

Come AGIRE per fronteggiare la Depressione

La teoria comportamentale postula che alla base della Depressione ci sia un evento stressante che riduce i rinforzi quotidiani (es perdita del lavoro, fine di una storia di amore...). La minore disponibilità di rinforzi abbassa il livello di attività della persona, in quanto essa non ha più la spinta ad agire, tale effetto non fa altro che ridurre ulteriormente la probabilità di ritrovare i rinforzi e quindi determina l'instaurarsi di un circolo vizioso.

La persona depressa:



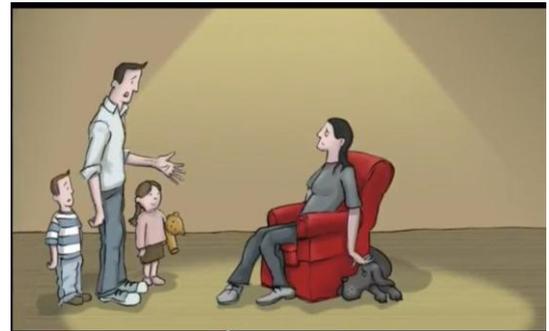
-fa meno cose, ed in particolare fa meno cose piacevoli

-prova meno soddisfazione per ciò che fa

-diventa particolarmente sensibile alle conseguenze negative delle proprie azioni (critiche o rifiuti) e,

per timore di tali conseguenze, tende ad evitare le situazioni

-non dedicandosi a ciò che la gratifica, riceve meno rinforzi ed avverte sempre più la fatica e l'inutilità nell'impegnarsi



-cominciando ad eliminare e trascurare le attività perde familiarità con esse e diventa così sempre più preoccupata di riuscire ad affrontarle con successo.



E QUINDI...COME SI INTERROMPE QUESTO CIRCOLO VIZIOSO?

Ecco alcuni suggerimenti per modificare il proprio comportamento procedendo a piccoli passi...



- 1) **ripreni la buone abitudini quotidiane** se sono impoverite o sregolate (cura della persona, alimentazione...)
- 2) **definisci gli orari** in cui impegnarti nelle attività stabilite e prova a rispettarli
- 3) se ti rendi conto che tendi ad evitare delle situazioni che prima affrontavi con sicurezza, chiediti il perché e poi **prova gradualmente a tornare ad affrontarle**, perché l' evitamento rafforza le paure e le difficoltà, non le risolve.
- 4) **programma le tue giornate** in modo da alternare gli impegni con attività piacevoli
- 5) **scegli attività ben definite**, non rimanere sul vago: ad esempio "svegliarsi presto" non è un buon programma, ma potrebbe essere sostituito con "svegliarsi entro le ore 9.00"
- 6) **dividi le attività più complesse in sottotappe**
- 7) **non esitare a chiedere aiuto e ricerca attività da svolgere in compagnia**: l' impegno preso con gli altri costituisce un vincolo, ma anche un potente stimolo.
- 8) **usa le autoistruzioni**: cioè delle frasi che ripeti a te stesso per spronarti e rassicurarti (ad esempio "Anche se è difficile ci posso provare", "Se tengo duro poi vedrò i risultati")
- 9) **Pensa alle conseguenze a lungo termine**: sul momento può sembrarti davvero faticoso rispettare gli impegni presi, ma è il primo passo per combattere l'inerzia e ricominciare ad agire per raggiungere i propri obiettivi
- 10) **fatti i complimenti** quando riesci a portare a termine un' attività programmata, anche se non è perfetta...



wikiHow

...ciò indica che pian piano stai scalando la tua montagna per raggiungere la vetta...

Materiale a cura della Dott.ssa Linda Mannori