



COUNSELING
nella
DEPRESSIONE

RISCHIO SUICIDIO



k16414501 fotosearch.com

La **Depressione** è un disturbo della salute mentale caratterizzata dalla tristezza e dall'insoddisfazione, bassa autostima e ridotto interesse nelle attività quotidiane, anche piacevoli

Un calo d'umore passeggero

«Una nebbia che a tratti nasconde il paesaggio»



SINTOMI DELLA DEPRESSIONE

- Perdita di piacere per le attività che prima davano piacere
- Ane donia
- Demotivazione
- Aumento o diminuzione dell'appetito
- Disturbi del sonno
- Perdita della concentrazione
- Sensazione di inutilità e di colpevolezza
- Pensieri di morte o di suicidio

**I sintomi depressivi possono alternarsi a
sintomi di eccitamento**



NOTE SULLA DEPRESSIONE MAGGIORE

NON RIGUARDA IL COUNSELING!

Ma è necessaria saper fare una diagnosi differenziale, anche nel semplice sospetto, per richiedere un consulto.

Ricordate i sintomi generali e dove si riscontrino i due primi sintomi e almeno tre degli altri, fare l'invio allo psichiatra e/o allo psicoterapeuta

Buone regole di vita che il Counselor può consigliare nella Depressione maggiore

- Vita regolare
- Dormire sufficientemente
- Fare le terapie prescritte
- Non fare attività indesiderate per compiacimento
- Evitare incontri stressanti
- Non fumare, non bere
- Fare attività fisica moderata
- Non guidare dopo assunzione di farmaci che danno sonnolenza

Depressioni che interessano il Counseling

- Depressione secondaria da cause esterne
- Depressione secondaria da cause medico-patologiche
- Depressione nevrotica
- Depressione mascherata

Depressione secondaria da cause esterne

- Lutto
- Abbandono
- Fallimento
- Disoccupazione
- Problematiche frustranti: malattia di un familiare, discriminazioni, guerre, insicurezze ...
- Ecc.

LUTTO



Abbandono



Fallimento



k4006488 www.fotosearch.it

Disoccupazione



FRUSTRAZIONI



Depressione secondaria da cause medico-patologiche

- Malattie psichiatriche
- Malattie sistemiche
- Tumori
- Epatiti
- Malattie infettive
- Ictus
- Malattie neurologiche

Depressione nevrotica

- Comprende tutte le forme narcisistiche:
- Le dipendenze,
- Idealizzazione del sé
- Svalutazione del sé
- Sentimenti di colpa
- Sentimenti ambivalenti

Depressione mascherata

I sintomi sono cognitivi, somatici o compartimentali:

- nelle forme autolesionistiche
- Tendenza agli incidenti
- Abuso di sostanze
- Disturbi di comportamento
- Ipocondria nell'anziano
- Ecc.

INTERVENTI DI COUNSELING

Ogni intervento di Counseling ha come obiettivo la risoluzione dei sintomi piuttosto che il cambiamento della personalità che resta compito della psicoterapia

Counseling interpersonale

- E' un Counseling breve molto strutturato focalizzato sulle problematiche interpersonali



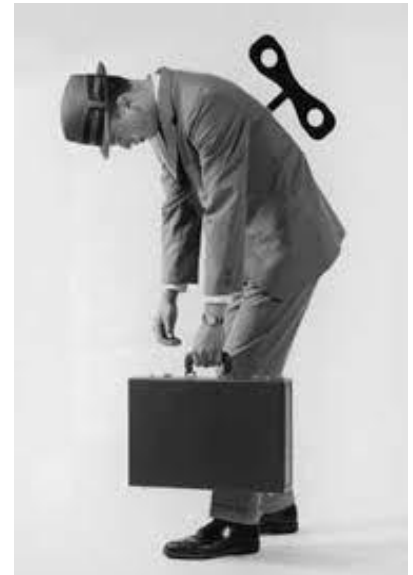
The Group, 1946

COUNSELING INTERPERSONALE

- Individuazione delle difficoltà di relazione
- Contrastare l'isolamento
- Gestione dei conflitti interpersonali
- Aree problematiche irrisolte

Counseling cognitivo-comportamentale

- Analizza le credenze negative
- Interviene nel loro cambiamento
- Sviluppa le abilità sociali
- Controlla le esperienze spiacevoli



Problem-solving Counseling nella depressione in sei tappe

Definiti i problemi il cliente viene aiutato ad elaborare varie soluzioni focalizzando il pensiero su fatti concreti e flessibili

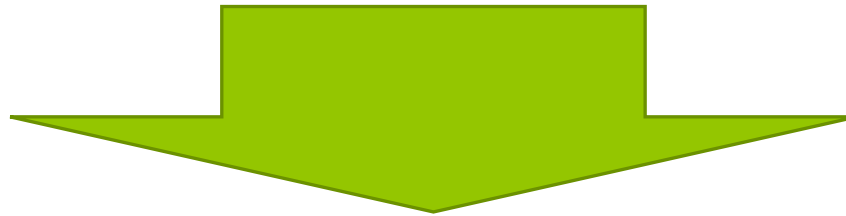
1° Identificazione dei problemi

- Definizione del problema più importante
- Canalizzazione del pensiero
- Un obiettivo preciso rende più riconoscibile il suo raggiungimento



2° Un problema alla volta

Se nella seduta emerge un altro problema



è bene affrontarlo nella sessione successiva

3° brainstorming

Elencare soluzioni alternative
anche se apparentemente
ridicole

4° Valutare le risoluzioni

Discutere dei vantaggi e degli svantaggi
a breve o nel lungo periodo



© Can Stock Photo - csp5639009

5° Scegliere

Scegliere la soluzione o la combinazione di soluzioni che possono essere messe in pratica

6° Definire il piano d'azione

E' il momento del come

La soluzione può essere eccellente, ma non sarà di utilità se non si cercherà di metterla in pratica



Counseling di supporto

Il counselor offre empatia con l'obiettivo di controllare i sintomi e i problemi sociali o interpersonali

Counseling e psico educazione

- Fornire informazioni sulla depressione
- Cause e prognosi della depressione
- Differenziare la depressione reattiva da quella primaria (psichiatra)
- Rassicurare che la depressione reattiva è un disturbo serio, ma se ne può uscire
- Molti sono i trattamenti efficaci

Un counselor deve sapere...

E' compito dello psichiatra, ma il counselor deve sapere e sostenere che il cliente:

- Prenda i farmaci tutti i giorni
- Non sospenda l'assunzione
- Gli effetti collaterali sono sostenibili
- Servono 2-3 sett. per stare un po' meglio
- Non deve sospendere i farmaci quando inizia a stare meglio