

Affrontare la depressione

Esercizi di apprendimento, ripresi da
Martin E. P. SELIGMAN



A cura di
Rent - a - Friend
L'amico a noleggio

Contatti:

Registrazioni e materiale del corso: http://sanzuc.it/cso_volont_.htm
Telefono **AzzurroRosa**: 030 3530301 – sms adolescenti: 337 427363
bambini e casi urgenti: 800 001122 – Via S.Zeno 174 –
Brescia
dr. Zucchelli: c/o **Centro Sanitario S. Giovanni** – 030 24 27 331



Corso per volontari

Capire la Psicologia

Luglio – Settembre 2014

A cura del dr. A. Zucchelli

Definisci quando hai intenzione di iniziare il tuo percorso autogestito per affrontare la depressione:

Data di inizio: _____

Scrivi subito le date delle settimane successive, per aiutarti a seguire l'impegno

Il **giorno stesso**, elenca le **qualità** che ti riconosci, con un punteggio da 0 a 10 (0 = assente – 10 = massimo)

- Speranza
- Carità
- Prudenza
- Giustizia, Lealtà, Equità
- Resilienza (capacità di reagire alle difficoltà)
- Moderazione
- Onestà
- Perseveranza
- Creatività
- Gentilezza
- Saggezza
- Coraggio
- Intelligenza
- _____
- _____
- _____
- _____

Da questo giorno ti impegnerai, **ogni giorno**, a scrivere **tre episodi** più o meno importanti che sono **tornati a tuo vantaggio**, ed **un motivo** per ciascuno, per cui sono stati vantaggi per te.

Contatti:

Registrazioni e materiale del corso: http://sanzuc.it/cso_volont_.htm
Telefono **AzzurroRosa**: 030 3530301 – sms adolescenti: 337 427363
bambini e casi urgenti: 800 001122 – Via S.Zeno 174 –
Brescia
dr. Zucchelli: c/o **Centro Sanitario S. Giovanni** – 030 24 27 331



Capire la Psicologia

Luglio – Settembre 2014

A cura del dr. A. Zucchelli

Settimana n° 1, dal _____ al _____

La settimana successiva all'inizio del registro degli episodi che hanno portato vantaggi, dedicala al mettere a fuoco bene le tue **rabbie** e le tue **amarezze**. Cerca di capire cosa ti fa arrabbiare di più e cosa ti produce amarezza, e prendine nota.

Settimana n° 2, dal _____ al _____

Dedicata al **perdono**.

Cerca di metterti dal punto di vista di chi ti ha fatto dei torti, e di immaginare quali intenzioni avrebbe potuto avere, diverse dal farti del male.

Puoi scrivere una lettera di perdono, ma non consegnarla: il perdono resta nel tuo animo.

Settimana n° 3, dal _____ al _____

Dedicata alla **gratitudine**.

Metti a fuoco il bene che hai ricevuto, e accorgiti di quanto vorresti essere ringraziato se fossi stato tu a fare tanto bene. Scrivi una lettera di ringraziamento, e consegnala, se possibile.

Settimana n° 4, dal _____ al _____

La perfezione è un errore mentale che fa stare male.

Dedica questa settimana ad accorgerti che molti malesseri derivano dall'aspettativa di perfezione, ed impara a gustare tutto il buono che **c'è**, invece di lamentarti per quello che manca alla perfezione.

Settimana n° 5, dal _____ al _____

Non abbiamo mai imparato a **sperare**. Dedica questa settimana ad individuare **tre porte** che fino ad ora sono rimaste chiuse, ma che potrebbero aprirsi.

Scegli bene le tre porte, perché il tuo desiderio deve essere realizzabile, e perché le porte devono essere importanti.

Contatti:

Registrazioni e materiale del corso: http://sanzuc.it/cso_volont_.htm
Telefono **AzzurroRosa**: 030 3530301 – sms adolescenti: 337 427363
bambini e casi urgenti: 800 001122 – Via S.Zeno 174 –
Brescia
dr. Zucchelli: c/o **Centro Sanitario S. Giovanni** – 030 24 27 331



Corso per volontari

Capire la Psicologia

Luglio – Settembre 2014

A cura del dr. A. Zucchelli

Settimana n° 6, dal _____ al _____

Questa settimana è per imparare a vedere che anche **gli altri** hanno i loro pregi. Utilizza l'elenco iniziale per imparare a cogliere prima i pregi che non i difetti delle persone importanti per te. Cerca di riuscire a non interessarti dei loro difetti.

Settimana n° 7, dal _____ al _____

Una settimana per accorgerti che i tuoi pregi non ti sono arrivati per caso. Prendi in considerazione i tuoi parenti, a partire dai tuoi genitori, e cerca di capire **cosa hai preso di buono** da tutti loro.

Settimana n° 8, dal _____ al _____

La vita ti fornisce molte occasioni di piacere, che vengono spesso ignorate, soprattutto per distrazione.

Scegli qualche piacere preferito, e trova il tempo per **assaporarlo**.

Settimana n° 9, dal _____ al _____

La tua maggior ricchezza è il tempo.

Dedica questa settimana a scegliere come **donare il tuo tempo**, a te e agli altri, per far star bene chi ti sta vicino.

E questo sarà il tuo impegno di lì in poi ...



Con i miei migliori auguri!

Dr. Alessandro Zucchelli

www.sanzuc.it

sandro.zucchelli@email.it

Contatti:

Registrazioni e materiale del corso: http://sanzuc.it/cso_volont_.htm
Telefono **AzzurroRosa**: 030 3530301 – sms adolescenti: 337 427363
bambini e casi urgenti: 800 001122 – Via S.Zeno 174 –
Brescia
dr. Zucchelli: c/o **Centro Sanitario S. Giovanni** – 030 24 27 331