e manovrare la tavola da surf. Puoi mettere in pratica questo passaggio fino a quando non percepisci le sensazioni in modo diverso.
4. Molte persone trovano che il loro *carving* passa o diminuisce in modo significativo durante la pratica. Il punto di questo esercizio è quello di sperimentare la tua voglia irrefrenabile in modo diverso, non di mandarlo via. A volte, tuttavia, il *craving* se ne va quando svolgi l'esercizio.

J. Strategie aggiuntive per flashback o ricordi intrusivi

Praticare l'accettazione

È importante sapere che molte persone con disturbo da stress post-traumatico sperimentano dei flashback. Durante un flashback, una persona può anche sentire o agire come se stesse ancora accadendo un evento traumatico. I flashback sono temporanei, ma possono essere piuttosto spaventosi o sconcertanti. Una delle parti più dolorose nello sperimentare un flashback è che le persone possono perdere la consapevolezza di ciò che accade intorno a loro e sentirsi come se in realtà fossero tornati a sperimentare davvero l'evento traumatico.

Quando si verifica un flashback, può essere utile ricordare che questi sono fenomeni comuni, e che passeranno. Potrebbe essere utile anche riconoscere la presenza del ricordo intrusivo, ma senza dargli un'indebita attenzione. Ad esempio, quando Lucia aveva dei flashback, ha fatto pratica dicendo a se stessa "Sto avendo un ricordo di quanto è stato traumatico stare in ospedale, ma ora non sono lì. Questo è comune per le persone che hanno avuto dei traumi. Questo ricordo passerà se io farò qualche respiro lento e proseguirò con la mia giornata". Anche Lucia trovò utile ricordare a se stessa che ora le cose sono diverse rispetto a quando lei era in ospedale.



Parliamone

Se pensi che sarebbe utile usare l'accettazione per far fronte a dei flashback, che tipo di cose diresti te stesso/a?

373

Utilizzare esercizi di "grounding" (radicamento)

Gli esercizi di "grounding" sono delle cose che puoi fare per metterti in contatto con il *qui e ora*. Strategie diverse valgono e funzionano per persone diverse, e non c'è un modo giusto o sbagliato per realizzarle. L'idea principale è di mantenere la mente e il corpo connessi e che lavorano insieme, per mantenere sé stessi orientati al presente piuttosto che al passato. Un flashback è un esempio di essere nel "lì e allora" mentre gli esercizi di "grounding" possono aiutare a tornare al "qui e ora". Ecco alcuni esempi di "grounding" che usano i cinque sensi:

- ✓ **Udito:** prestare attenzione ai suoni che senti intorno a te. Prova ad accendere la musica ad alto volume, che sarebbe difficile da ignorare, e che ti riporterà al presente.
- ✓ **Tatto:** fai attenzione alle cose che puoi toccare intorno a te. Per esempio, cosa ti fanno sentire i tuoi vestiti? Che temperatura ha l'aria intorno a te? Ci sono brezze che stanno soffiando? Se sei seduto su una sedia o su un divano, senti la trama del materiale che lo ricopre. È liscio? Ruvido? Morbido? Ondulato? Se possibile, prova a tenere in mano qualcosa di freddo, come una lattina di soda, o qualcosa di caldo come una tazza di tè. Descrivi a te stesso come ci si sente.
- ✓ **Olfatto:** quali odori noti intorno a te? Ci sono odori di cibi, aromi o fragranze di fiori? Se possibile, odora qualcosa di forte ma piacevole, come la menta piperita. Quando annusi qualcosa di forte, diventa difficile concentrarsi sul flashback.
- ✓ **Gusto:** se sei nel mezzo di un pasto o di uno spuntino, presta attenzione al gusto del cibo. Se possibile, mordi qualcosa di forte ma piacevole, come una fetta di limone o zenzero. L'asprezza di un limone o la speziatura dello zenzero producono una forte sensazione nella tua bocca che può costringerti a rimanere dentro il momento presente.
- ✓ **Vista:** fai un inventario di tutto ciò che ti circonda. Che cosa c'è nella stanza? In che edificio sei? Chi c'è intorno a te? Che mobili ci sono nella stanza? Che cosa sta succedendo? Che colori riesci a vedere? Fare un 'inventario' del tuo ambiente più prossimo può aiutare a connetterti direttamente con il momento presente.

Altri esempi di esercizi “grounding” includono:

- ✓ Attività di conteggio, come il contare quanti libri ci sono su una mensola, contare a 2 a 2 (cioè, 2, 4, 6, 8, 10, 12, ecc.). Per quanto è possibile, contare all'indietro da 100 di 5 in 5 (cioè, 100, 95, 90, 85, 80, ecc.).
- ✓ Attività che coinvolgono lo spostamento, come ad esempio fare stretching, o battere i piedi su e giù delicatamente, o fare una passeggiata intorno all'isolato.
- ✓ Attività che comportano ripetizioni di movimenti rilassanti o parole, come lavorare a maglia o cantare una canzone che ti è familiare.

374



Parliamone

Se pensi che sarebbe utile usare il “grounding” per far fronte ai flashback, quale tipo di esercizio ti piacerebbe utilizzare?.

K. Altre strategie per far fronte alla rabbia risultante da iper-eccitazione, irrequietezza o sentirsi agitati

Riconoscere i primi segni che indicano che stai iniziando a sentirti arrabbiato

I primi segni di rabbia possono includere cambiamenti fisici, emotivi, comportamentali o cognitivi (pensieri) .

I primi segni fisici della rabbia includono:

- ✓ Stringere i denti
- ✓ Sentire il tuo cuore che aumenta i battiti
- ✓ Sudorazione
- ✓ Arrossare

I primi segni emotivi della rabbia includono:

- ✓ Sentirsi intrappolati, ansiosi, risentiti, o spaventati
- ✓ Sentire di stare per colpire qualcuno o qualcosa
- ✓ Sentirsi come quando si beve o ci si droga

I primi segni comportamentali della rabbia includono:

- ✓ Accigliarsi
- ✓ Stringere la mascella o stringere la mano in un pugno
- ✓ Alzare la voce
- ✓ Fare commenti sarcastici
- ✓ Ritirarsi
- ✓ Azzittirsi
- ✓ Battere vigorosamente il piede

375

I pensieri precoci correlati come segni (cognitivi) di rabbia includono:

- ✓ Essere moralmente indignati
- ✓ Dirsi ripetutamente che qualcosa non è giusto
- ✓ Essere molto critici verso gli altri
- ✓ Pensare molto a cose che turbano e che sono successe in passato

Prima riconosci che stai iniziando ad arrabbiarti o infastidirti, e meglio è. Conoscere i primi segni di rabbia può aiutarti a mantenere il controllo della situazione e darti più tempo per pensare a cosa fare.



Parliamone

Quali sono i tuoi segnali premonitori della rabbia?

Pensi che sarebbe utile esserne consapevoli al fine di mantenere il controllo delle cose?

Nel caso, come potresti iniziare a farlo?

Usare le strategie per restare calmi quando ci rendi conto di essere arrabbiati

Essere in grado di "mantenere la calma" quando ci si sente infastiditi o arrabbiati può permetterci di risolvere i problemi in modo efficace, prima che peggiorino. Alcuni esempi di strategie per restare calmi includono:

- ✓ Contare fino a dieci prima di rispondere
- ✓ Distrarsi
- ✓ Abbandonare temporaneamente la situazione
- ✓ Cambiare volutamente argomento
- ✓ Usare tecniche di rilassamento - come la respirazione, il rilassamento muscolare e visualizzare una scena di pace.

376



Parliamone

Quali strategie pensi ti aiuterebbero a rimanere calmo/a quando sei arrabbiato/a?

Come potresti esercitarti a usarle?

Come potresti ricordarti di usarle?



L'angolo del recovery

“IN PASSATO, HO PROVATO AD UTILIZZARE delle strategie di coping diverse per gestire le voci nella mia testa. Ma non sembravano essermi di aiuto e diventai molto depressa. Anche se non ho più fatto uso di droghe dai tempi del liceo, ho avuto alcuni amici a cui piaceva molto fumare. Di solito, sembravano essere di buon umore, quindi ho deciso di provare a fumare di nuovo per vedere questo mi avrebbe aiutato a sentirmi meglio.

377

Fumare marijuana mi ha aiutato a rilassarmi, e le voci sono diventate così leggere che non mi infastidivano. Sfortunatamente, anche la marijuana mi ha reso davvero paranoica. Il mio operatore sapeva che stava succedendo qualcosa, e alla fine gli dissi che stavo fumando per cercare di far fronte ai miei sintomi. Mi ha chiesto se poteva aiutarmi ad apprendere alcune strategie diverse per far fronte alle mie voci. Gli ho raccontato tutto ciò che avevo provato prima e che non aveva funzionato. Lui mi ha detto che avrebbe potuto insegnarmi altre strategie che non avevo mai provato prima e che avrebbero potuto funzionare se le avessi messe in pratica. Ho deciso di dargli una possibilità.

Prima avevo cercato di far fronte alle voci distraendomi, ma con il consiglio del mio operatore, ho imparato che ascoltare musica con le cuffie, e questo ha funzionato davvero. Più usavo questa strategia, meglio riuscivo a soffocare le voci. Dal momento che non potevo usare le cuffie tutto il tempo, il mio operatore mi ha insegnato anche come mantenere la calma quando le voci iniziavano a parlare. Ho imparato che potevo fare caso alle voci, ma senza credere a quello che mi dicevano o prestare loro troppa attenzione. A volte provo a guardare la situazione con un po' di senso dell'umorismo e, scherzosamente, "ringrazio il mio cervello" per le voci che mi tengono compagnia.

Anche se non avevo più bisogno di fumare per fronteggiare le mie voci, a volte mi sentivo come se mi stessi sballando, anche se non volevo. Sono rimasta sorpresa dal fatto che le strategie funzionavano anche per queste voglie, distraendomi con la musica e rendendomi conto che il desiderio svaniva. Mi sono resa conto che in passato non mi ero esercitata abbastanza ad utilizzare le strategie per poter dire davvero che avrebbero o meno funzionato. Questa volta, ho lavorato sodo per apprendere alcune strategie efficaci, e ne ho trovate alcune che funzionano davvero”.

Lisa



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

378

Strategie di coping aggiuntive per sintomi specifici.

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1: Preparare un piano per utilizzare almeno un'ulteriore strategia di coping questa settimana. Tenere traccia dei risultati sulla scheda di monitoraggio delle strategie di coping nella pagina successiva.

OPZIONE 2: Condividere questa dispensa con qualcuno e ottenere dei suggerimenti per provare una nuova strategia di coping per affrontare un sintomo.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Passo al quale lavorerò

Con chi

Scheda di monitoraggio delle strategie di coping

Utilizza questa scheda di monitoraggio per confrontare la valutazione dei sintomi prima e dopo l'utilizzo di ciascuna strategia di coping che provi ad utilizzare.

FASE 1:

Ogni giorno, scrivi quale sintomo o sintomi si verificano. Poi valuta quanta angoscia ti provoca questo sintomo, usando la seguente scala da 1 a 5:

FASE 2:

Scegli una strategia di coping da provare. Registra la strategia e, dopo averla usata, valuta quanto ti sente angosciato, usando la scala da 1 a 5 sottostante.

379

	1 Nessuna	2 Un po'	3 Moderata	4 Abbastanza	5 Estrema
Giorno	Che sintomo hai sperimentato?		Quanta angoscia hai provato? (da 1 a 5)	Strategia di coping che hai provato	Quanta angoscia hai provato dopo aver usato la strategia? (da 1 a 5)
<i>esempio</i>	<i>Tensione</i>		<i>4</i>	<i>Rilassamento muscolare</i>	<i>2</i>
LUN					
MAR					
MER					
GIO					
VEN					
SAB					
DOM					



Punti chiave

Argomento 6

Strategie di coping aggiuntive per sintomi specifici

È importante avere almeno una o due strategie di coping che siano efficaci per i sintomi che ti danno fastidio.

Puoi usare l'*Argomento 6* per trovare delle strategie particolarmente utili per dei sintomi specifici.



MODULO 9

Stili di vita salutari

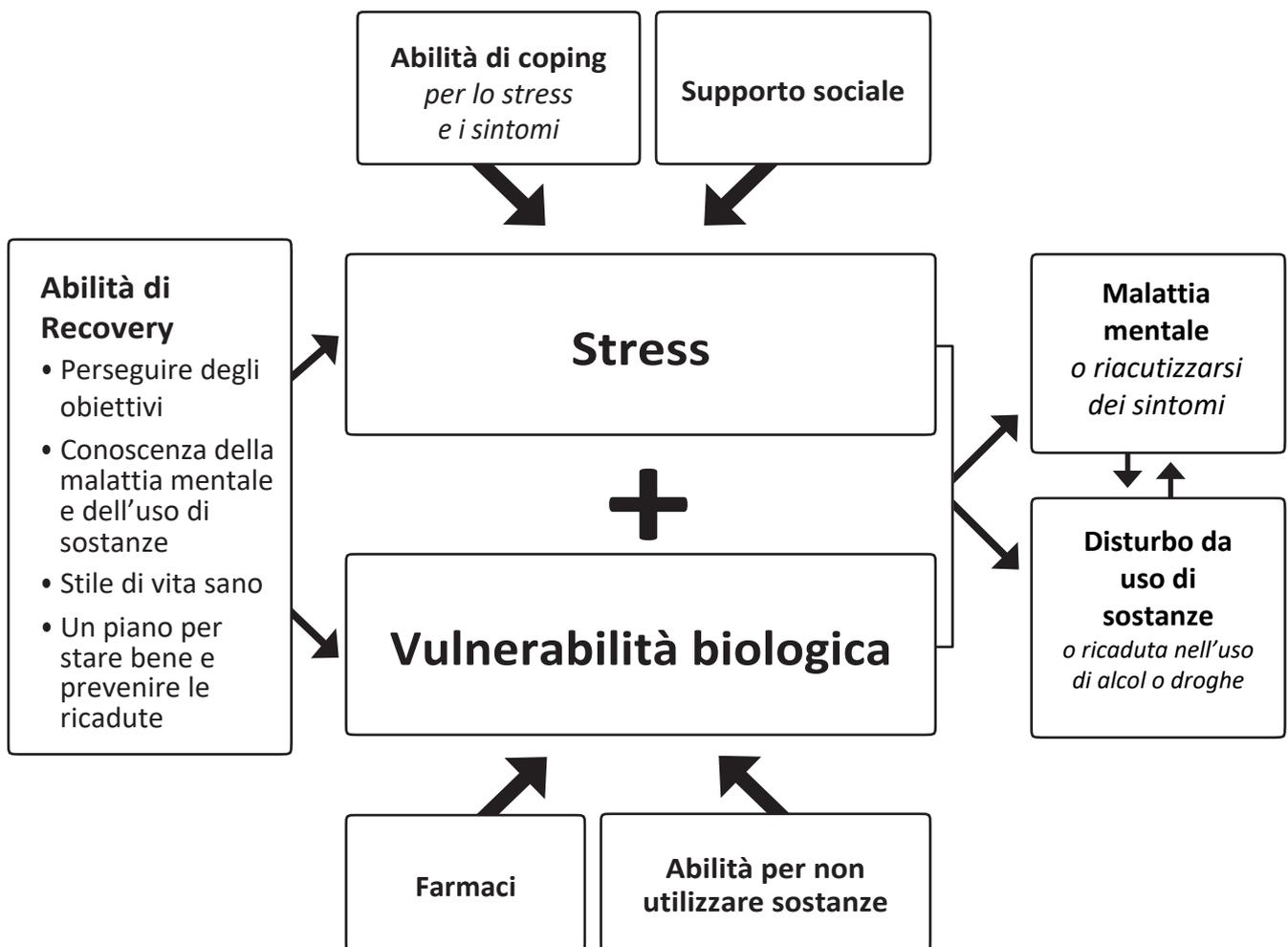
Enhanced Illness Management and Recovery

“Da quando ho iniziato a mangiare cibi più sani e a fare esercizio fisico quotidiano mi sento molto meglio, sotto tutti i punti di vista. Ho più energie e riesco a gestire meglio lo stress. Noto una certa differenza anche al mio problema con il diabete: lo tengo molto meglio sotto controllo, e non devo preoccuparmene così tanto. Le cose mi vanno sicuramente meglio.”

— TIM F., autista, chitarrista

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Alcune domande per iniziare:

Quali sono i sintomi più comuni dei disturbi da uso di sostanze?

Cosa fai per mangiare in modo sano?

Che tipi di attività fisiche ti piacciono?

Quante ore dormi di notte solitamente?

Com'è quando ti senti e ti vedi al meglio?

383

In questo modulo
tratteremo
6 argomenti:

Argomento 1:

Strategie per incrementare l'attività fisica

Argomento 2:

Mangiar sano: prestare attenzione a ciò che mangi

Argomento 3:

Mangiar sano: raggiungere o mantenere un peso forma

Argomento 4:

Avere una buona qualità del sonno

Argomento 5:

Stare al meglio: concentrarsi sull'igiene personale

Argomento 6:

Fare un piano per la salute e il benessere

Promemoria,
impostare un **ordine
del giorno:**

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Strategie per incrementare l'attività fisica

384

In questo modulo sugli stili di vita sani, impareremo i vantaggi del concentrarsi su strategie salutari da adottare nella vita quotidiana. Ciascun argomento di questo modulo tratterà un'area diversa dello stile di vita, tra cui l'esercizio fisico, le abitudini alimentari, il sonno e l'igiene personale. Infine, integrerai queste conoscenze in un piano per aiutarti a fare cambiamenti nella direzione di uno stile di vita sano. In questo argomento, ci concentriamo sull'esercizio fisico.

Questa sessione introdurrà sei argomenti per aumentare la quantità di esercizio fisico nella tua routine quotidiana:

- ❖ I benefici dell'esercizio fisico
- ❖ Qual è il tuo livello di attività?
- ❖ Tenere un diario degli esercizi
- ❖ Adottare un approccio sperimentale
- ❖ Iniziare con piccoli cambiamenti
- ❖ Fare un piano per migliorare la tua attività fisica

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nelle prossime pagine.

I benefici dell'esercizio fisico

Ci sono molti vantaggi che derivano dall'essere più attivi o da un'attività fisica regolare, tra cui:

- Avere più energia, forza e resistenza
- Alleviare lo stress
- Perdere peso o mantenere un peso sano
- Gestire problemi medici come il diabete, l'ipertensione o le malattie cardiovascolari.
- Ridurre il rischio di sviluppare nuovi problemi medici
- Dormire meglio
- Migliorare il proprio umore



Parliamone

Quali sono per te i benefici più importanti dell'attività fisica e dell'esercizio fisico?

Conosci qualcuno che ha migliorato la sua salute facendo più esercizio fisico?

385

I benefici dell'attività fisica e dell'esercizio fisico possono anche aiutare a ridurre le barriere al raggiungimento degli obiettivi personali. Prendete in considerazione questi esempi:

- ✓ Sam ha un obiettivo di avere una ragazza. Spesso sente che il suo aspetto fisico e la sua esperienza con la depressione rendono più difficile raggiungere questo obiettivo. L'esercizio fisico potrebbe aiutarlo ad apparire più in forma, il che potrebbe aumentare la sua fiducia in se stesso. Potrebbe anche ridurre la sua depressione, e dargli più attività da svolgere insieme ad altre persone.
- ✓ Anna ha l'obiettivo di essere un genitore migliore per i suoi due figli piccoli. Spesso si preoccupa per la sua salute, e non può fare giochi che coinvolgano il correre. L'esercizio fisico potrebbe aiutare Anna a migliorare la sua forma fisica e ridurre il rischio di problemi medici. Potrebbe anche aiutarla ad aumentare la sua forza e la sua resistenza, permettendole di essere più attiva e giocare di più con i suoi bambini.
- ✓ Giorgio ha l'obiettivo di migliorare le sue relazioni con i familiari. Sente che è difficile trovare attività in comune con i suoi fratelli. Dorme male di notte, quindi finisce per dormire per la maggior parte del giorno, il che causa conflitti con la sua famiglia. L'esercizio fisico potrebbe aiutarlo a migliorare il sonno. Potrebbe aiutarlo anche a trovare delle attività da fare con i suoi fratelli, come l'escursionismo, che era solito praticare in passato.



Punto chiave

L'esercizio fisico può avere un effetto positivo sul tuo fisico e può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali



Parliamone

Quali sono per te i benefici più importanti dell'attività fisica e dell'esercizio fisico?

Qual è il tuo obiettivo personale? In che modo l'essere più attivo fisicamente o fare esercizio fisico può aiutarti a superare le barriere che ti impediscono di raggiungerlo?

386

Qual è il tuo livello di attività?

La maggior parte delle persone potrebbe trarre beneficio dall'aumento del livello di attività e dalla diminuzione del tempo che trascorre in attività sedentarie come guardare la TV, stare seduti, usare Internet, riposare o sonnecchiare. Le persone che assumono farmaci, come gli antipsicotici, sono a rischio di aumento di peso come effetto collaterale di questi medicinali. In combinazione con un'alimentazione sana, è importante aumentare il livello di attività per ridurre al minimo l'aumento di peso o la perdita di peso.

Impegnarsi regolarmente in attività basate sull'esercizio fisico, come ad esempio seguire un corso di ginnastica, andare in bicicletta, camminare velocemente, fare jogging o correre nella maggior parte dei giorni, può essere una parte importante del diventare più attivi. Può far sì che l'esercizio fisico diventi una parte della tua routine quotidiana che ti piace, e che in realtà non vedi l'ora di svolgere. Puoi cercare anche altri modi per aumentare la tua attività quotidiana, come salire le scale piuttosto che prendere l'ascensore o le scale mobili, o andare a piedi in luoghi vicini per fare delle commissioni, piuttosto che con i mezzi pubblici o con l'auto.

Ricordati che bruciamo calorie continuamente, ma che ne bruciamo di più con un'attività più intensa. Ad esempio, si bruciano più calorie in piedi di quante se ne bruciano stando seduti; se ne bruciano di più camminando rispetto allo stare in piedi, e se ne bruciano di più facendo jogging rispetto al camminare, ecc.



Applicalo alla tua esperienza

Valutare le proprie abitudini rispetto all'attività fisica

Utilizza il seguente elenco di attività per aiutarti a valutare quelle che stai svolgendo. Posiziona una X accanto alle attività che già svolgi e a quelle che vorresti provare o in cui vorresti migliorare le tue prestazioni.

387

Attività programmata o esercizio fisico	Ho praticato questa attività	Mi piacerebbe fare questa attività o esercizio fisico o migliorare il mio modo di farlo
Camminata veloce		
Jogging o corsa		
Allenamento in palestra		
Calisthenics		
Nuoto		
Escursioni		
Aerobica		
Andare in bicicletta o cyclette		
Arti marziali (come karate, judo, tai kwon do, tai chi)		
Sport di squadra		
Ballare		
Esercizi su dvd o programma di esercizi su internet		
Pattinaggio		
Yoga		
Altro:		



Parliamone

Che tipo di esercizio vorresti esplorare? Quali tipi di esercizio vi sembrano interessanti? Sei interessato a rendere l'esercizio fisico parte della tua routine quotidiana?



Provaci

Quattro esercizi

La pratica fa sentire le persone più sicure e può aiutarti ad essere più efficace nella tua vita.

Per aiutarti a sperimentare come l'esercizio fisico può essere utile, il tuo operatore ti guiderà attraverso le fasi di un breve ciclo di esercizio. Alcuni esercizi richiedono di appoggiare le mani sullo schienale di una sedia per avere stabilità e avere un po' di spazio intorno a sé. Se non hai accesso a una sedia, o se la tua stanza è troppo piccola e non c'è spazio sufficiente per muoversi, puoi semplicemente fare gli esercizi 1 e 4 (piegamenti laterali, marcia o corsa sul posto).

388

Step 1 – Piegamenti sui fianchi

- Stare in posizione eretta con le gambe divaricate e le braccia distese sui fianchi.
- Far scorrere il braccio sinistro lungo il fianco finché è agevole.
- Quando si abbassa il braccio, si dovrebbe sentire un allungamento nell'anca opposta.
- Ripetere con il braccio destro premuto sul lato destro.
- Mantenere ciascun allungamento per due secondi. Ripetere tre piegamenti su ciascun lato.

Step 2 – Allenamento dei polpacci

- Appoggiare le mani sullo schienale di una sedia per una maggiore stabilità.
- Sollevare entrambi i talloni da terra (mantenendo le punte dei piedi appoggiate), per quanto è possibile, agevolmente. Effettuare un movimento lento e controllato.
- Ripetere cinque volte.

Step 3 – Sollevamento delle gambe

- Appoggiare le mani sullo schienale di una sedia per una maggiore stabilità.
- Sollevare la gamba sinistra di lato per quanto è agevole, mantenendo la schiena e i fianchi dritti. Evitare di inclinarlo verso destra.
- Ritorno alla posizione di partenza.
- Sollevare la gamba destra di lato per quanto è comodo, mantenendo la schiena e fianchi dritti. Evitare di inclinarsi su un lato.
- Ripetere l'operazione per sollevare e abbassare ciascuna gamba cinque volte.

Step 4 – Marcia o corsa sul posto

- Accertarsi di avere spazio sufficiente, quindi marciare o fare jogging in posizione per 30-60 secondi.



Parliamone

Come ti senti dopo l'esercizio di routine? Quale parte della routine ti piace di più?

Tenere un diario degli esercizi

Aumentare il livello di attività è un buon modo per migliorare la quantità di tempo che si dedica all'esercizio fisico. Tuttavia, a volte è difficile sapere da dove cominciare. È possibile che non si sappia quali cambiamenti è necessario o si desidera apportare alle proprie abitudini. Puoi iniziare usando il *Diario degli esercizi* qui sotto per registrare l'esercizio che hai fatto la settimana precedente. Questo ti aiuterà a vedere quanto sei già attivo. Il Diario può essere utilizzato anche in seguito per valutare eventuali cambiamenti apportati alla tua routine. Nel *Diario degli esercizi*, annota le buone scelte e quelle meno buone che hai fatto durante la settimana, per quanto riguarda l'esercizio fisico. Ad esempio, puoi annotare che il sabato hai fatto un bel po' di esercizio fisico con una passeggiata di trenta minuti, lavando l'auto, e giocando con i tuoi bambini. Puoi annotare che il lunedì non hai fatto alcuna attività fisica. Sulla base del *Diario degli esercizi*, identifica alcuni miglioramenti che potresti desiderare di apportare alla tua routine nella settimana successiva.

389

Giorno della settimana	Esercizi (inserire approssimativamente i minuti)
Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	



Punto chiave

Programmare regolarmente l'esercizio fisico può aiutarti a migliorare il tuo aspetto e a sentirti meglio.

Adottare un approccio sperimentale

È possibile esplorare cosa significherebbe il fatto di cambiare le abitudini rispetto all'esercizio fisico provando un esperimento comportamentale. In questo modo, è possibile sperimentare nuove abitudini prima di impegnarsi in un cambiamento permanente o a lungo termine.

Pensa a te stesso/a come a uno scienziato che fa un esperimento per saperne di più su qualcosa. Magari vuoi vedere che cosa cambiare nella tua routine. Oppure, vorresti semplicemente sapere se sei in grado di apportare dei cambiamenti. È possibile fare questo esperimento provando ogni giorno piccoli cambiamenti nelle abitudini relative all'esercizio fisico. Oppure, potresti provare ad apportare dei cambiamenti in alcuni giorni, ma non in altri, e poi confrontare i risultati.

Per essere uno scienziato, prova a mantenere una mente aperta. Raccogli informazioni su ciò che accade, prima di giungere a qualsiasi conclusione. Fare esperimenti come questo può aiutare a decidere se modificare o meno le proprie abitudini.

390

L'esempio che segue mostra come Luigi abbia adottato un approccio sperimentale:

Luigi voleva rispondere alla seguente domanda: "Come mi sentirei facendo una pedalata una volta al giorno? La sua routine di esercizio fisico consisteva nel portare occasionalmente il cane a fare una passeggiata. Voleva fare un esperimento per vedere come si sarebbe sentito facendo un giro in bici tutti i giorni. Per il suo esperimento, ha deciso di andare in bicicletta per 20 minuti ogni giorno per una settimana, e di usare il *Diario degli esercizi* (vedi sotto) per trascrivere i risultati.

Alla fine della settimana Luigi ha notato che era in grado di andare in bici cinque giorni su sette. Le sue osservazioni hanno incluso il sentirsi meno stressato e più energico dopo essere andato in bici.

Giorno della settimana	Esercizio fatto (inclusi i minuti)	Osservazioni: come l'esercizio fisico ha influenzato il livello di stress o l'energia o l'umore.
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Iniziare con piccoli cambiamenti

I cambiamenti graduali, ma consistenti, sono spesso i più efficaci. Ad esempio, se non siete abituati a fare esercizio fisico, un buon obiettivo di partenza potrebbe essere camminare dieci minuti ogni due giorni.

Se questo va bene, si potrebbe poi aumentare la frequenza, facendola diventare giornaliera. Se va bene, si potrebbe poi aumentare e camminare quindici minuti al giorno invece che dieci. Poi, si potrebbe pensare di aggiungere un altro tipo di esercizio, come ad esempio allenarsi in palestra. Si potrebbe iniziare la nuova attività con brevi periodi di tempo e aumentare gradualmente.

391

Preparare un piano per migliorare la propria attività fisica

Dopo aver valutato le tue abitudini di allenamento e pensato a quali esercizi potrebbero aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo, puoi creare un piano. Il tuo piano non deve essere perfetto. È possibile modificarlo in itinere. Tuttavia, in assenza di un piano, è improbabile che si verifichi un cambiamento. È possibile utilizzare la scheda di pianificazione dell'attività fisica (qui sotto) per guidare il tuo piano.



Punto chiave

Fare cambiamenti nell'esercizio fisico richiede uno sforzo, ma i risultati sono gratificanti.



Parliamone

Stai valutando un cambiamento che vorresti apportare alla tua routine di allenamento, ma non sei sicuro di volerlo fare? Che tipo di esperimento potrebbe aiutarti a scoprire di più sul cambiamento? Quali esercizi o attività potrebbero aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo?



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di pianificazione dell'attività fisica

Che cambiamento vuoi apportare?

Quale strategia vorresti provare o sperimentare?

Cosa farai? (Quando e dove?)

In che modo riceverai supporto da parte di qualcuno o da parte di un gruppo?

In che modo terrai traccia dei tuoi sforzi?

Quando riesaminerai i risultati? Come puoi usare queste informazioni per decidere di continuare questa strategia?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

393

Strategie per aumentare la tua attività fisica

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Prova a fare più esercizio questa settimana. Utilizza il *Diario degli esercizi*

OPZIONE 2:

Segui il piano che hai fatto sulla scheda di pianificazione dell'attività fisica. Prova a chiedere a un amico o a un familiare di unirsi a te.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò



Punti chiave

Argomento 1

Strategie per aumentare la tua attività fisica

L'esercizio fisico può avere un effetto positivo sulla salute fisica e può aiutarti a raggiungere gli obiettivi personali.

Pianificare un regolare esercizio fisico può aiutarti a sentirti meglio.

I cambiamenti nell'esercizio fisico richiedono uno sforzo, ma danno risultati gratificanti.

Argomento 2

Mangiare sano

395

Prestare attenzione a ciò che si mangia

In questa sessione, continueremo a conoscere gli stili di vita sani esplorando gli aspetti dell'alimentazione. È importante prestare attenzione a ciò che si mangia, per sentirci al meglio e raggiungere i nostri obiettivi.

Nella sessione di oggi, discuteremo tre argomenti che possono essere d'aiuto per avere un'alimentazione sana:

- ❖ I benefici di un'alimentazione sana
- ❖ Una dieta sana
- ❖ Tenere un diario degli alimenti
- ❖ Suggerimenti per rendere il mangiare sano più accessibile

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nelle prossime pagine.

I benefici di un'alimentazione sana

Ci sono molti benefici che derivano dall'aver una dieta sana, tra cui:

- Avere più energia
- Perdere peso o mantenere un peso sano
- Gestire problemi medici come diabete, ipertensione, colesterolo e problemi di stomaco
- Ridurre il rischio di sviluppare problemi medici in futuro

I benefici di un'alimentazione sana possono anche aiutare a ridurre le barriere al raggiungimento degli obiettivi personali. Prendete in considerazione questi esempi qui di seguito:

- Sam ha l'obiettivo di trovarsi una ragazza. Spesso sente che il suo aspetto fisico (l'essere in sovrappeso) è una difficoltà per lui. Avere una dieta sana potrebbe aiutarlo a perdere peso, e a sentirsi più sicuro del suo aspetto.
- L'obiettivo di Anna è quello di essere una madre migliore e più attiva per i suoi due figli piccoli. Spesso si preoccupa di tenere sotto controllo il diabete, e la sua bassa energia

rende difficile portare a termine i compiti sul posto di lavoro. Una dieta sana potrebbe aiutarla a gestire meglio i suoi livelli di zucchero nel sangue e a migliorare il suo livello energetico.

- Giorgio ha l'obiettivo di trovarsi un appartamento. Sente che dovrà faticare molto alla ricerca di appartamenti e non può salire le scale. Avere una dieta sana potrebbe aiutarlo a perdere peso in modo da poter salire le scale con meno difficoltà, ed essere in grado di visitare più appartamenti.

396



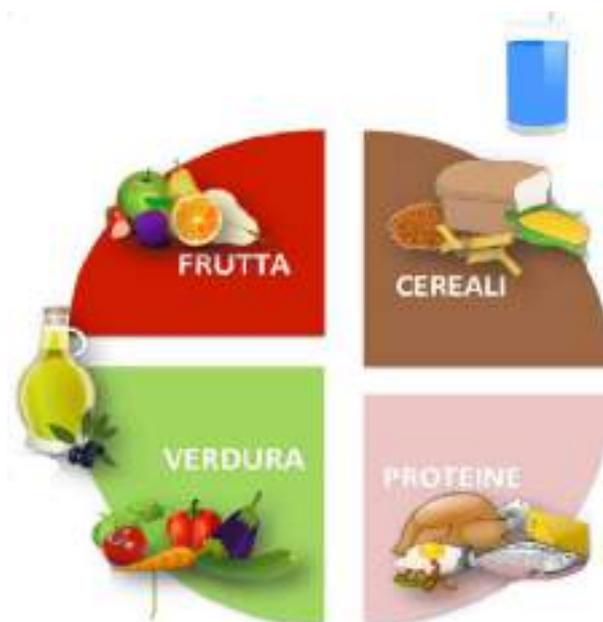
Punto chiave

Una dieta sana può avere effetti positivi sul tuo fisico e può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali

Una dieta sana

Una dieta sana comprende una varietà di alimenti provenienti da ciascuno dei cinque principali gruppi alimentari: carni e fagioli (proteine), cereali, frutta, verdura e prodotti lattiero-caseari.

Il diagramma che segue mostra un esempio di lastra di alimenti che presentano un sano equilibrio tra le porzioni di ciascun gruppo alimentare.





Parliamone

Qual è il tuo obiettivo personale?

In che modo le sane abitudini alimentari possono aiutarti a superare le barriere che ostacolano il raggiungimento del tuo obiettivo?

397

La tabella seguente fornisce un elenco di suggerimenti per l'alimentazione sana, per ciascuna categoria di alimenti.

Cereali	Pane integrale Farina d'avena Pasta integrale di cereali tenero Riso integrale
Verdure	Crude o al vapore: Broccoli Fagiolini Carote Patate dolci al forno
Frutta	Mele Mirtilli, fragole, lamponi, more Arance, mandarini Banane Pere Uva Anguria, melone, Pesche Albicocche
Latticini	Latte magro o latte di soia Yogurt magro Formaggio magro Sorbetto
Proteine	Maiale magro come il filetto, o bacon di tacchino Carne macinata magra Tacchino, pollo, prosciutto o carne magra per il pranzo Pesce fresco, congelato o in scatola Tofu Lenticchie o altri legumi



Punto chiave

Seguire una dieta equilibrata aiuta a mantenersi in buona salute.

398



Parliamone

Che cosa pensa delle raccomandazioni del gruppo alimentare? Come sono simili (o diversi da) ciò che si mangia ogni giorno?

Quali sono alcune opzioni di alimenti sani che vorresti provare da un particolare gruppo alimentare?



Applicalo alla tua esperienza

Tenere un diario alimentare

Seguire una dieta che includa i cinque gruppi di alimenti è un buon modo per iniziare a mangiare in modo equilibrato. Tuttavia, può essere difficile sapere da dove cominciare. È possibile che non si sappia quali modifiche è necessario apportare alla propria dieta. Si può iniziare registrando tutti i cibo che hai mangiato ieri. Questo ti darà un punto di partenza per vedere quanto la tua dieta sia già equilibrata. Utilizza la tabella che segue per registrare ciò che hai mangiato ieri.

399

Il mio diario alimentare

Tipo di cibo	Colazione	Pranzo	Cena	Merenda
Cereali				
Verdure				
Frutta				
Latticini come latte e yogurt				
Proteine, uova, carne, pesce, legumi e tofu				
Cibo che non rientra nei 5 gruppi di alimenti, come coca cola, patatine fritte, biscotti e caramelle				



Parliamone

Guardando il tuo diario alimentare, quali gruppi di cibo hai mangiato di meno?

Da quali gruppi di alimenti pensi di aver mangiato troppo?

Cosa hai mangiato o bevuto che non rientrava nei 5 gruppi di alimenti?

400

Suggerimenti per rendere il mangiar sani più accessibile

I seguenti suggerimenti possono aiutarti a seguire una dieta sana senza spendere un sacco di soldi:

- Pianifica i pasti in anticipo.
- Fai un elenco degli alimenti che ti servono prima di andare supermarket.
- Evita di fare la spesa a stomaco vuoto per ridurre l'acquisto impulsivo.
- Acquista nei negozi di alimentari o nei mercati locali invece che nei negozi alimentari.
- Cerca articoli in offerta tramite volantini, annunci di giornale, e on-line.
- Usa i coupon per risparmiare denaro su determinati articoli.
- Procurati una tessera-sconti presso il tuo negozio alimentari, se ne offrono una.
- Se frutta e verdura fresche sono troppo costose, acquistane di surgelate.
- Acquista frutta e verdura di stagione, di solito sono più fresche e meno care.
- Se vivi con altre persone o condivi le spese per il vitto, provate ad acquistare prodotti alimentari in grandi quantità.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

401

Mangiare sano: prestare attenzione a ciò che si mangia

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Scegli un gruppo di alimenti. Prova a mangiare 1 o 2 cibi sani di quel gruppo ogni giorno, la prossima settimana. Ad esempio, se si sceglie “frutta”, mangia una mela per la prima colazione e mirtilli per il dessert a pranzo.

OPZIONE 2:

Utilizza il modulo di monitoraggio degli alimenti sani nella pagina successiva per registrarli la settimana prossima.

Fai un piano per l’assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell’obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò

Monitoraggio degli alimenti sani

Mettete un assegno accanto ad ogni giorno che avete provato un nuovo alimento sano.

Giorno	Verdure come cavolo o carote	Cereali come pane o riso	Frutta come mela o arancia	Latticini come latte o yogurt	Proteine come carne, pesce, legumi o altro
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					



Punti chiave

Argomento 2

Mangiare sano: prestare attenzione a ciò che si mangia

Una dieta sana può avere un effetto positivo sulla tua salute fisica e può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.

Seguire una dieta equilibrata aiuta a mantenersi in buona salute.

Un diario alimentare può aiutarti a monitorare ciò che mangi.

Argomento 3

Mangiar sano: Raggiungere o mantenere un peso forma

404

In questa sessione, continueremo a conoscere gli stili di vita sani, esplorando dei modi per mantenere un peso sano. È importante mantenere un peso sano, al fine di sentirsi al meglio, essere fisicamente sani e raggiungere i propri obiettivi.

Questa sessione introdurrà quattro argomenti che ti aiuteranno a seguire un'alimentazione sana:

- ❖ Prevenire l'aumento di peso
- ❖ Perdere peso
- ❖ Decidere di apportare dei cambiamenti
- ❖ Adottare un approccio sperimentale

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nelle prossime pagine.

Prevenire l'aumento di peso

L'aumento di peso e i problemi metabolici sono degli effetti collaterali comuni dei farmaci antipsicotici. Questo aumento di peso è spesso il risultato di un aumento dell'appetito provocato dal farmaco, che porta la persona a mangiare più cibo. Tuttavia, l'aumento di peso può verificarsi anche quando le persone assumono altri farmaci. Le strategie riportate di seguito possono essere utili a ridurre la quantità di cibo e a non aumentare di peso.

Ecco alcune strategie per "ingannare" il tuo corpo facendolo sentire sazio, senza mangiare cibi ad alto contenuto calorico:

- Bere acqua al posto di bevande ad alto contenuto calorico, come succhi o bibite gasate (Suggerimento: se non ti piace il gusto dell'acqua, prova ad aromatizzarla con limone fresco, arancia, menta o cetriolo). Oppure, provare l'acqua di Seltz aromatizzata senza zucchero o dolcificanti).

- Non tenere in casa snack o dessert ricchi di grassi o calorie.
- Preparare spuntini sani prima del tempo e assicurarsi che siano facilmente disponibili. Alcuni esempi includono:
 - Tagliare le verdure (carote, sedano)
 - Torte di riso
 - Cereali
 - Yogurt magro
 - Frutta fresca (come mele, arance, banane, pere)
 - Frutta secca



Parliamone

Sei interessato a prevenire l'aumento di peso? Se sì, quali dei suggerimenti sarebbero utile per te?



Punto chiave

Se decidi di perdere peso è meglio farlo gradualmente e costantemente nel tempo

Perdere peso

Alcune persone sono interessate a migliorare la loro dieta al fine di perdere peso. Se si sviluppano abitudini alimentari sane e si trova un giusto equilibrio di cibi diversi, la perdita di peso spesso segue in maniera naturale. Tuttavia, qui ci sono alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono essere utili:

- Avere obiettivi realistici, come perdere mezzo chilo a settimana.
- Tenere un diario di ciò che si mangia.
- Mangiare più verdura, frutta e cereali integrali.
- Mangiare meno alimenti ad alto contenuto di grassi e zuccheri.
- Evitare gli spuntini (o spuntini malsani) tra i pasti.
- Pesarsi regolarmente (ad esempio una volta alla settimana) e tenere un registro de peso.
- Unirsi a un gruppo di perdita di peso, o ottenere il supporto di qualcuno.
- Fare esercizio fisico regolare.

406



Parliamone

Sei interessato a perdere peso? Se sì, quale dei suggerimenti appena citati sarebbe utile per te?



Applicalo alla tua esperienza

Strategie per un'alimentazione sana

Se stai cercando di evitare l'aumento di peso o cercando di perdere peso, è utile iniziare a seguire una dieta sana e sviluppare abitudini alimentari sane.

407

Leggi l'elenco abitudini alimentari sane qui sotto. Posiziona una X accanto alle abitudini che stai già usando e a quelle che vorresti provare.

Strategie per un'alimentazione sana	È una strategia che ho già utilizzato	È una strategia che vorrei provare
Pianificare i pasti sani in anticipo		
Mangiare tutti i giorni ad orari regolari		
Sedersi mentre si mangia		
Bere acqua regolarmente durante il giorno		
Mangiare frutta ogni giorno		
Mangiare verdure ogni giorno		
Mangiare tutti i giorni cibi integrali		
Mangiare e masticare il cibo più lentamente		
Smettere di mangiare quando ci si sente pieni		
Disporre di spuntini sani		
Bere acqua e altre bevande salutari		
Evitare bevande con zuccheri, come aranciata, gassosa, ecc.		
Includere piatti di pesce e vegetariani		
Non mangiare dopo un orario prestabilito la sera		



Parliamone

C'è una strategia di alimentazione sana che già utilizzi? C'è una piccola strategia di alimentazione sana che vorresti provare?

408



Punto chiave

Anche piccoli cambiamenti nelle tue abitudini alimentari possono fare una differenza positiva.



Provaci

Mangiare più frutta e verdura

La pratica fa sentire le persone più sicure e può aiutarle ad essere più efficaci nella loro vita.

Una strategia per un'alimentazione più sana consiste nell'includere più frutta e verdura nella dieta quotidiana. L'obiettivo di questo esercizio è quello di identificare della frutta o verdura che potresti includere nei tuoi pasti regolari o spuntini un giorno della prossima settimana.

Step 1

Inizia con l'identificare un frutto o una verdura che desideri provare. Esempi di frutta includono fragole, mele, kiwi, pere, ecc. Esempi di verdure includono cavolo, patate, fagiolini, broccoli, carote, ecc. Prova a selezionare un frutto o una verdura che non mangi regolarmente.

Vorrei provare: _____

Step 2

Quindi, identifica alcuni modi diversi in cui potresti mangiare la frutta o verdura, o includerle in un pasto o spuntino. Ecco alcuni semplici suggerimenti per mangiare frutta e verdura in modo diverso: Immergere la frutta o la verdura in hummus, yogurt o condimenti per insalate a basso contenuto calorico.

Condisci le verdure con olio d'oliva e cuocile al forno.

Aggiungi frutta secca non zuccherata ai cereali o alla farina d'avena.

Decidere di apportare dei cambiamenti

Nelle ultime due sessioni abbiamo esaminato le strategie per sviluppare delle sane abitudini alimentari, mangiare in modo equilibrato e perdere peso. Hai identificato anche alcuni cambiamenti che potresti essere interessato/a ad apportare.



Parliamone

409

Vuoi cambiare la tua dieta? In caso affermativo, quali cambiamenti vorreste apportare? Sei interessato/a a fare un cambiamento, ma non ne sei sicuro/a? In caso affermativo, cosa ti rende incerto/a?

Adottare un approccio sperimentale

Nell'Argomento 1 hai avuto l'opportunità di adottare un approccio sperimentale per provare un cambiamento nell'esercizio fisico. È possibile applicare gli stessi principi alla propria dieta. Provate a pensare a te stesso/a come a uno scienziato che fa un esperimento. Mantieni la mente aperta e prova le cose prima di giungere a una conclusione.

Luigi non mangiava verdure e voleva sperimentarne il consumo almeno una volta al giorno. Voleva rispondere a due domande: "Le verdure hanno un buon sapore?" e "Mi sento meglio quando mangio più verdure?". Dunque, ha messo a punto un esperimento per mangiare una porzione di verdura tutti i giorni per una settimana, utilizzando il registro degli esperimenti dietetici (vedi sotto) per trascrivere i risultati. Alla fine della settimana Luigi ha annotato di aver mangiato una porzione di verdura, quattro giorni su sette, osservando che il mais e i broccoli hanno un buon sapore e di sentirsi più soddisfatto dopo aver consumato dei pasti che includevano delle verdure.

Registro degli esperimenti dietetici

Giorno della settimana	Cibo che hai provato o strategia dietetica che hai provato	Osservazioni (ad esempio, quanto ti è piaciuto il cibo che hai provato o quanto hai pensato che la strategia dietetica fosse efficace)
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Ecco un esempio di come Enrica ha adottato un approccio sperimentale:

Enrica voleva perdere peso mangiando porzioni più piccole. Voleva rispondere alla domanda "Posso ridurre le mie porzioni a cena?". Decise di sperimentare di aspettare 15 minuti prima di consumare una seconda porzione. Ha registrato quante volte è stata in grado di farlo per una settimana. Ha registrato anche quanto si sentiva piena dopo 5 minuti di attesa.

È possibile utilizzare la scheda di pianificazione per mangiare sano nella sezione *Applicalo alla tua esperienza*, per pianificare un esperimento con una strategia di alimentazione sana.

410



Punto chiave

Molte persone trovano utile adottare un approccio sperimentale per cambiare la loro dieta.



Applicalo alla tua esperienza

Creare un piano per un'alimentazione sana

Individua una strategia di alimentazione sana che desideri provare nella scheda di lavoro *Strategie per un'alimentazione sana* all'inizio di questo capitolo. Utilizza la scheda di pianificazione sottostante per mettere in pratica questa strategia o per adottare un approccio sperimentale.

Quale strategia alimentare sana vorresti provare o sperimentare?

Che cambiamento vorresti fare o sperimentare?

Cosa farai in particolare? (Quando? Dove? Con che frequenza?)

Che supporto riceverai da singoli o da un gruppo?

In che modo terrai traccia dei tuoi sforzi?

411

Quando riesaminerai i risultati e deciderai se riprovarci o provare una strategia diversa?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

412

Raggiungere o mantenere un peso forma

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividere con qualcuno la scheda di pianificazione per un'alimentazione sana che hai completato nella sessione odierna. Chiedi di aiutarti a realizzare il piano.

OPZIONE 2:

Scegliere una strategia alimentare o dietetica da sperimentare. Registra i risultati utilizzando il modulo di registrazione.

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò

Registro esperimento dietetico

Esperimento

413

Quanto bene mi sono sentito dopo aver usato la strategia o dopo aver mangiato il nuovo cibo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Quanto bene mi sono sentito quando non ho usato la strategia o mangiato il nuovo cibo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Esperimento

Quanto bene mi sono sentito dopo aver usato la strategia o dopo aver mangiato il nuovo cibo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Quanto bene mi sono sentito quando non ho usato la strategia o mangiato il nuovo cibo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Esperimento

Quanto bene mi sono sentito dopo aver usato la strategia o dopo aver mangiato il nuovo cibo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Quanto bene mi sono sentito quando non ho usato la strategia o mangiato il nuovo cibo?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Punti chiave

Argomento 3

Raggiungere o mantenere un peso forma

Se si decide di perdere peso, è meglio farlo in modo graduale e coerente nel tempo.

Anche piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari possono fare la differenza.

Molte persone trovano utile adottare un approccio sperimentale per cambiare la loro dieta.

Argomento 4

Avere una buona qualità del sonno

415

In questo modulo stiamo esplorando i modi per creare uno stile di vita sano. Abbiamo esaminato l'esercizio fisico, il mangiare sano, e il raggiungimento e il mantenimento di un peso corporeo sano. Questo capitolo ti aiuterà a conoscere l'importante ruolo svolto dal sonno in uno stile di vita sano, nella gestione dei sintomi delle malattie mentali e dei problemi legati all'uso di sostanze.

Questa sessione introdurrà quattro argomenti importanti su come dormire bene la notte:

- ❖ I vantaggi di dormire bene la notte
- ❖ Valutazione del sonno
- ❖ Sintomi di sonno maniacale e ipomaniacale
- ❖ Fare un piano per migliorare la qualità del sonno

Ognuno di questi argomenti sarà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo.

I vantaggi di dormire bene la notte

Dormire bene la notte può migliorare il benessere fisico ed emotivo e avere un impatto positivo sulla salute. Avere delle buone abitudini del sonno può aiutare a:

- Aumenta la tua energia
- Migliora l'attenzione, la concentrazione e la memoria
- Mantiene forte il sistema immunitario per combattere le malattie
- Migliora l'umore (in modo da sentirsi meno irritabile, ansioso o depresso)
- Aumenta la tua resilienza nell'affrontare lo stress

Valutazione del sonno

Il primo passo per migliorare le abitudini del sonno è quello di valutare come si sta dormendo. Considera l'elenco qui sotto per aiutarti a identificare eventuali problemi nella qualità del sonno:

- Difficoltà ad addormentarsi, difficoltà a rimanere addormentati o svegliarsi troppo presto la mattina e non riuscire a rimettersi a dormire
- Dormire troppo
- Sentirsi stanchi nonostante l'aver dormito
- Altri problemi

416



Parliamone

Hai problemi con il sonno? Se sì, quali?

Che cosa hai provato a fare per gestire i problemi legati alla qualità del sonno ?

Quanto sono state utili queste cose?

Sintomi di sonno maniacale o ipomaniacale

I problemi di sonno possono essere segnali di avvertimento che i sintomi della malattia mentale stanno cambiando. Un esempio di ciò è la riduzione del bisogno di sonno, che può essere un'avvisaglia di un possibile episodio maniacale o ipomaniacale.

Se tu, i tuoi familiari o le persone di sostegno, osservate questo come un problema, è molto importante parlare con il medico curante di ciò che sta accadendo. Il tuo medico può aiutarti a mettere a punto un piano per rispondere a questi segnali e a evitare una ricaduta.

Essere abituati a dormire bene la notte aiuta a sentirsi meglio. È importante anche essere consapevoli dei cambiamenti nelle nostre abitudini del sonno. La possibilità di identificare il tuo ridotto bisogno di sonno come avvisaglia precoce di una ricaduta ti permette di contattare gli operatori per capire cosa sta succedendo, prima che si verifichi un peggioramento dei sintomi.

Dormire bene e in maniera tranquilla può aiutare anche a ridurre gli ostacoli al raggiungimento degli obiettivi personali. Prendi in considerazione questi esempi:

- Sam ha l'obiettivo di avere una ragazza. Spesso si sente stanco e irritabile per il fatto di non dormire. Migliorare la qualità del sonno potrebbe aiutarlo ad avere più energia per incontrare persone o andare ad un appuntamento, e migliorare il suo stato d'animo, in modo che sarà più piacevole trascorrere del tempo con lui.
- Anna ha l'obiettivo di essere un genitore migliore e più attivo per i suoi due figli piccoli. Spesso è stanca durante il giorno e si sente stressata per via dei suoi bambini. Migliorare la qualità del sonno potrebbe aiutarla ad avere più energia per giocare con i suoi figli, e aumentare la sua capacità di far fronte allo stress.
- Carlo ha l'obiettivo di migliorare le relazioni con i suoi familiari. Spesso è impaziente con il fratello minore, perché non riesce a dormire a sufficienza. Dorme anche male di notte, il che lo porta a dormire tutto il giorno, e questo crea dei conflitti con la sua famiglia. Migliorare la qualità del sonno potrebbe aiutare Carlo ad avere un rapporto più sereno con suo fratello, e a rimanere sveglio durante il giorno.

417



Parliamone

Qual è il tuo obiettivo personale?

In che modo migliorare la qualità del sonno può aiutarti a superare gli ostacoli che ti impediscono di raggiungerlo?



Punto chiave

Una buona notte di sonno è importante per la tua salute fisica ed emotiva. Può aiutarti a pensare e a gestire i sintomi della malattia e i problemi legati all'uso di sostanze.



Applicalo alla tua esperienza

Valutazione del sonno

Un diario del sonno può aiutarti a valutare le tue abitudini del sonno. Utilizza la tabella seguente per monitorare le abitudini del sonno negli ultimi due giorni.

418

Diario del sonno	Giorno 1	Giorno 2
A che ora sono andato a letto la notte scorsa		
A che ora mi sono alzato		
Quante ore ho dormito		
Tempo speso in sonnellini		
Difficoltà nell'addormentarmi		
Difficoltà nello svegliarmi presto		
Ho fatto esercizio fisico durante il giorno?		
Ho fatto qualcosa di rilassante prima di andare a letto?		
Ho evitato di assumere caffeina dopo le 17:00 ?		



Parliamone

Pensi di dormire abbastanza? Troppo poco? Troppo?
Cosa pensi che stia funzionando bene rispetto alle tue abitudini del sonno? Cosa non sta funzionando?



Punto chiave

Tenere un diario del sonno ti aiuta a vedere come questo potrebbe influenzare altre aree della tua vita, come l'umore o i livelli di energia.



Applicalo alla tua esperienza

Preparare un piano per migliorare il sonno

Se hai deciso che vuoi migliorare il tuo sonno o stai pensando di cercare di migliorarlo, fare un piano può esserti d'aiuto.

Per iniziare, consulta il seguente elenco di strategie del sonno. Posiziona una X accanto alle strategie che stai già usando e a quelle che vorresti provare.

419

Strategia di sonno	Lo sto già facendo	Vorrei provarci
Andare tutti i giorni a letto alla stessa ora		
Alzarsi ogni mattina alla stessa ora		
Fare qualcosa di rilassante per almeno 30 minuti prima di andare a letto, come ascoltare musica, leggere, fare un po' di respirazione rilassata, stretching, o fare un bagno o una doccia		
Evitare sonnellini durante il giorno		
Evitare la caffeina nel tardo pomeriggio e la sera		
Se non si riesce ad addormentarsi entro 30 minuti da che si è andati a letto, alzarsi e fare qualcosa di rilassante per almeno 30 minuti prima di tornare a letto		
Fare un po' di esercizio fisico ogni giorno		

Applicalo alla tua esperienza

Scheda di pianificazione per migliorare il sonno

Dall'elenco precedente, seleziona una o due strategie che desideri provare.

420

Che cosa voglio cambiare?

Quali strategie vorrei provare?

Cosa devo fare? (Quando? Dove?)

Come posso ottenere il supporto di qualcuno per apportare questo cambiamento?

Come posso tenere traccia delle strategie che ho utilizzato?

Quando rivedrò la registrazione delle abitudini del sonno e apporterò le modifiche necessarie?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

421

Avere un buon sonno notturno

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividere con una persona di fiducia il foglio di pianificazione per migliorare la qualità del sonno creato nella sessione di oggi. Chiedere il suo sostegno.

OPZIONE 2:

Provare una o due strategie ogni giorno per migliorare il sonno durante la settimana successiva. Utilizzare il diario del sonno della pagina successiva per monitorare i propri progressi



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Diario del sonno

Giorno	A che ora sono andato/a a letto?	A che ora mi sono alzato/a?	Tempo speso in sonnellini	Ho fatto esercizio fisico durante il giorno?	Ho fatto qualcosa di rilassante prima di andare a letto?	Ho assunto caffeina dopo le 5 del pomeriggio?
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						



Punti chiave

Argomento 4

Avere un buon sonno notturno

Una buona notte di sonno è importante per la tua salute fisica ed emotiva. Può aiutarti a pensare in maniera più lucida e a gestire i sintomi della malattia e i problemi da uso di sostanze.

Tenere un diario del sonno ti aiuta a capire in che modo il sonno può influenzare altri aspetti della tua vita, come l'umore o i livelli di energia.

Argomento 5

Stare al meglio: concentrarsi sull'igiene personale

424

In questo modulo abbiamo esplorato i modi per creare uno stile di vita sano. Abbiamo esaminato l'esercizio fisico, il mangiare sano, raggiungere e mantenere un peso forma, e avere una buona qualità del sonno. Questo capitolo ti aiuterà a conoscere il ruolo che una buona igiene personale svolge in uno stile di vita sano.

Questa sessione introdurrà tre argomenti sull'igiene personale:

- ❖ I vantaggi di una buona igiene
- ❖ Valutare le abitudini dell'igiene personale
- ❖ Elaborare un piano per migliorare l'igiene

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nelle prossime pagine.

I vantaggi di una buona igiene

Una buona igiene può migliorare il modo in cui ti senti di te stesso e il modo in cui gli altri ti vedono e ti reagiscono. Ecco alcuni esempi di buona igiene personale, insieme ai loro benefici:

Doccia o bagno regolari

- Migliora la salute
- Migliora l'autostima
- Migliora le relazioni con gli altri

Uso di prodotti per l'igiene personale come deodoranti, sapone e shampoo

- Riduce la traspirazione
- Riduce gli odori corporei
- Fa buona impressione sugli altri



Punto chiave

L'igiene personale può migliorare il tuo aspetto e la tua salute, e può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.

425

Spazzolare o pettinare i capelli, radersi o tagliare la barba

- Fa una buona impressione sugli altri
- Ti da un aspetto pulito

Indossare abiti puliti e ordinati ogni giorno

- Odore gradevole
- Fa una buona impressione sugli altri

Lavarsi le mani regolarmente, soprattutto prima e dopo aver usato il bagno

- Aiuta a prevenire malattie e infezioni
- Aiuta a prevenire la diffusione di germi

Spazzolare dei denti e usare il filo interdentale due volte al giorno

- Rende l'alito fresco
- Riduce la carie, le malattie gengivali e la perdita dei denti
- Rende il sorriso luminoso e attraente
- Riduce il rischio di altri problemi di salute



Parliamone

Quali sono per te i vantaggi più importanti dell'igiene personale? Hai mai conosciuto qualcuno che ha migliorato la propria salute o la vita sociale migliorando la propria igiene personale?

Avere una buona igiene personale può anche aiutarti a compiere progressi verso i tuoi obiettivi. Prendi in considerazione questi esempi:

- Claudio ha l'obiettivo di trovare una ragazza. Spesso sente che il suo aspetto fisico e la sua scarsa autostima rappresentano delle sfide per lui. Migliorare la sua igiene personale potrebbe aiutarlo ad apparire pulito e ben curato, il che può renderlo più attraente per gli altri. Questi miglioramenti potrebbero anche aiutarlo a rafforzare la sua fiducia in sé quando interagisce con persone nuove.
- Anna ha l'obiettivo di essere un genitore migliore e più attivo per i suoi due figli piccoli. Spesso si preoccupa di essere un buon modello di riferimento. Lei si ammala spesso, il che interferisce con i suoi bambini. Migliorare la sua igiene personale potrebbe aiutarla a rimanere in salute lavandosi le mani, riducendo le probabilità di contrarre alcune malattie, come il raffreddore o l'influenza. Indossare abiti puliti ed essere ben curata aiuta Anna ad essere anche un buon modello per i suoi bambini.
- Giorgio ha l'obiettivo di migliorare le relazioni con i suoi familiari. Lui entra in conflitto con loro per via del fatto che indossa gli stessi vestiti per giorni e non fa la doccia. Discute con la sua famiglia anche per via delle spese derivanti dalle sue cure dentistiche. Migliorare la sua igiene personale, indossando vestiti puliti e facendo la doccia regolarmente potrebbe dare un taglio alle discussioni con la sua famiglia. Spazzolare e pulire regolarmente i denti potrebbe portarlo a prevenire problemi odontoiatrici.

426



Parliamone

Qual è il tuo obiettivo personale? In che modo l'igiene personale, o il miglioramento del tuo aspetto, può aiutarti a superare gli ostacoli che ti impediscono di raggiungere il tuo obiettivo?

Valutare le abitudini di igiene personale

Ci sono molte cose che puoi fare per prenderti cura della tua igiene personale. Probabilmente stai già facendo qualcosa, o tutto il necessario. Se desideri migliorare l'igiene personale, può essere utile iniziare a svolgere più attività legate all'igiene o farle più spesso. Tuttavia, può essere difficile sapere da dove cominciare. È possibile che non si sappia quali modifiche è necessario o si desidera apportare alle proprie abitudini. È possibile iniziare con l'uso del diario che segue nella pagina accanto per registrare le attività di igiene personale che hai svolto la settimana scorsa. Questo ti aiuterà a vedere cosa stai già facendo per prenderti cura della tua igiene.



Applicalo alla tua esperienza

Tenere un diario sull'igiene personale

Verifica per ciascun giorno se hai svolto l'attività di igiene personale. Se hai fatto qualcosa più di una volta (ad esempio, lavare i denti), includilo nella tabella.

427

Giorno	Doccia o bagno	Uso di deodorante, sapone e shampoo	Pettinare o rasare i capelli	Indossare abiti puliti	Lavare le mani regolarmente	Spazzolare i denti	Usare il filo interdentale
Lunedì							
Martedì							
Mercoledì							
Giovedì							
Venerdì							
Sabato							
Domenica							



Parliamone

Quali parti della tua igiene e cura del corpo ti piacciono di più?

Come ti senti dopo aver fatto la doccia o aver lavato i denti? Ci sono dei cambiamenti che vorresti apportare alla tua igiene personale?

Ora torna al Diario sull'igiene personale e fatti un'idea di tutte le migliorie che vorresti apportare la prossima settimana.



Provaci

Apparire al meglio per un'attività divertente

Fare pratica può farti sentire più sicuro di te e aiutarti a raggiungere l'obiettivo.

428

Per aiutarti a mettere in pratica una migliore igiene personale, il tuo operatore ti aiuterà a pianificare un'attività speciale con i tuoi familiari o amici. Questo potrebbe includere andare a casa di un amico, uscire a cena, andare a un concerto, assistere a un evento sportivo, o incontrare un amico per un caffè. Apparire al meglio include prestare particolare attenzione al tuo aspetto fisico e a ciò che indossi. Quando ti presenti bene e ti prendi cura di te, ti senti più sicuro di provare cose nuove e parlare con le persone.

1. **Che tipo di attività vorresti intraprendere?** Quanto è formale o informale questa attività?
2. **Che tipo di abbigliamento indossano le persone per questa attività?** Cosa possiedi che vorresti indossare? Come faresti ad assicurarti che sia pulito per l'attività?
3. **A quali parti del suo aspetto presteresti particolare attenzione per questa attività?** Alcune aree dell'igiene personale da considerare includono la doccia, la rasatura, spazzolare o pettinare i capelli. Cosa faresti di diverso per preparare il tuo aspetto per questo evento divertente? Alcuni esempi potrebbero includere:
 - Fare qualcosa di speciale con i capelli, o mettersi un nuovo profumo o lozione dopobarba per una cena in un bel ristorante.
 - Usare il deodorante per rimanere freschi quando si pianifica un'attività all'aperto, come un concerto, o seguire un evento sportivo.

Dopo aver fatto il vostro piano, potete dividerlo con il vostro professionista dell'E-IMR e con gli altri membri del gruppo.



Punto chiave

Apparire al meglio ti aiuta in molte aree della tua vita, come migliorare le relazioni, fare una buona impressione al lavoro ed evitare le malattie.

Elaborare un piano per migliorare l'igiene

Una volta apprese le strategie per l'igiene personale e prese alcune decisioni su ciò che si desidera cambiare, è possibile creare un piano. Il tuo piano non deve essere perfetto. È sempre possibile modificarlo. Tuttavia, in assenza di un piano, è improbabile che si verifichi un cambiamento.



Per iniziare, consulta il seguente elenco di strategie che desideri provare:

- Doccia o bagno regolare
- Uso di deodorante, sapone e shampoo
- Pettinare i capelli
- Rasatura regolare
- Indossare abiti puliti e ordinati ogni giorno
- Lavarsi le mani regolarmente
- Spazzolare i denti due volte al giorno
- Usare il filo interdentale ogni giorno
- Taglio o limatura delle unghie

Dall'elenco delle strategie per l'igiene, selezionane una o due che desideri avviare. È possibile utilizzare il foglio di pianificazione riportato di seguito.



Applicalo alla tua esperienza

Scheda di pianificazione migliorare la mia igiene

430

Che cambiamento vorresti apportare?

Quale strategia, o strategie, vorresti provare?

Cosa farai in particolare? (Quando? Dove?)

Che supporto riceverai da parte di altre persone?

In che modo manterrai una registrazione dei tuoi sforzi?

Quando riesaminerai i risultati?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

431

Apparire al meglio: concentrarsi sull'igiene personale

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Condividere con una persona di fiducia la scheda di pianificazione per il miglioramento dell'igiene, compilata nella sessione odierna. Chiedere il suo sostegno durante l'attuazione del piano.

OPZIONE 2:

Sperimentare la scelta di uno o due cambiamenti nell'igiene personale da provare ogni giorno la prossima settimana. Traccia i risultati nel Diario di igiene personale nella pagina seguente.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Diario personale dell'igiene

Mettere una spunta accanto a ciascun giorno in cui hai intrapreso una nuova attività di igiene personale.

432

Giorno	Doccia o bagno	Uso di deodorante, sapone e shampoo	Pettinare o rasare i capelli	Indossare abiti puliti	Lavare le mani regolarmente	Spazzolare i denti	Usare il filo interdentale
Lunedì							
Martedì							
Mercoledì							
Giovedì							
Venerdì							
Sabato							
Domenica							



Punti chiave

Argomento 5

Presentarsi al meglio: concentrarsi sull'igiene personale

L'igiene personale può migliorare il tuo aspetto e la tua salute, e aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.

Apparire al meglio ti aiuta in molti ambiti della tua vita, come ad esempio le relazioni, fare una buona impressione sul posto di lavoro, ed evitare le malattie.

Argomento 6

Fare un piano per la salute e il benessere

434

In questo modulo abbiamo esplorato i modi per creare uno stile di vita sano. Abbiamo esaminato l'esercizio fisico, il mangiare sano, raggiungere e mantenere un peso forma, avere un buon sonno notturno, curare l'igiene personale. Questo capitolo ti aiuterà a inserire ciò che hai imparato in un piano per lo sviluppo di uno stile di vita sano.

Questa sessione introdurrà tre argomenti per la creazione di un piano di stile di vita sano:

- ❖ Identificare strategie utili per uno stile di vita sano
- ❖ Trovare ciò che funziona per te
- ❖ Il tuo piano per uno stile di vita sano

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nelle prossime pagine.

Identificare strategie utili per uno stile di vita sano

Può essere utile identificare le strategie di stile di vita sano che hai trovato più utili e quelle che vuoi utilizzare regolarmente. In questo argomento si sceglieranno alcune strategie che si desidera utilizzare regolarmente. Le strategie che riesamineremo si suddividono in quattro categorie:

- Mangiare sano
- Esercizio fisico
- Igiene personale
- Abitudini del sonno



Parliamone

A quale categoria di stile di vita sano vorresti lavorare? Quale categoria di stile di vita sano è più importante per te?

435



Punto chiave

Puoi cambiare il tuo piano per uno stile di vita sano, o aggiungere nuove strategie salutari, in qualsiasi momento. Il tuo piano può essere aggiornato man mano che impari su cosa ti aiuta a stare in salute.

Trovare ciò che funziona per te

Inizia selezionando una o due categorie di stile di vita sane su cui vorresti lavorare. Quindi, rivedi ciò che è stato utile per te e se c'è qualcos'altro che desidera provare.

Mangiare sano

Abbiamo parlato dei benefici del mangiare sano, di tenere un diario alimentare e delle strategie per mangiare in modo sano. Mangiare sano è uno strumento potente per aiutarti a prevenire l'aumento di peso e a perdere peso. Alcuni esempi di strategie di alimentazione sana includono:

- Consumare i pasti ogni giorno alla stessa ora
- Bere più acqua e meno bibite gasate
- Mangiare una sola porzione e non fare il bis
- Mangiare tutti i giorni verdura/frutta/cereali integrali



Parliamone

Ripensa all'assegnazione pratica a casa quando hai provato le strategie alimentari sane. Quale strategia di alimentazione sana hai provato e ti è stata utile? C'è un'altra strategia di alimentazione sana che vorresti provare? Se sì, quale?

436

Attività fisica ed esercizio fisico

Nell'argomento dell'attività fisica e dell'esercizio fisico, abbiamo parlato dei benefici dell'attività fisica, dei modi per valutare il livello di attività attuale e dei suggerimenti per iniziare apportando piccoli cambiamenti incrementali. L'attività fisica e l'esercizio fisico sono strumenti utili per migliorare l'umore, prevenire l'aumento di peso e favorire la perdita di peso.

Esempi di attività fisica e di esercizio fisico che abbiamo discusso includono:

- Salire le scale a piedi anziché usare l'ascensore
- Nuotare più volte a settimana
- Camminare, fare jogging o correre velocemente per 30 minuti o più, 4-6 volte a settimana
- Andare in bicicletta per almeno 30 minuti, più volte alla settimana
- Portare il cane a fare una passeggiata di 15 minuti almeno due volte al giorno



Parliamone

Ripensa all'assegnazione pratica per casa quando hai provato un po' di attività fisica o strategie di esercizio fisico. Quale strategia hai trovato utile? C'è un'altra attività fisica o un altro esercizio che vorresti provare? Se sì, quale?

Igiene personale

Nell'argomento dell'igiene personale, abbiamo parlato dei suoi vantaggi, tra cui fare una buona impressione sugli altri ed evitare le malattie. Hai anche valutato le tue attuali attività di igiene personale, tra cui lavare i denti, cambiare i vestiti e fare il bagno. Alcuni esempi di strategie di igiene personale che abbiamo discusso includono:

- Doccia almeno 3-4 volte alla settimana
- Spazzolare i capelli una volta al giorno
- Radersi almeno 2-3 volte alla settimana
- Uso quotidiano del deodorante

437



Parliamone

Ripensa all'assegnazione pratica per casa quando hai provato alcune strategie per l'igiene personale. Quale strategia hai trovato utile? C'è un'altra attività di igiene personale che vorresti provare? Se sì, quale?

Abitudini del sonno

Nel capitolo sulle abitudini del sonno, abbiamo parlato dei vantaggi di sviluppare e mantenere buone abitudini, di come ci si sente quando si dorme di meno e delle strategie per dormire meglio. Delle buone abitudini del sonno possono aiutarti in molti ambiti della tua vita, tra cui rimanere più concentrato/a al lavoro o a scuola, andare d'accordo con gli altri e migliorare il tuo umore. Alcuni esempi di buone abitudini del sonno che abbiamo discusso includono:

- Andare a letto e alzarsi ogni giorno alla stessa ora
- Fare qualcosa di rilassante per almeno 30 minuti prima di andare a dormire
- Evitare i sonnellini durante il giorno
- Evitare la caffeina nel tardo pomeriggio o la sera
- Fare esercizio fisico ogni giorno



Parliamone

Ripensa all'attività pratica per casa quando hai provato delle buone abitudini del sonno. Quale abitudine che hai provato ti è stata utile? C'è un'altra abitudine che vorresti provare? Se sì, quale?

438

Includere altre persone nel tuo piano di stile di vita sano, o condividere il tuo piano con persone di sostegno sono dei buoni modi per sostenere il tuo stile di vita sano.



Applicalo alla tua esperienza

Il tuo piano per uno stile di vita sano

Ora che hai identificato una o due strategie di stile di vita sano su cui vorresti lavorare, o che sei disposto a provare, puoi usare il Piano di stile di vita sano qui sotto per aiutarti a capire come usare queste strategie su base giornaliera. Quando compili il tuo piano, pensa a che cosa ti aiuterebbe ad usare le strategie regolarmente. Le seguenti domande possono aiutarti a pensare a come far funzionare bene il tuo piano.

- **Quando?** A che ora del giorno è meglio usare questa strategia? Con quali altre attività potresti abbinare questa strategia (come, ad esempio, portare il cane a passeggio la mattina subito dopo il tè o il caffè del mattino, o poco prima di coricarti)? Quali sono i giorni migliori per iniziare a usare questa strategia regolarmente?
- **Dove?** Dove si può usare questa strategia (ad esempio, è necessario essere in palestra per usare i pesi)? Incontrerai interruzioni in quel luogo quando userai la tua strategia? Se sì, c'è qualche altro posto in cui potresti andare?
- **Che cosa?** Di quali materiali hai bisogno per usare la tua strategia (come utensili da cucina specifici o una nuova ricetta per cucinare le verdure)? Dove si possono conservare questi materiali in modo da poterli trovare facilmente e regolarmente?
- **Chi?** Chi è disponibile ad assisterti nell'utilizzo regolare di questa strategia? Cosa vorresti che questa persona facesse per esserti utile (ad esempio, ricordarti di andare a letto alla stessa ora, o unirsi a te nella tua passeggiata quotidiana)? Come potresti avvicinarti a questa persona per invitarla ad aiutarti?

Nella pagina seguente vedrai un esempio di un Piano compilato, seguito da un Piano vuoto che potrai completare. Ad esempio, Luigi era interessato a lavorare sul mangiar sano e sulla sua igiene personale.

ESEMPIO**Piano di stile di vita salutare di Luigi**Data di creazione: 24/07/2019 439

A quale categoria di stile di vita sano lavorerai?

CATEGORIA DI STILE DI VITA SANO 1#: MANGIARE SANO*Strategia salutare: sostituire le bibite gasate con acqua, tè o caffè*

Quando? (programmare un'ora)	Dove? (posto migliore)	Cosa? (materiali di cui hai bisogno)	Chi? (promemoria o compagnia)
<i>All'ora di pranzo o all'ora di cena</i>	<i>A casa e, a volte, quando mangio fuori casa</i>	<i>Avere tè freddo in una brocca in cucina, acqua filtrata sul bancone e caffè a disposizione per preparare una tazza fresca</i>	<i>Chiedere al mio amico Mario di provare con me in modo che possiamo ricordarci a vicenda</i>

CATEGORIA DI STILE DI VITA SANO 2#: IGIENE PERSONALE*Strategia salutare: Usare tutti i giorni il filo interdentale*

Quando? (programmare un'ora)	Dove? (posto migliore)	Cosa? (materiali di cui hai bisogno)	Chi? (promemoria o compagnia)
<i>Di notte quando mi lavo i denti prima di andare a letto</i>	<i>Allo specchio nel mio bagno e lasciando il filo interdentale accanto al bicchiere</i>	<i>Filo interdentale</i>	<i>Mettere un post-it come promemoria sul mio specchio</i>

Il mio Piano di stile di vita salutare

Data di creazione: _____

A quale categoria di stile di vita sano lavorerai?

CATEGORIA DI STILE DI VITA SANO 1#: _____

Strategia salutare: _____

Quando? (programmare un'ora)	Dove? (posto migliore)	Cosa? (materiali di cui hai bisogno)	Chi? (promemoria o compagnia)

CATEGORIA DI STILE DI VITA SANO 2#: _____

Strategia salutare: _____

Quando? (programmare un'ora)	Dove? (posto migliore)	Cosa? (materiali di cui hai bisogno)	Chi? (promemoria o compagnia)



L'angolo del recovery

“Ho avuto problemi di depressione e ansia fin da quando ero adolescente. Ho usato l'alcol per far fronte a questi sentimenti, ma alla fine ho capito che non stavo migliorando le cose. In realtà, ha finito per sentirmi ancora più depresso e ansioso. Ho smesso di bere e questo mi ha aiutato. Tuttavia, ho continuato a fumare sigarette come una ciminiera.

441

Avevo sentito che l'esercizio fisico è efficace per il trattamento della depressione e dell'ansia, così ho iniziato a correre per vedere se avrebbe funzionato anche per me. All'inizio è stato molto difficile perché ero così fuori forma, ma poi ho iniziato ad abituarmi. Il mio sogno era quello di correre una maratona, ma quando ho iniziato a spingere me stesso per andare oltre, ho iniziato a tossire e non riuscivo a smettere. Un amico mi ha suggerito che poteva essere dovuto alle sigarette. Mi disse che se volevo davvero percorrere lunghe distanze, probabilmente avrei dovuto smettere. Ho iniziato a ridurre il numero di sigarette, ma continuavo a fumare. Poi ho parlato con il medico a proposito della mia corsa e del mio obiettivo, e lui mi ha detto che c'era un farmaco efficace per aiutare le persone a smettere di fumare. Mi ha prescritto il farmaco e, dopo averlo assunto per un paio di settimane, ho smesso di fumare. Mentre stavo riducendo il numero di sigarette e dopo aver smesso di fumare, ho notato che quando correvo non tossivo più. Era un anno e mezzo fa, e il mese scorso ho corso la mia prima maratona.”

- Matteo



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

442

Fare un piano per la salute e il benessere

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Prova una strategia dal tuo piano di stile di vita sano, questa settimana. Tieni traccia di eventuali problemi riscontrati. Valuta di condividere il tuo piano con qualcuno e di chiedere il suo supporto.

OPZIONE 2:

Prova una strategia di vita sana tutti i giorni, la prossima settimana. Tieni un registro per identificare quali strategie sono risultate facili da fare e quali sono risultate più impegnative.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando il tuo foglio di tracciamento degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 6

Fare un piano per la salute e il benessere

È possibile modificare il proprio piano di stile di vita sano, oppure aggiungere nuove strategie salutari, in qualsiasi momento. Il tuo piano può essere aggiornato man mano che impari di più su ciò che ti aiuta a stare in salute.

Includere altre persone nel tuo piano di stile di vita sano, o condividerlo con persone di sostegno sono dei buoni modi per sostenere il tuo stile di vita sano.



MODULO 10

445

Sviluppare un piano per stare bene

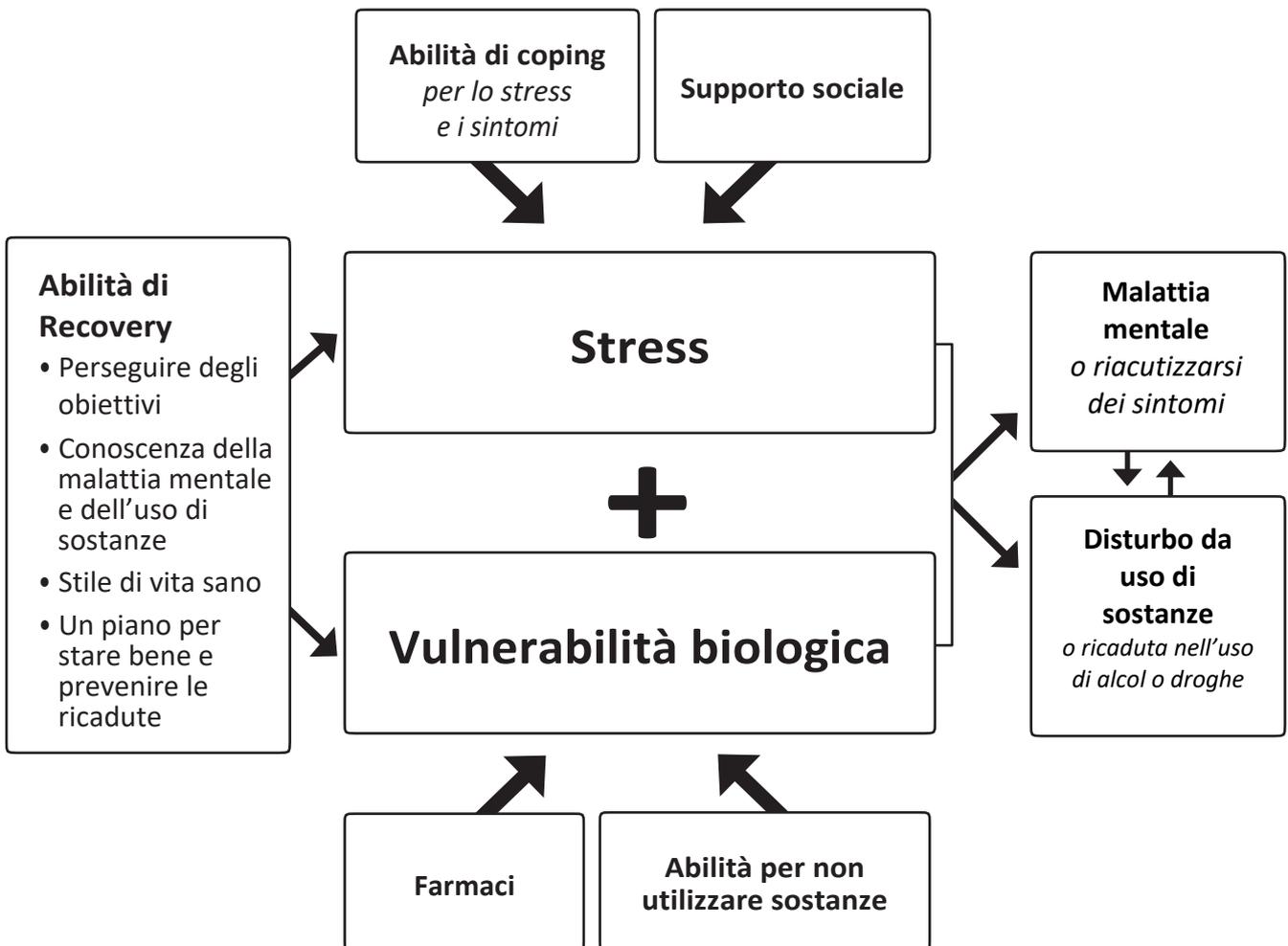
Enhanced Illness Management and Recovery

“Ogni volta che i miei pensieri iniziano a correre, so che una ricaduta sta arrivando. Io di solito inizio a bere pesantemente quando sto avendo sintomi maniacali. Penso che sia perché il mio desiderio torna quando sono agitato. Se riesco a superare i sintomi, posso impedire che si verifichi una ricaduta.

— CARMEN V., madre, imprenditrice, persona in ripresa dal disturbo da uso di alcol e disturbo bipolare

Il Modello Stress-Vulnerabilità

delle malattie mentali e del disturbo da uso di sostanze



Alcune domande per iniziare:

Che cosa fai per stare bene?

Ti è capitato che i sintomi della tua malattia mentale siano migliorati, per poi ricomparire o peggiorare? Cosa potrebbe aver contribuito a questa ricaduta?

Hai mai smesso di bere o fare uso di sostanze e hai poi avuto una ricaduta e hai ricominciato a farne uso? Cosa può aver contribuito a questa ricaduta?

Come potresti sviluppare un piano per stare bene ed evitare le ricadute?

447

In questo modulo
tratteremo
4 argomenti:

Argomento 1:

Ridurre le ricadute per aiutarti a stare bene

Argomento 2:

Costruire un piano per il benessere e la salute mentale

Argomento 3:

Costruire un piano per il benessere rispetto ad alcool e droghe

Argomento 4:

Mettere in pratica il tuo piano per stare bene

Promemoria,
impostare un **ordine
del giorno:**

Ecco il formato di ciascuna sessione del programma E-IMR:

- 1) Rivedere l'ultima sessione
- 2) Verificare:
 - Assegnazioni pratiche per casa
 - Obiettivi
 - Uso di sostanze
 - Sintomi
- 3) Apprendere informazioni sul nuovo argomento
- 4) Riassumere la sessione e decidere le assegnazioni pratiche per casa

Argomento 1

Ridurre le ricadute per aiutarti a stare bene

448

Con il programma E-IMR hai appreso diversi strumenti da utilizzare per stare bene e perseguire i tuoi obiettivi. In questo modulo, acquisirai delle abilità per ridurre le probabilità di recidiva dei sintomi della malattia mentale e di ricadere nell'uso di sostanze. Prevenire le recidive e il mantenimento del tuo stato di benessere ti può aiutare ad ottenere il massimo dalla vita e a raggiungere i tuoi obiettivi.

Questa sessione introdurrà quattro argomenti importanti per aiutarti a ridurre il rischio di avere una ricaduta nella malattia mentale o nell'uso di sostanze:

- ❖ Che cos'è una ricaduta?
- ❖ Cos'è un "piano per il benessere"?
- ❖ Piano di benessere per la salute mentale
- ❖ Piano di benessere rispetto ad alcool e droghe

Ognuno di questi argomenti sarà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo.

Che cos'è una ricaduta?

Ci sono due diversi tipi di ricadute nella malattia mentale. Il primo tipo si verifica quando i sintomi della malattia riaffiorano e interferiscono con la capacità di funzionamento delle persone, come il prendersi cura di se stessi, svolgere il proprio lavoro o avere delle relazioni sociali. Il secondo tipo di recidiva si verifica quando i sintomi della malattia mentale peggiorano ostacolando il funzionamento della persona.



Punto chiave

Una ricaduta della malattia mentale si verifica quando il funzionamento di una persona è influenzato dal ripresentarsi dei sintomi o quando questi si aggravano

449



Punto chiave

Una ricaduta nell'uso di sostanze avviene quando una persona che aveva smesso di fare uso di droghe o alcol, riprende a farlo.

Si parla di ricaduta di un disturbo da uso di sostanze quando una persona che si è astenuta dal bere o dal fare uso di droghe, poi riprende a farlo. Il termine "scivolone" è talvolta usato per riferirsi a una persona astinente che beve o usa droghe una o due volte, ma poi quando riprende sperimenta degli effetti negativi.

Le ricadute dei sintomi della malattia mentale possono contribuire ad avere delle ricadute nell'uso di sostanze, e viceversa. Pertanto, è importante imparare come prevenire entrambi i tipi di recidive.



Parliamone

Hai mai avuto una ricaduta dei sintomi di malattia mentale? Che cosa è accaduto?

Hai mai smesso di fare uso di alcol o droghe, e poi hai ricominciato di nuovo a farne uso? Com'è stato?

Cos'è un “piano per il benessere”?

Un *Piano di benessere* è un piano personalizzato che puoi costruire con l'aiuto degli altri, nel quale sono contenute informazioni importanti e strategie per aiutarti a stare bene e ad evitare di avere delle ricadute. Imparare a riconoscere i propri segnali di una possibile imminente recidiva, e individuare e mettere in pratica delle strategie per rispondere a questi segnali, può ridurre il rischio di ricaduta. Ci sono quattro obiettivi per la creazione di un *Piano di benessere*:

450

- ❖ Comprendere le cause comuni di ricaduta nei sintomi della malattia mentale e uso di sostanze
- ❖ Sviluppare delle strategie per prevenire o rispondere alle cause comuni di ricaduta
- ❖ Imparare a riconoscere i segnali di rischio di una ricaduta nella malattia mentale o nell'uso di sostanze
- ❖ Sviluppare delle strategie che puoi utilizzare per rispondere a quei segnali di pericolo.

Esistono due tipi di *Piani di benessere*.

Puoi discutere del tuo percorso di ripresa con il tuo operatore per determinare quale tipo di Piano si adatti alle tue esigenze attuali: un piano per stare bene e prevenire la recidiva dei sintomi della malattia mentale, un piano per prevenire le ricadute nell'uso di sostanze, o entrambi. Se non stai sperimentando i sintomi della tua malattia mentale o se questi sono stabili e sotto controllo, puoi completare un *Piano di benessere* e ridurre le probabilità di una ricaduta dei sintomi, o che questi si aggravino.

Allo stesso modo, se non stai facendo uso di sostanze, puoi completare un Piano di benessere per evitare di riprendere a far uso di alcol o droghe. Puoi creare un Piano alla volta o seguirli entrambi contemporaneamente.

I Piani per il benessere possono aiutarti nel tuo percorso e a perseguire i tuoi obiettivi prevenendo le ricadute e i ricoveri ospedalieri.



Punto chiave

Un Piano per il benessere è uno dei modi migliori per prevenire le ricadute nella malattia mentale o nell'uso di sostanze.

Ci sono due Piani per il benessere inclusi in questo modulo – il Piano di benessere per la Salute Mentale e il Piano di benessere per l’Alcol e la Droga. Ciascun piano è suddiviso in tre parti:

Piano di benessere per la salute mentale

451

PARTE 1:

Prevenire le cause comuni di ricaduta

PARTE 2:

Essere consapevoli dei segnali di pericolo di ricaduta nella malattia

PARTE 3:

Rispondere ai segnali di pericolo di ricaduta della malattia

Piano di benessere per alcool e droghe

PARTE 1:

Prevenire le cause comuni di ricaduta

PARTE 2:

Essere consapevoli dei segnali di pericolo di ricaduta nell’uso di alcool o droghe

PARTE 3:

Rispondere ai segnali di pericolo di ricaduta nell’uso di alcool o droghe

In questo modulo potrai applicare quanto hai imparato finora con il programma E-IMR per costruire un Piano per il benessere. Mettere in atto questo Piano ti consentirà di dedicare più tempo per lavorare al raggiungimento dei tuoi obiettivi. Oggi, inizierai a lavorare con il tuo operatore al tuo Piano per il benessere. Durante la lettura di questo modulo puoi compilare una parte del tuo Piano per volta. Alla fine del modulo, avrai un Piano completo (un Piano per il benessere per la Salute Mentale o un Piano per il benessere rispetto ad alcool e droghe), o entrambi.



Parliamone

Pensando al tuo percorso di ripresa dalla malattia, come potresti realizzare un Piano per il benessere rispetto alla salute mentale che ti aiuti a perseguire i tuoi obiettivi?

Pensando al tuo recupero rispetto all'uso di alcol o droghe, come potresti realizzare un Piano per il benessere rispetto ad alcol e droghe che ti aiuti a raggiungere i tuoi obiettivi?

Parla con il tuo operatore rispetto a quale di questi piani vorresti lavorare in questo modulo.

452

Esempio di piano

Prima di lavorare al tuo Piano, potrebbero esserti utili alcuni esempi.

Carlo ha completato un Piano per il benessere relativo alla salute mentale e un Piano per il benessere relativo all'alcol e alla droga.

Carlo ha iniziato a fumare erba, in gran quantità, quando era al college. Durante due episodi in cui aveva fumato pesantemente ha sperimentato un forte senso di disorientamento e di paranoia che lo hanno portato ad un ricovero ospedaliero. Nonostante ciò, ha continuato a fare un pesante uso di sostanze. Dopo aver subito, tre anni fa, un tentativo di rapina, ha, inoltre, sviluppato un DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO . È sotto trattamento per entrambi i suoi disturbi: il disturbo mentale e quello legato all'uso di sostanze. Adesso vorrebbe ottenere un lavoro in un negozio di ferramenta e ha bisogno di stare "pulito" per realizzare questo obiettivo. Il mese scorso è stato in astinenza.

Carlo ha completato un Piano per il benessere rispetto alla salute mentale e un Piano per il benessere rispetto ad alcol e droga. Troverai i suoi piani nelle due pagine seguenti.

Dopo aver esaminato i piani di Carlo, puoi condividere la tua opinione con il tuo operatore. Potrai completare i tuoi Piani nell'Argomento 2 e nell'Argomento 3 di questo modulo.

Esempio:

Piano di Carlo per stare bene rispetto alla salute mentale

Parte 1. Prevenire le cause comuni di ricaduta della malattia mentale

Causa comune	Cosa posso fare per prevenire questa causa comune
Difficoltà a fronteggiare alti livelli di stress	<i>Praticare la respirazione rilassata quando lascio il mio appartamento. Portare a spasso il mio cane ogni giorno. Chiamare mia sorella Angela quando sono sotto stress.</i>
Non assumere regolarmente i farmaci	<i>Tenere un post-it sullo specchio del bagno come promemoria</i>
Fare uso di droghe o alcol	<i>Vedi il mio piano per stare bene rispetto all'uso di droghe e alcol</i>

453

Parte 2. Essere consapevoli dei segni premonitori di ricaduta della malattia mentale

I miei più importanti segni premonitori sono:

A. *Trascorrere molto tempo da solo nella mia stanza*

B. *Avere ricordi intrusivi di essere stato rapinato*

C. *Essere più consapevole delle persone che stanno dietro di me quando devo aspettare in fila*

Parte 3. Piano per rispondere ai segni premonitori di ricaduta della malattia mentale

Azioni	Dettagli sulle azioni da intraprendere
1. Contattare il medico o un altro membro dell'equipe.	<i>Dr. Rossi - telefono: 333-444-5555 Numero di emergenza crisi: 666-777-8888</i>
2. Ottenere più supporto sociale.	<i>Andare al mio gruppo di supporto. Chiamare mia sorella e suggerire di uscire per un caffè.</i>
3. Utilizzare le strategie di coping.	<i>Quando ho ricordi della rapina, ricordami che è normale. Ascoltare la mia musica rilassante e usare l'app del telefono per la respirazione rilassata.</i>
4. Se utilizzo sostanze, interrompere o ridurre.	<i>Non andare in giro con amici che fumano marijuana Disfarmi della marijuana che ho in casa</i>

Esempio:

Piano di Carlo per stare bene rispetto all'uso di droghe e alcol

Parte 1. Prevenire le cause comuni di ricaduta nell'uso di droghe e alcol

Causa comune	Cosa posso fare per prevenire questa causa comune		
Difficoltà a fronteggiare alti livelli di stress	Chiedere al mio amico Giovanni di venire a cena. Andare in palestra più spesso quando mi sento stressato.		
Situazioni legate ad alcol e droghe	Non passare del tempo con amici con cui spesso ho usato alcol o droghe (Giovanni, Teresa e Filippo); trascorrere più tempo con amici che non usano sostanze (Chiara e Roberto).	Esercitarmi a dire "no" alle persone che mi offrono sostanze e andare via se iniziano a farne uso.	Chiedere ai familiari di non usare sostanze quando ci riuniamo per una vacanza o un'occasione speciale.
Sintomi della malattia mentale (come ansia, depressione, sentire le voci, flashback)	Quando ho pensieri intrusivi sull'essere stato derubato o di essere seguito da qualcuno, userò la mindfulness e ascolterò musica rilassante.	Ricorderò a me stesso che questo è un sintomo comune di disturbo da stress post-traumatico.	

454

Parte 2. Essere consapevoli dei segni premonitori di ricaduta nell'uso di droghe e alcol

I miei più importanti segni premonitori sono:

- A. Iniziare a pensare "una canna non può farmi così male"
- B. Ripensare ai "bei vecchi tempi" quando bevevo e facevo uso di droghe
- C. Saltare i gruppi di mutuo aiuto

Parte 3. Piano per rispondere ai segni premonitori di ricaduta nell'uso di droghe e alcol

Azioni	Dettagli sulle azioni da intraprendere	
1. Ottenere supporto sociale da qualcuno che ti sostiene non usando alcol o droghe.	Chiamare il mio sponsor Claudio, se sto pensando di riprendere a bere	Chiedere a Claudio o a un'altra persona di supporto di venire con me a una riunione del gruppo di mutuo aiuto.
2. Utilizzare le strategie di coping.	Quando mi viene il desiderio impulsivo, devo dire a me stesso: "Posso superarlo; questi pensieri passeranno".	Usare le strategie di mindfulness per far andare e venire gli impulsi senza prestare loro troppa attenzione.
3. Contattare il medico o un altro membro dell'equipe.	Dr. Rossi - telefono: 333-444-5555 Numero di emergenza crisi: 666-777-8888	
4. Azioni aggiuntive.	Attaccare una copia dei miei obiettivi di ripresa sul frigorifero e rivedere i miei obiettivi quando mi sento stressato o quando ho un desiderio impulsivo.	



Parliamone

Cosa ti piace dei piani di Carlo?

In che modo pensi che i suoi piani per stare bene possano essere stati d'aiuto per il suo percorso di ripresa?

In passato, hai mai fatto un piano per stare bene?

Se sì, come l'hai usato?



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

456

Ridurre le ricadute per aiutarti a stare bene

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parlare con una persona di supporto della tua ultima ricaduta, dei sintomi della malattia mentale o dell'uso di droghe o alcol. Raccontarle che stai costruendo un piano per stare bene.

OPZIONE 2:

Mostrare a questa persona i piani di Carlo. Discutere su quale parte di ciascun piano ti piace di più e quale potrebbe fare al caso tuo.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò



Punti chiave

Argomento 1

Ridurre le ricadute per aiutarti a stare bene

Una ricaduta della malattia mentale si verifica quando il funzionamento di una persona è influenzato dal ripresentarsi dei sintomi o quando questi si aggravano.

Una ricaduta nell'uso di sostanze avviene quando una persona che ha smesso di fare uso di droghe o alcol, riprende a farlo.

Un piano per stare bene è uno dei modi migliori per prevenire le ricadute nella malattia mentale o nell'uso di sostanze.

Argomento 2

Costruire il tuo piano di benessere per la salute mentale

458

Qui imparerai quali sono le cause comuni di recidiva della malattia mentale e a riconoscere e rispondere alle avvisaglie di una ricaduta. Alla fine di questo modulo sarai in grado di completare un Piano di benessere per la tua salute mentale.

Questa sessione introdurrà cinque argomenti importanti per aiutarti a creare un piano benessere per la salute mentale:

- ❖ Il mio piano di benessere per la salute mentale
- ❖ Quali sono le cause più comuni di una ricaduta della malattia mentale?
- ❖ Prevenire le cause comuni di ricaduta
- ❖ Segnali di avvertimento di una ricaduta nella malattia mentale
- ❖ Rispondere ai sintomi di una possibile ricaduta

Ognuno di questi argomenti sarà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo.

Il mio piano di benessere per la salute mentale

Nell'ultimo argomento hai potuto osservare una copia completa del Piano di benessere di Carlo per la salute mentale. Ora tocca a te. Imparerai come prevenire una ricaduta della malattia mentale e utilizzare questa conoscenza per completare il tuo piano per stare bene. Nella pagina successiva troverai la copia di un Piano di benessere della salute mentale in bianco. Tieni questo modello a portata di mano e compilalo man mano che vai avanti nella lettura di questo modulo. Ti verrà spiegato come completare una sezione del Piano alla volta.

Esempio:

Piano di Carlo per stare bene rispetto alla salute mentale

Parte 1. Prevenire le cause comuni di ricaduta della malattia mentale

<i>Causa comune</i>	<i>Cosa posso fare per prevenire questa causa comune</i>
Difficoltà a fronteggiare alti livelli di stress	
Non assumere regolarmente i farmaci	
Fare uso di droghe o alcol	

Parte 2. Essere consapevoli dei segni premonitori di ricaduta della malattia mentale

I miei più importanti segni premonitori sono:

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Parte 3. Piano per rispondere ai segni premonitori di ricaduta della malattia mentale

<i>Azioni</i>	<i>Dettagli sulle azioni da intraprendere</i>
5. Contattare il medico o un altro membro dell'equipe.	
6. Ottenere più supporto sociale.	
7. Utilizzare le strategie di coping.	
8. Se utilizzo sostanze, interrompere o ridurre.	

Quali sono le cause comuni di ricaduta della malattia mentale

E' importante conoscere le cause comuni di ricaduta in modo che tu possa adottare delle misure per prevenirle. La ricerca ha indicato che ci sono 3 cause comuni di ricaduta nella malattia mentale:

- ❖ Difficoltà nel fronteggiare alti livelli di stress
- ❖ Non assumere i farmaci con regolarità
- ❖ Fare uso di alcool e droghe

460

Gli esempi qui sotto mostrano le esperienze che altre persone hanno avuto con le cause comuni di ricaduta:

Luigi ha notato di sentirsi fortemente sotto stress quando si trova a dover fare l'inventario a lavoro. In passato, ha sofferto di depressione durante il periodo dell'inventario, soprattutto quando non riusciva a svolgere i suoi esercizi fisici regolarmente, che è per lui uno dei modi migliori per affrontare le situazioni di stress.

Michela ha riferito di aver smesso di prendere le sue medicine quando ha sentito di stare meglio, credendo di non averne più bisogno. Quando ha smesso di assumere la terapia i suoi sintomi sono ricomparsi.

Leonardo ha notato che le voci sono ritornate quando ha ricominciato a fumare erba.



Punto chiave

Tre cause comuni di una ricaduta di malattia mentale includono: la difficoltà di fronteggiare gli alti livelli di stress, il non assumere regolarmente i farmaci e fare uso di alcool o droghe.

Una volta individuate le situazioni che possono avere portato a delle ricadute in passato, è utile pensare a come queste situazioni potrebbero essere gestite in modo diverso in futuro. Per esempio, se hai notato che uscire la notte e bere con i tuoi amici ha portato ad una ricaduta (maniacale o depressiva), potresti evitare di incontrare quegli stessi amici, trovare dei nuovi amici che non facciano uso di sostanze, per trascorrere con loro del tempo, o pianificare altre attività che non involino a bere.



Parliamone

Hai avuto ricadute della malattia mentale in passato? In caso affermativo, hai sperimentato qualcuna delle cause comuni della ricaduta della malattia mentale?

Hai notato altre cause di ricaduta in passato?



Punto chiave

Identificare le cause comuni che conducono ad una ricaduta può aiutarti a ridurre il rischio di ricadute future

Prevenire le cause comuni di ricaduta

La prima causa comune di ricaduta dei sintomi della malattia mentale è la difficoltà a fronteggiare gli alti livelli di stress. Nel modulo 5, *Fronteggiare lo stress*, hai individuato delle strategie per evitare alcune situazioni stressanti e hai imparato delle strategie di gestione dello stress per far fronte a quelle situazioni che non possono essere evitate. La maggior parte delle persone trova utile utilizzare una varietà di modi per far fronte allo stress, come i seguenti:

- ❖ Esercitazioni
- ❖ Praticare la mindfulness
- ❖ Ascoltare musica
- ❖ Parlare con una persona di supporto
- ❖ Utilizzare delle tecniche di rilassamento come la respirazione rilassata, il rilassamento muscolare e visualizzare scenari di pace
- ❖ Usare il dialogo interiore positivo con se stessi

In aggiunta alla parte 1 del tuo piano di benessere della salute mentale

Quali strategie potresti includere nel tuo Piano per aiutarti a prevenire o far fronte allo stress?

Torna alla parte 1 del tuo piano di Benessere per la salute mentale, e scrivi le strategie che intendi utilizzare per prevenire o far fronte allo stress.

Non prendere regolarmente i farmaci

Quali strategie potresti includere nel tuo Piano per aiutarti a prevenire o far fronte allo stress?

Nel *Modulo 7* abbiamo parlato del ruolo del farmaco per il benessere. Per la maggior parte delle persone, l'assunzione regolare dei farmaci tiene lontani i sintomi e previene le ricadute. Prevenire le recidive e stare fuori dall'ospedale può aiutare le persone a continuare a perseguire i propri obiettivi. È importante ricordare alle persone che non dovrebbero smettere di prendere i loro farmaci quando cominciano a sentirsi meglio, dal momento che questo può aumentare le probabilità di una ricomparsa dei sintomi e di avere una ricaduta.

Segui questi suggerimenti per un'assunzione regolare della terapia farmacologica:

- ❖ Prendi i farmaci alla stessa ora ogni giorno.
- ❖ Utilizza spunti e promemoria (ad esempio calendari, allarmi sul telefono cellulare e dispenser per le compresse).
- ❖ Chiedi cortesemente a qualcuno a te vicino di ricordarti di assumere i farmaci.
- ❖ Tieni i tuoi farmaci vicino ad un oggetto che utilizzi quotidianamente (come la caffettiera o il caricabatteria del telefono cellulare).
- ❖ Se il tuo piano terapeutico è complicato comunicalo al tuo medico o all'infermiere per chiedere loro di semplificarlo.
- ❖ Se hai difficoltà a ricordare di assumere i farmaci antipsicotici ogni giorno, parlane con il medico o l'infermiere per chiedere se è possibile che il farmaco ti venga prescritto nella sua versione iniettabile, in modo da somministrarlo meno frequentemente, ad esempio, una volta al mese.

463

In aggiunta alla parte 1 del tuo piano di benessere della salute mentale

Ci sono, una o due strategie, che potresti includere nel tuo Piano per aiutarti ad assumere i farmaci regolarmente?

Torna alla parte 1 del tuo Piano di Benessere per la Salute Mentale.

Completa la seconda riga nella Parte 1 elencando le strategie che prevedi di utilizzare per seguire il tuo programma riguardo l'assunzione dei farmaci.

Evitare l'uso di sostanze

La terza causa comune di recidiva dei sintomi della malattia mentale è l'uso di alcool o droghe. Anche l'assunzione di piccole quantità di alcool o droghe può causare la ricomparsa dei sintomi o il loro aggravamento. Non bere o non fare uso di droghe è il modo più sicuro per prevenire recidive di malattie mentali dovute all'uso di sostanze. Se hai fatto la scelta di non usare sostanze, puoi completare il piano per stare bene - alcool o droghe.

È possibile elencare le strategie specifiche che aiutano a prevenire una ricaduta e/o a mantenere l'astinenza.

Segnali di pericolo di una ricaduta della malattia mentale

I "segnali di avvertimento" di una ricaduta della malattia mentale sono piccoli cambiamenti nel comportamento, nella sensibilità o nel pensiero della persona, che cominciano a verificarsi parecchi giorni o settimane prima che la ricaduta si manifesti completamente, influenzandone il funzionamento. Alcuni esempi di segnali di avvertimento includono: il sentirsi lievemente depressi, trascorrere più tempo da soli, avere più problemi di concentrazione o dormire di più.

I segnali di avvertimento di una ricaduta possono anche riguardare un lieve ritorno di alcuni sintomi, come ad esempio: ricominciare a sentire le voci, sentirsi paranoici o la mancanza di sonno.

Avvertire questi segnali significa che una persona è a rischio di ricaduta dei sintomi. Tuttavia, se vengono adottate delle misure per rispondere ai segnali di avvertimento, può essere evitata una ricaduta completa. Pertanto, conoscere i propri segni di allarme di ricaduta, e avere un piano per affrontarli, può aiutare le persone a prevenire le ricadute e i ricoveri ospedalieri.

Essere a conoscenza di segnali di ricaduta

Conoscere i propri segni di avvertimento di ricaduta dei sintomi può aiutare a chiedere rapidamente aiuto e prevenire una ricaduta completa.



Punto chiave

I segnali di avvertimento sono i cambiamenti sottili nel comportamento di una persona, nelle sensazioni, o nel pensiero, che fanno presagire che una ricaduta si stia avvicinando.

Le avvisaglie possono anche includere un lieve ritorno di alcuni sintomi.



Applicalo alla tua esperienza

Avvisaglie

Di seguito sono riportati alcuni esempi di segni precoci di ricaduta. Leggili e metti una spunta a fianco a quelli che hai notato nella tua esperienza.

465

Cambiamenti nel comportamento	Avvisaglie che ho notato
Ritirarsi dal contatto con gli altri	
Interruzione del trattamento o interruzione degli appuntamenti	
Uso di droghe o alcol	
Agire impulsivamente (ad esempio, spendendo molti soldi)	
Mangiare troppo o troppo poco	
Dormire troppo o troppo poco	
Cambiamenti nel pensiero o nei sensi	
Problemi di concentrazione	
Sentire voci o suoni che le gli altri non sentono	
Sentirsi paranoici	
Problemi a seguire una conversazione o a concentrarsi su un argomento	
Cambiamenti nei sentimenti e nell'umore	
Sensazione di irritabilità o ipersensibilità	
Sensazione di tensione o nervosismo	
Sensazione di tristezza o depressione	
Sentirsi non al sicuro o preoccuparsi di avere gli altri contro	
Sentirsi arrabbiati per la maggior parte del tempo	



Parliamone

Se hai avuto precedenti ricadute dei sintomi della malattia mentale, quali segni di avvertimento hai notato tra quelli della tabella qui sopra? Posiziona una "I" accanto ai segnali di avvertimento che hai notato. La "I" sta per "Io ho notato questo."

I tuoi amici o i tuoi parenti ti hanno descritto dei segnali di avvertimento di cui non eri a conoscenza? Metti una "F" accanto ai segnali di avvertimento nella tabella sopra che i tuoi amici o familiari hanno notato. La "F" sta per "la mia Famiglia o i miei amici hanno notato questo."

466

Segnali di avvertimento unici

Alcune persone hanno delle avvisaglie che sono uniche per loro. Ad esempio, per una persona che è solita indossare dei vestiti dai colori vivaci, un segnale di avvertimento può essere vestirsi completamente di nero. Un altro segnale unico di avvertimento per un'altra persona può essere non rispondere alle telefonate o ai messaggi di amici o familiari.



Parliamone

Se hai avuto ricadute di sintomi della malattia mentale in passato, hai notato eventuali avvisaglie uniche?

In caso affermativo, quali? I tuoi amici o i tuoi familiari hanno notato eventuali avvisaglie uniche?

I seguenti esempi mostrano come delle persone hanno identificato dei segnali di allarme e individuato delle strategie da inserire nei loro piani per stare bene:

Luigi ha notato che i suoi segnali di allarme personali consistono nel: non chiamare i suoi familiari tutte le settimane, fare tardi al lavoro e trascorrere più tempo a letto. Per aiutarsi a monitorare i suoi segnali di allarme, ha attaccato un elenco di questi sul suo frigorifero. Lui può così controllare regolarmente la lista in modo da notare se stia sperimentando uno qualsiasi dei segnali.

Michela ha individuato i suoi segnali di allarme personali in: evitare l'assunzione della terapia farmacologica per più di un giorno, sentirsi paranoica riguardo il suo compagno di stanza e spendere molti soldi. Lei ha dato una copia dei suoi segnali di allarme ai suoi genitori e al suo operatore di riferimento e quando ha esaminato con loro il suo piano di benessere hanno condiviso i segnali di pericolo che hanno notato. Ad esempio, lei è stata molto irascibile con le altre persone nelle settimane precedenti la ricaduta.

Leonardo ha individuato i suoi personali segnali di allarme nel: sentirsi ansioso e avere difficoltà a uscire di casa, trascorrere più tempo da solo, e avere difficoltà di concentrazione. Per monitorare i suoi segnali, ha fatto una lista di questi nel suo smartphone per poterla rileggere velocemente ogni giorno. Questo lo ha aiutato a maturare consapevolezza sull'eventuale arrivo di una ricaduta.

Puoi chiedere ai tuoi familiari, amici e operatori quali sono le avvisaglie che potrebbero aver notato in te. Una volta fatto un elenco dei tuoi segnali, puoi chiedere a queste persone di supporto di essere i tuoi occhi e orecchie "extra". Puoi anche includerli nel tuo piano di per stare bene e coinvolgerli per aiutarti ad evitare che i segnali di avvertimento diventino ricadute.

In aggiunta alla parte 2 del tuo piano di benessere della salute mentale

Quali sono le tue più importanti avvisaglie di una ricomparsa dei sintomi della malattia mentale?

Vai al tuo piano di benessere per la salute mentale. Nella seconda parte, puoi annotare i tuoi segnali di allarme di recidiva dei sintomi della malattia mentale.



Provaci

Parlare con una persona di supporto sui segni precoci di ricaduta

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

469

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- ❖ Identifica una persona che è stata presente durante la tua ultima ricaduta.
- ❖ Porta con te una copia del tuo piano per stare bene quando parli con questa persona.
- ❖ Discuti lo scopo del Piano, ad es. "sto lavorando sulle cose che posso fare per stare fuori dall'ospedale e sto mettendo su un Piano per aiutarmi a stare bene."
- ❖ Mostra il tuo Piano a questa persona.
- ❖ Chiedi a questa persona se ha mai notato eventuali avvisaglie. Potresti dire: "Hai mai notato dei segnali prima che io avessi una ricaduta, come cambiamenti nel mio umore o nel mio comportamento?"
- ❖ Aggiungi ulteriori segnali di avvertimento al tuo piano per stare bene.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

Rispondere ai segnali precoci di un possibile rischio di ricaduta

Quando riconosci un segnale di avvertimento e agisci rapidamente aumenti le probabilità di prevenire una ricaduta dei sintomi della malattia mentale. E anche se non puoi evitare una piena ricaduta, l'agire, solitamente, fa sì che essa sia più breve e molto meno grave. Una ricaduta di questo tipo potrebbe essere gestita senza andare in ospedale.

470

Di seguito sono riportate le fasi d'azione che è possibile seguire per rispondere ai segnali di avvertimento.

Fasi di azione per rispondere ai segnali di avvertimento

1. Contattare il medico, l'infermiere o un altro membro dell'èquipe di trattamento
 2. Avere un maggiore sostegno sociale
 3. Utilizzare strategie di coping per i sintomi
 4. Fase di azione aggiuntiva:
-
-



Punto chiave

Le fasi di azione sono strategie che puoi utilizzare per rispondere ai segnali precoci e impedire una ricaduta, o far sì che essa non si manifesti appieno.



Parliamone

Insieme a chi potresti attuare questi passi?

.....

472

In aggiunta alla parte 3 del tuo piano di benessere per la salute mentale

Quali sono i passi più importanti per affrontare i segnali precoci di ricomparsa dei sintomi della malattia mentale?

Vai al tuo Piano di Benessere per la salute mentale. Nella parte 3 è possibile annotare i passaggi dell'azione.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

473

Costruire il tuo piano di benessere della salute mentale

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parlare con una persona di supporto o con un familiare dei segnali precoci di ricaduta della malattia mentale. Utilizzare i passi della scheda “Applicalo alla tua esperienza” per fare pratica con la sessione di oggi

OPZIONE 2:

Trovare altre persone che stiano affrontando un percorso di guarigione dalla malattia mentale. Parlare con loro dei segnali precoci di crisi e delle strategie di azione da loro adottate per prevenire una ricaduta.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò



Punti chiave

Argomento 2

Costruire il tuo piano di benessere per la salute mentale

Tre cause comuni di una ricaduta di malattia mentale includono: difficoltà ad affrontare gli elevati livelli di stress, non assumere la terapia farmacologica con regolarità e fare uso di alcol o droghe.

Identificare le situazioni e gli eventi che hanno portato ad una ricaduta in passato può aiutare a ridurre il rischio di ricadute future.

I segnali precoci di crisi sono i sottili cambiamenti nel comportamento di una persona, nelle sensazioni, o nel pensiero.

I segnali precoci possono anche significare il ritorno di alcuni sintomi di lieve entità.

I passi d'azione sono delle strategie che è possibile utilizzare per rispondere alle avvisaglie al fine di prevenire una ricaduta, o evitare una ricaduta completa.

Argomento 3

Costruire il tuo piano di benessere per alcool e droghe

475

In questo modulo, potrai conoscere le cause più comuni di una ricaduta nell'uso di droga e di alcol. Potrai anche imparare a riconoscere e rispondere ai segnali di avvertimento che ti trovi davanti al rischio di riprendere a fare uso di alcool o droghe. Entro la fine di questo argomento, sarai in grado di completare il Tuo Piano di Benessere per Alcol e Droga. Potrai completare il Tuo Piano di Benessere - Alcool o Droghe, se hai già smesso di usare sostanze e se desideri evitare una ricaduta nell'uso di sostanze.

Questa sessione introdurrà cinque argomenti importanti per aiutarti a creare un piano benessere per alcool e droghe:

- ❖ Il mio piano di benessere per alcool e droghe
- ❖ Cause comuni di una ricaduta nell'uso di alcool e droghe
- ❖ Prevenire le cause comuni di ricaduta
- ❖ Segnali di rischio di ricaduta nell'uso di alcool e droghe
- ❖ Rispondere ai segnali di rischio di una ricaduta

Ognuno di questi argomenti sarà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo.

Il mio piano di benessere per alcool e droghe

Nella prima parte di questo modulo, è stata riportata una copia completa del Piano per Stare Bene - Alcol e Droghe di Carlo. Ora tocca a te. Imparerai come prevenire una ricaduta nell'uso di alcool o droga e come applicare quella conoscenza per completare il tuo Piano. Nella pagina successiva troverai una copia di un Piano di Benessere Alcol e Droghe in bianco. Tieni questo modello a portata di mano e compilalo man mano che vai avanti nella lettura di questo argomento. Ti verrà spiegato come completare una sezione del Piano alla volta.

Esempio:

Piano di Carlo per stare bene rispetto all'uso di droghe e alcol

Parte 1. Prevenire le cause comuni di ricaduta nell'uso di droghe e alcol

<i>Causa comune</i>	<i>Cosa posso fare per prevenire questa causa comune</i>
Difficoltà a fronteggiare alti livelli di stress	
Situazioni legate ad alcol e droghe	
Sintomi della malattia mentale (come ansia, depressione, sentire le voci, flashback)	

476

Parte 2. Essere consapevoli dei segni premonitori di ricaduta nell'uso di droghe e alcol

I miei più importanti segni premonitori sono:

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Parte 3. Piano per rispondere ai segni premonitori di ricaduta nell'uso di droghe e alcol

<i>Azioni</i>	<i>Dettagli sulle azioni da intraprendere</i>
5. Ottenere supporto sociale da qualcuno che ti sostiene non usando alcol o droghe.	
6. Utilizzare le strategie di coping.	
7. Contattare il medico o un altro membro dell'equipe.	
8. Azioni aggiuntive.	

Cause comuni di ricaduta nell'uso di alcool e droghe

E' importante conoscere quali sono le cause comuni di ricaduta, in modo da poter adottare delle misure di prevenzione. La ricerca ha dimostrato che ci sono 3 cause comuni che aumentano il rischio che le persone riprendano a far uso di alcol o droghe:

- difficoltà ad affrontare situazioni ad alto livello di stress
- circostanze/contesti che implicano l'uso di alcol o droghe
- sintomi di disturbo mentale (come ansia, mania, pensieri intrusivi, depressione o sentire le voci)

477



Punto chiave

Le cause comuni di ricaduta nell'uso di alcol e droga sono lo stress, le situazioni che implicano l'uso di alcool e i sintomi della malattia mentale

L'ultima volta che Luigi ha avuto una ricaduta, si trovava in un periodo di forte stress al lavoro e in uno stato d'ansia.

L'amica di Michela, Silvia, fuma erba regolarmente. Michela si è accorta che quando trascorre del tempo con Silvia sente il desiderio di fare uso di sostanze. Questo l'ha portata ad avere delle ricadute in passato.

Leonardo aveva smesso di bere e di fumare erba. Tuttavia, quando ha iniziato a sentire molto le voci, avrebbe voluto riprendere a bere e fumare di nuovo.



Parliamone

Hai mai sperimentato una ricaduta nell'uso di droghe o alcol?

Se ti è capitato, hai riscontrato delle cause comuni di ricaduta? Cos'è successo?

Prevenire le cause comuni di ricaduta

Difficoltà a fronteggiare elevati livelli di stress

La prima causa comune di una ricaduta nell'uso di sostanze è legata al fatto di avere problemi ad affrontare elevati livelli di stress. Questo significa che è molto importante essere consapevoli di quando si è sotto stress ed essere in possesso di strategie efficaci per affrontarlo. Alcuni esempi di fonti comuni di stress includono anche i cambiamenti positivi nella propria vita, come ad esempio sposarsi, iniziare un nuovo lavoro o trasferirsi in un nuovo appartamento. Lo stress può essere causato anche da eventi quali difficoltà sul lavoro, conflitti con i familiari o con una persona cara, impegni quotidiani come le faccende domestiche, fare il bucato o cucinare.

478



Parliamone

Quali sono gli eventi più stressanti che hai sperimentato in passato o di recente?

Ci sono dei fattori di stress strettamente legati all'uso di alcool o droghe?

Nel Modulo 5, *Fronteggiare lo stress*, hai individuato le strategie per superare alcune situazioni stressanti e hai acquisito delle abilità per fare fronte alle situazioni di stress che non possono essere evitate. Potresti applicare alcune di queste strategie al tuo piano.

Ecco alcuni suggerimenti:

- Fare esercizio fisico
- Sviluppare consapevolezza
- Prenderti cura della tua salute
- Parlare con una persona di supporto
- Frequentare un gruppo di mutuo-aiuto o un gruppo di supporto
- Utilizzare delle tecniche di rilassamento, come la respirazione rilassata, il rilassamento muscolare, o visualizzare dei scenari di pace
- Partecipare ad attività di carattere religioso o a qualche altra forma di spiritualità

In aggiunta alla Parte 1 del tuo piano di benessere per alcool e droghe

Quali strategie potresti includere nel tuo Piano per aiutarti a prevenire o ad affrontare le situazioni di stress?

Vai al tuo Piano per stare bene - Alcol e Droghe. Nella Parte 1, potrai annotare le strategie che intendi utilizzare per prevenire o far fronte alle situazioni di stress.

479

Situazioni che comportano l'uso di alcool o droghe

La seconda causa comune di ricaduta nell'uso di sostanze è quella di trovarsi in situazioni che implicano l'uso di alcool o droghe, persone, luoghi o cose associati all'uso di sostanze nel tuo passato. Ci sono molte situazioni diverse in cui le persone potrebbero fare uso di alcool o droghe. Celebrazioni, raduni, vacanze, feste o incontri con gli amici sono tutti esempi di situazioni in cui le persone possono fare uso di alcool o di sostanze. Potrebbero esserci anche dei luoghi o delle persone con le quali, in passato, hai fatto uso di alcool o droghe, che potrebbero innescare il desiderio di ricominciare a farne uso.



Parliamone

Ci sono delle situazioni in cui potresti trovarti in prossimità di droghe o alcol, o di persone che fanno uso di droghe o alcol?

Quali sono quelle situazioni che potrebbero ricordarti il tuo passato in cui facevi uso di alcol o di droga?

Nel Modulo 3, *Fatti pratici sull'uso di sostanze*, hai affrontato alcune strategie utili che puoi applicare quando ti trovi in occasioni che comportano l'uso di alcool o droghe.

Ecco alcuni esempi di queste strategie:

- ❖ Evita le situazioni in cui sono presenti delle persone che potrebbero fare uso di sostanze, e trascorri il tuo tempo con le persone che non ne fanno uso.
- ❖ Evita di passeggiare nei luoghi nei quali, in passato, hai fatto uso di sostanze.
- ❖ Se ti trovi a dover stare con delle persone che fanno uso di sostanze, informale circa la tua decisione di non farne più uso e chiedi loro di rispettarla.
- ❖ Se le persone non rispettano la tua decisione e continuano ad invitarti a fare uso di sostanze, allontanati da quella situazione.

- ❖ Individua quale tecnica di rifiuto funziona meglio per te:
 - Semplice rifiuto; poi, allontanati se le persone insistono con l'offerta.
 - Interrompi il circolo vizioso: continua a dire "No" ancora e ancora e ancora.
 - Se la persona è un tuo amico, proponigli un'attività alternativa all'uso di sostanze.

In aggiunta alla Parte 1 del tuo piano di benessere per alcool e droghe

Quali sono le strategie che possono aiutarti ad affrontare le situazioni che comportano la presenza di alcool o droghe e che potresti includere nel tuo Piano?

Vai al tuo Piano per stare bene – Alcol e Droghe. Sulla seconda riga della Parte 1, puoi annotare le strategie che intendi utilizzare per evitare le situazioni e le persone che fanno uso di alcool o droghe, o come affrontare le situazioni che non puoi evitare.

Sintomi di problemi di salute mentale

La terza causa comune di ricaduta nell'uso di droghe o alcool è da ricercare nei sintomi della malattia mentale, come l'ansia, i pensieri intrusivi, la depressione, le allucinazioni, o i flashback. A volte, quando nelle persone si presenta la ricomparsa dei sintomi angoscianti della malattia mentale, queste possono ricadere nell'uso di sostanze, sia nel tentativo di contrastare i sintomi, che per sfuggirgli temporaneamente. Tuttavia, l'uso di sostanze di solito tende a peggiorare ulteriormente i sintomi nel lungo periodo.



Parliamone

Hai mai ripreso a fare uso di sostanze a causa di un peggioramento dei sintomi della malattia mentale?

Sei mai ricorso all'uso di alcool o droghe per affrontare i sintomi o nel tentativo di sfuggirgli?
Cos'è successo?

.....

Nel Modulo 8, *Fronteggiare problemi e sintomi*, hai imparato diverse di strategie per aiutarti a far fronte ai sintomi. Ecco, di seguito, alcuni esempi di strategie che puoi utilizzare se questi si verificano:

Sintomo	Strategie di coping che puoi provare
Ansia	Tecniche di rilassamento - Mettere da parte una preoccupazione
Depressione	Pianifica e porta avanti delle attività piacevoli (attivazione comportamentale) Dialogo interiore positivo
Deliri (false convinzioni o pensieri preoccupanti)	Verifica la tua convinzione Esamina le prove a favore e contro la tua convinzione
Allucinazioni	Dialogo interiore positivo Distrazione Accettazione/mindfulness
Basso livello di energia	Sviluppa un programma giornaliero Fai attività fisica
Problemi di concentrazione	Riduci le distrazioni Chiedi a qualcuno di unirsi a te in attività che richiedano concentrazione
Sonno	Sviluppa una buona routine del sonno Struttura maggiormente la tua giornata
Rabbia	Parla dei tuoi sentimenti con una persona di supporto Individua le situazioni che ti fanno arrabbiare e cerca dei modi per gestire al meglio queste situazioni
Flashback e ricordi intrusivi	Utilizza le tecniche di “grounding” Dialogo interiore positivo Matura l’accettazione



Punto chiave

Le avvisaglie sono dei piccoli cambiamenti che possono verificarsi a livello del pensiero, della sensibilità o nei comportamenti delle persone, che sono indicativi del fatto che queste sono a rischio di una ricaduta nell'uso di sostanze.

482

Segnali di rischio di ricaduta nell'uso di alcool o droghe

Le persone che smettono di fare uso di alcool o droghe hanno a volte delle ricadute e riprendono a farne nuovamente uso. Prima che si verifichi una ricaduta, si possono osservare alcuni segnali di avvertimento che si manifestano ore, giorni, o settimane prima che la persona riprenda a fare uso di sostanze. Per esempio, la persona potrebbe iniziare a ripensare ai "bei vecchi tempi" quando faceva uso di sostanze, o pensare "solo un bicchiere non può far male." Le avvisaglie sono dei piccoli cambiamenti che possono sopraggiungere nel pensiero, nella sensibilità, o nei comportamenti di coloro che sono a rischio di una ricaduta nell'uso di sostanze.

I segnali di pericolo di una ricaduta nell'uso di alcol o droghe possono svilupparsi gradualmente, col passare del tempo, o possono essere forti e avvenire rapidamente. Indipendentemente da quanto velocemente le avvisaglie hanno preceduto le ricadute in passato, conoscere i tuoi segni precoci e avere un programma per affrontarli può permetterti di evitare le ricadute effettive nell'uso delle sostanze.



Punto chiave

Conoscere i tuoi segnali di avvertimento e avere un piano per affrontarli può diminuire il rischio di recidiva.



Applicalo alla tua esperienza

Esempi di segnali di pericolo comuni

Di seguito sono riportati alcuni esempi di tre tipi di avvisaglie comuni: comportamenti, pensieri e sensazioni. Esamina l'elenco e contrassegna quelli che eventualmente hai notato:

483

Comportamenti	Ho notato queste avvisaglie
Andare alla ricerca di persone che fanno uso di droghe o alcol	
Smettere di andare alle riunioni dei gruppi di sostegno	
Altri comportamenti	
Pensieri	
Ricordare i bei giorni quando facevi uso di sostanze	
Pensare che solo un tiro di erba o di cocaina o un bicchiere di birra non possa far male	
Pensare di potere realmente controllare il tuo consumo di alcool o droga (quando non puoi). Altri pensieri:	
Altri pensieri	
Sensazioni e immagini	
Sentire il desiderio di fare uso di sostanze (immaginare le situazioni di utilizzo, avere pensieri su come ti sentiresti bene se ne facessi uso, sentire un desiderio intenso o bramosia di farne uso)	
Altre sensazioni o immagini	



Parliamone

Se hai avuto precedenti ricadute di uso della sostanza, quale dei segnali di avvertimento sulla tabella qui sopra hai notato? Posiziona una "I" accanto ai segnali di avvertimento che hai notato. La "I" sta per "Io ho notato questo." I tuoi amici o parenti ti hanno raccontato di alcuni segnali di avvertimento di cui non eri a conoscenza? Posiziona una "F" accanto ai segnali di avvertimento descritti nella tabella qui sopra che i tuoi amici o familiari hanno notato. La "F" sta per "la mia famiglia o i miei amici hanno notato questo."

484

Ecco alcuni esempi di segnali di avvertimento che altre persone hanno individuato:

Luigi ha identificato un segnale di avvertimento nel pensiero che fumare solamente una sigaretta di erba non avrebbe potuto fargli male. Ha parlato con il suo responsabile dei suoi segnali di avvertimento. All'inizio di ogni sessione, loro esaminano la sua lista di segnali di avvertimento e parlano di eventuali cambiamenti che ha notato.

Michela ha notato che uno dei suoi segnali di avvertimento consiste nel smettere di frequentare con regolarità il suo gruppo Di mutuo-aiuto e ricordare i bei vecchi tempi durante i quali faceva uso di sostanze. Ha fatto una copia dei suoi segnali di avvertimento sul suo smartphone per verificare regolarmente se stia sperimentando uno di questi.

Leonardo ha identificato i suoi segnali di avvertimento nell'aver voglia di fumare erba e ricordare quanto si sentisse bene a fumare con i suoi amici. Ha condiviso i suoi segnali di avvertimento con il gruppo di auto-aiuto che frequenta regolarmente. Egli verifica con il gruppo se loro hanno notato eventuali cambiamenti, in modo da poter rispondere rapidamente ai segnali di avvertimento e utilizzare le sue abilità di coping apprese.

In aggiunta alla Parte 2 del tuo piano di benessere per alcool e droghe

Quali sono i tuoi segnali di avvertimento più importanti di ricaduta nell'uso di alcool o droghe? Vai al tuo Piano per stare bene - Alcol e Droghe.

Nella Parte 2, puoi annotare i tuoi segnali di avvertimento di ricaduta nell'uso di sostanze. Chiedi ai tuoi familiari, amici e operatori quali avvisaglie hanno notato. Una volta che avrai sviluppato la tua lista di segnali, potrai chiedere a queste persone di supporto di essere i tuoi "occhi e orecchie extra". È inoltre possibile includerli nel tuo

Piano per stare bene e coinvolgerli per aiutarti ad agire per tenere sotto controllo i i segni precoci ed evitare le ricadute.



Provaci

Parlare con una persona di supporto delle avvisaglie di ricaduta

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

485

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- Individuare una persona della tua vita che è stata coinvolta durante la tua ultima ricaduta.
- Avere una copia del tuo Piano per stare bene quando parli con quella persona.
- Discutere lo scopo del Piano, come, "sto lavorando su ciò che posso fare per evitare una ricaduta nell'uso di alcol o droghe e sto costruendo un Piano per aiutarmi a stare bene."
- Mostrare alla persona il tuo Piano.
- Chiedere se la persona ha mai notato eventuali segnali di avvertimento. Potresti dirle "Hai mai notato qualche segnale di avvertimento prima che io avessi la ricaduta, come ad esempio avermi visto uscire con le persone con le quali facevo uso di sostanze?"
- Aggiungere ulteriori segnali al tuo Piano per stare bene.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Guarda una dimostrazione delle abilità: il tuo operatore ti mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimosrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

Rispondere ai segnali di rischio di una ricaduta

Quando individui un'avvisaglia e agisci rapidamente, hai buone probabilità di evitare una ricaduta nell'uso di alcool o droghe. Ora che hai identificato i tuoi segni precoci di ricaduta, imparerai come sviluppare una serie di azioni in risposta a questi.

Passi di azione per rispondere ai segnali di avvertimento

1. Ottenere l'aiuto da qualcuno che ti sostenga nel non fare uso di alcool o droghe (per esempio, il tuo sponsor, un amico, o un membro della famiglia).
2. Utilizzare le strategie di coping.
3. Contattare il medico, l'infermiere o un altro membro dell'équipe di trattamento.
4. Azione aggiuntiva:



Applicalo alla tua esperienza

Passi per rispondere alle avvisaglie

Lavora con il tuo operatore per completare la seguente tabella. Inserisci nel dettaglio come potresti eseguire ciascun passo. Queste modalità di azione si concentrano sulle avvisaglie e non sulle cause comuni di ricaduta. Le strategie per far fronte alle cause comuni di ricaduta nell'uso di alcool o droghe dovrebbero essere incluse nella Parte 1 del tuo piano per stare bene. Puoi registrare queste informazioni direttamente nella Parte 3 del tuo piano.

487

Fase d'azione	Dettagli
1. Ottieni supporto sociale da qualcuno che ti sostiene nel non usare alcool o droghe	<p>Quale persona (o persone) rappresentano i supporti più forti per te, e che non fanno uso di alcool o droghe? Considera il tuo sponsor, familiari o amici:</p> <p>Nomi:</p> <p>Informazioni di contatto:</p> <p>In che modo questa persona (o persone) può aiutarti nel modo più efficace a evitare di ricadere nuovamente nell'uso di sostanze?</p>
2. Utilizza le strategie di coping	<p>Affrontare le strategie che utilizzerai per rispondere a un'avvisaglia, come l'uso di tecniche di rilassamento, l'attesa che il pensiero o la brama passino, la distrazione, la partecipazione a una riunione del gruppo di supporto o l'esercizio fisico:</p>
3. Contattare il medico, l'infermiere o altri membri dell'equipe di trattamento	<p>Numero di telefono del medico, dell'infermiere o del membro dell'equipe di trattamento:</p> <p>Cosa diresti loro se notassi delle avvisaglie:</p>
4. Azioni aggiuntive	<p>Qual è l'ulteriore passo che potresti intraprendere per rispondere a un'avvisaglia, come ad esempio eliminare qualsiasi sostanza o bevanda alcolica presente in casa?</p>



Parliamone

Chi potrebbe aiutarti ad attuare le tue azioni aggiuntive?

488

In aggiunta alla Parte 3 del tuo piano di benessere per alcool e droghe

Quali sono le misure più importanti per affrontare le avvisaglie del fatto che si può essere a rischio di ricaduta nell'uso di alcol o di droghe?

Vai al tuo Piano per stare bene - Alcol e Droghe. Nella Parte 3, puoi annotare i passi che hai completato nell'esercitazione *Applicalo alla tua esperienza*, di cui sopra.



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

489

Costruisci il tuo piano di benessere di alcool e droghe

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Parlare con una persona di supporto o un membro della tua famiglia, delle avvisaglie di ricaduta nell'uso delle sostanze. Utilizzare i passi della scheda *Provaci* che hai visto nella sessione di oggi.

OPZIONE 2:

Trovare qualcun altro in trattamento, possibilmente presso un gruppo di sostegno, e parlare con lui dei suoi segni precoci e delle fasi d'azione intraprese per prevenire una ricaduta.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi

Passo al quale lavorerò



Punti chiave

Argomento 3

Costruire il tuo piano di benessere rispetto all'uso di alcool e droghe

Le cause comuni di ricaduta nell'uso di droghe e alcol sono lo stress, le situazioni che comportano la presenza di alcool o droghe e i sintomi angoscianti della malattia mentale.

Le avvisaglie sono osservabili nei piccoli cambiamenti, del pensiero, nella sensibilità, o nei comportamenti delle persone, che indicano un aumento del rischio di ricaduta nell'uso delle sostanze.

Conoscere i tuoi segnali precoci e avere un piano per affrontarli ti può aiutare a ridurre il rischio di recidiva.

Argomento 4

Mettere in pratica il tuo piano di benessere rispetto ad alcool e droghe

491

Congratulazioni! Hai completato il tuo piano di benessere per la salute mentale, il tuo piano di benessere rispetto ad alcool e droghe, o entrambi. Ora è il momento di metterli in pratica. La pratica aiuta a verificare che il tuo Piano funzioni e ti da modo di risolvere eventuali problemi. Nel corso di questa sessione, potrai mettere in pratica il tuo Piano (o entrambi i tuoi Piani) con l'aiuto del tuo operatore o con un altro membro dell'équipe. Potrai esercitarti anche con i membri della tua famiglia, con i tuoi amici, il tuo medico, e altri membri dell'équipe di trattamento. Quanto più ti eserciterai nella messa in pratica del tuo Piano, tanto più sarai abile nell'applicarlo per stare bene, raggiungere i tuoi obiettivi, e prevenire una ricaduta. Questa sessione introdurrà sei argomenti importanti per aiutarti a mettere in pratica il tuo piano per stare bene:

- ❖ Mettere in pratica il tuo piano per stare bene
- ❖ Rispondere ad un segno precoce di ricaduta della malattia mentale
- ❖ Rispondere ad un un segno precoce di ricaduta nell'uso di alcool o droghe
- ❖ Tenere una copia del tuo piano e condividerla con altri
- ❖ Apportare delle modifiche al tuo piano per stare bene in futuro

Ognuno di questi argomenti verrà descritto più dettagliatamente nel corso di questo capitolo. Ti invitiamo ad esercitarti con il tuo operatore, o con altri membri del gruppo. Esercitare le abilità durante le sessioni può aumentare la tua fiducia nel metterle in pratica da solo.

Mettere in pratica il tuo piano di benessere per la salute mentale

Ecco un esempio di come Luigi ha fatto pratica con alcune parti del suo piano per stare bene. Durante una simulata, Luigi ha mostrato al suo operatore come avrebbe usato un esercizio di rilassamento per far fronte ad un momento di stress. Lui e suo fratello si sono esercitati su come riferire eventuali avvisaglie e su come Luigi potrebbe riportare dei segni precoci di crisi da lui stesso notati, agli operatori che lo hanno in cura.

492



Parliamone

Cosa ti piacerebbe mettere in pratica del tuo piano per stare bene?

Chi potrebbe aiutarti ad esercitare un'abilità o una strategia del tuo piano per stare bene?

Rispondere ad un segnale precoce di ricaduta

Assicurati di avere una copia del tuo piano di benessere per la salute mentale e comincia con la lettura della Parte 3 del tuo programma: Rispondere ai segnali di ricaduta della malattia mentale.



Punto chiave

Fare pratica ti aiuta a verificare che il tuo piano funzioni e ti da il tempo di risolvere eventuali problemi.

L'esercizio riportato di seguito ti darà l'opportunità di fare pratica con un membro dell'èquipe di trattamento.



Provaci

Metti in pratica il tuo piano di benessere per la salute mentale

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

493

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- ❖ Identifica un membro dell'èquipe di trattamento che puoi contattare se noti un segno precoce di ricaduta della malattia mentale.
- ❖ Tieni con te una copia del tuo piano per stare bene e la tua lista delle avvisaglie a portata di mano, quando parli con un membro dell'èquipe di trattamento.
- ❖ Mostragli il tuo Piano e i tuoi segni precoci di ricaduta.
- ❖ Di alla persona quali avvisaglie hai notato.
- ❖ Chiedigli se ha notato eventuali segnali. Potresti dire: "hai notato uno di questi segnali, di recente?"
- ❖ Chiedigli quali cambiamenti ti consiglierebbe di apportare o altre cose utili che potresti fare in risposta alle tue avvisaglie.
- ❖ Ringrazia la persona per averti aiutato a lavorare al tuo piano per stare bene.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

Rispondere ad un segnale di avvertimento di ricaduta nell'uso di alcool o droghe

Assicuratevi di avere una copia del vostro piano benessere per alcool e droghe e iniziate a rivedere la terza parte del vostro piano: Rispondere ai segnali di avvertimento per alcool e droghe. Il primo passo elencato nella terza parte è quello di contattare una persona che sostiene la vostra astinenza quando noti un segnale di avvertimento.

494



Provaci

Metti in pratica il tuo piano per star bene: Rispondere ad un segno precoce di ricaduta nell'uso di alcool o droghe

Fare pratica può farti sentire più sicuro di tè e aiutarti ad essere più efficace.

Step 1 – Esamina i passi dell'abilità

- ❖ Identifica una persona che sostiene la tua sobrietà che potresti contattare se ti accorgi di un segno precoce di ricaduta nell'uso di sostanze.
- ❖ Tieni con te una copia del tuo Piano per stare bene e la tua lista di segnali precoci a portata di mano, quando parli con un membro dell'équipe di trattamento.
- ❖ Mostra loro il tuo Piano e i tuoi segnali di avvertimento.
- ❖ Di alla persona quali avvisaglie hai notato.
- ❖ Chiedi alla persona il suo supporto nel non usare alcool o droghe.
- ❖ Insieme, usate il problem solving per generare idee utili per evitare l'uso di alcool o droghe.
- ❖ Chiedi alla persona di aiutarti a esercitare un'abilità di gestione del tuo piano, come ad esempio, andare ad un incontro dei gruppi di auto-aiuto o trovare insieme una distrazione.
- ❖ Ringrazia la persona per averti aiutato a lavorare al tuo Piano per stare bene.

Step 2 – Osserva una dimostrazione dell'abilità

Il tuo operatore mostrerà come utilizzare i passi di questa abilità.

Step 3 – Esamina la dimostrazione

L'operatore ti chiederà un feedback sulla dimostrazione. L'operatore porrà domande come queste: Ho seguito tutti i passaggi? Quanto pensi che sia stato efficace?

Step 4 – Provaci tu

Ora è la tua occasione per provare l'abilità. Descrivi con chi, quando e dove useresti l'abilità. L'operatore reciterà il ruolo dell'altra persona.

Step 5 – Ricevi dei feedback

Dopo aver provato, l'operatore ti guiderà in una discussione su: cosa hai fatto bene, quanto è stata efficace la tua performance e (possibilmente) come potresti farla ancora meglio.

Step 6 – Continua con la pratica e i feedback

L'operatore ti aiuterà a impostare più situazioni per provarle, se necessario. Dopo ogni simulata, l'operatore ti guiderà nel riesaminare come è andata.

Step 7 – Provaci da solo

Pianifica con chi, quando e dove potresti esercitare questa abilità da solo.

**Parliamone**

Cosa hai trovato di utile nell'esercitarti sui segni precoci di ricaduta?

C'è qualche feedback che vuoi incorporare nel tuo Piano per stare bene?

Tenere con sé una copia del piano e condividerla con gli altri

È utile tenere una copia del Piano in un posto in cui puoi trovarla facilmente, oppure appenderla dove potrai vederla regolarmente. Per esempio, alcune persone portano una copia del loro piano nel portafoglio e la tengono anche appesa nella loro stanza. Alcune persone tengono una copia scannerizzata sul loro smartphone. La maggior parte delle persone ne consegna una copia a tutti coloro che sono coinvolti nel Piano.

Per esempio, Luigi tiene una copia del suo Piano per stare bene nel suo portafoglio e una nel cassetto della scrivania, dove tiene anche la sua scatola delle medicine. Ogni volta che rinnova la scorta di medicinali, fa il punto del suo programma. Ha dato delle copie del piano a suo fratello, al suo operatore e al suo medico.

**Parliamone**

Dove vorresti conservare le copie del tuo Piano per stare bene? A chi vorresti dare delle copie? Quando e dove potresti farlo?

Apportare in futuro delle modifiche al tuo piano per stare bene

Un Piano per stare bene non è inciso sulla pietra. Dovrebbe essere considerato un "documento vivente" che viene rivisto e modificato nel tempo, se necessario. Il Piano per stare bene deve contenere informazioni il più aggiornate possibile per poter essere efficace e prevenire le ricadute. Ci sono diversi motivi per i quali si potrebbe desiderare di modificare il proprio piano. Ad esempio, la persona potrebbe rimuovere o aggiungere nuove persone di supporto da includere nel Piano. Oppure, potrebbe imparare una nuova strategia per affrontare lo stress e vorrebbe includerla nel Piano. Un altro motivo per modificare un piano per stare bene è quello di incorporare nuove informazioni apprese da una recente ricaduta. A volte, le persone hanno una ricaduta nonostante abbiano sviluppato un Piano per stare bene. Dopo che la ricaduta è stata affrontata, la persona può soffermarsi con le figure di supporto e valutare che cosa è andato bene e che cosa non ha funzionato nel piano. Può essere utile esaminare ciò che è accaduto prima di una ricaduta, i segni precoci che sono stati identificati, e tutti quelli che sono andati persi e che dovrebbero essere aggiunti alla lista.

Sarebbe utile anche rivedere in che modo il Piano è stato messo in pratica. Ad esempio, quali parti del Piano sono state utilizzate e quanto queste siano state efficaci? Quali parti del Piano non sono state utilizzate, o non sono state d'aiuto? Infine, è importante discutere di ciò che renderebbe il Piano per stare bene maggiormente efficace in futuro e riscriverne uno nuovo nel quale siano incluse tali modifiche. Questo nuovo piano dovrebbe essere condiviso con le persone di supporto nella vita della persona.



Punto chiave

Un piano per stare bene è un "documento vivente" che può essere modificato nel tempo, se necessario.

Qui ci sono due esempi di come le persone hanno usato il loro Piano per stare bene per ridurre o evitare una ricaduta:

Il segnale precoce di una ricaduta della malattia mentale per Michela era il fatto di iniziare a sentirsi più giù. Lei ha riferito di non sentire nulla di buono e di rimuginare sul passato. Nel suo Piano per stare bene, aveva scritto anche che il sentirsi giù di morale è anche un'avvisaglia rispetto al rischio di riprendere a fumare erba. Michela ha riferito che parlare dei propri sentimenti con sua sorella, anziché tenerli dentro, la aiuta molto. Come strategia di coping, ha anche incluso la pianificazione di un'attività che la faccia uscire di casa quotidianamente. Infine, ha incluso nel suo Piano per stare bene, frequentare settimanalmente un gruppo di sostegno, come passo che può intraprendere per rispondere alla sua sensazione di sentirsi giù. Lei trova che il gruppo di sostegno sia utile in quanto sente che le persone che vi partecipano capiscono cosa stia passando.

Leonardo ritiene che i suoi segnali di allarme più forti rispetto al rischio di riprendere a bere alcolici sono per lui il non riuscire a dormire e il pensiero che un solo bicchiere non gli farà male. Quando ciò accade, egli usa la sua strategia di coping, che consiste nella respirazione rilassata e nel praticare lo yoga. Leonardo include anche delle passeggiate quotidiane con il suo cane e ascoltare musica. Ascoltare la musica lo aiuta a fronteggiare le voci nella sua testa, quando queste diventano forti. Leonardo ha incluso il proprio medico nel suo Piano per stare bene, e insieme a lui verifica regolarmente le avvisaglie di una ricaduta. Queste sono le cose che hanno aiutato Leonardo stare bene.



L'angolo del recovery

“SONO STATA ARRESTATATA PER AVER FALSIFICATO la firma del mio medico sulla ricetta per un antidolorifico. In quel periodo avevo un buon lavoro e nessun precedente penale, così il giudice mi ha concesso di frequentare un programma di trattamento per l'abuso di sostanze, alternativo alla prigione. Nel programma di trattamento, gli operatori mi hanno aiutato a capire che essere stata abusata fisicamente da bambina ed essere stata coinvolta in un brutto incidente d'auto mi aveva portata a sviluppare un disturbo da stress post-traumatico. L'incidente d'auto mi ha anche causato un infortunio alla schiena che ha mi ha provocato molto dolore. Gli operatori mi hanno aiutata a comprendere che stavo facendo usando gli oppiacei per cercare di far fronte ai sintomi del disturbo da stress post-traumatico e al mal di schiena. Ben presto ho sviluppato una dipendenza da oppiacei, e questo è ciò che mi ha portato a falsificare la firma del mio medico su una prescrizione per l'Ossicodone.

Durante il trattamento, ho lavorato all'identificazione delle cose che hanno innescato i miei sintomi del disturbo da stress post-traumatico. Cose come il dolore fisico e la vista di programmi TV sugli abusi sui minori sono stati degli inneschi per il mio disturbo da stress post-traumatico, al quale ho reagito sviluppando sentimenti di rabbia e con l'isolamento sociale. Queste reazioni sono state i segni precoci del ritorno dei sintomi del disturbo da stress post-traumatico. Ho lavorato molto anche per individuare quali fossero le cause di innesco del mio desiderio di far uso di oppiacei e come fronteggiarle, per evitare di ricadere nell'uso di queste sostanze. Ho trovato diverse di strategie di coping che hanno funzionato. Alcune delle strategie che mi sono state maggiormente utili sono state il parlare con altre persone, la meditazione, la mindfulness, e camminare.

Ho inserito tutte queste cose nei due Piani per stare bene: uno per la salute mentale e uno per l'uso di alcol e droghe. Ho identificato mia sorella e il mio nuovo sponsor come persone che possono sostenermi. Quando ho concluso il trattamento con i miei Piani, mi sentivo pronta a gestire i miei sintomi del disturbo da stress post-traumatico e la mia dipendenza da oppiacei. Applicare il mio Piano e avere i miei supporti sociali mi aiuta a sentirmi fiduciosa di poter andare avanti nel mio percorso di recovery”.

— Alice



“Devi mettere in pratica qualcosa, per farla tua!”

Assegnazione pratica per casa

Stringere rapporti più stretti con le persone

Scegli una delle seguenti opzioni per esercitarti, o inventane una.

OPZIONE 1:

Portare o attaccare delle copie aggiornate del tuo Piano per stare bene in luoghi che ti faciliteranno il fatto di ricordarti i passi da compiere.

OPZIONE 2:

Alcune parti del tuo Piano potrebbero necessitare ancora di pratica. Chiedi a qualcuno di fare pratica insieme a te su una parte del tuo piano.



Monitoraggio dell'obiettivo

Osservando la tua scheda di monitoraggio degli obiettivi, a quale passo lavorerai questa settimana?

Passo al quale lavorerò

Fai un piano per l'assegnazione pratica di questa settimana:

Cosa farò

Quando

Dove

Con chi

Per completare questo passo utilizzerò il seguente piano:

Quando

Dove

Con chi



Punti chiave

Argomento 4

Mettere in pratica il tuo piano di benessere rispetto all'uso di alcool e droghe

Fare pratica rispetto con l'applicazione del tuo piano per stare bene ti aiuta a rassicurarti sul suo funzionamento e ti da modo di risolvere eventuali problemi.

Un piano per stare bene è un "documento vivente" che può essere modificato nel tempo, se necessario.

