



Centro Cardiologico
Monzino

I pensieri negativi

Come riconoscere e affrontare
pensieri negativi
e cambiamenti dell'umore

Monzino
Booklets

Una guida per i pazienti

Il Centro Cardiologico Monzino è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) dedicato alle malattie cardiovascolari, in cui si realizza la completa integrazione fra ricerca di base, ricerca clinica, didattica, assistenza medica e infermieristica.

L'eccellenza dell'Istituto ha una lunga tradizione legata soprattutto alle scuole universitarie di Milano.

Questa tradizione oggi prosegue grazie all'Università degli Studi di Milano e al costante sviluppo di nuovi progetti di ricerca per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari.

L'utilizzo di tecniche innovative, sempre più sofisticate e per quanto possibile "mininvasive", permette di ottenere risultati di cura migliori. Questi progressi sono resi possibili grazie al trasferimento immediato dei risultati dai laboratori di ricerca alla pratica clinica.

L'impegno dei medici e ricercatori del Monzino nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari ha permesso di sviluppare nuovi schemi terapeutici, migliorare i risultati clinici e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

La Direzione Sanitaria



In cosa consistono i pensieri negativi?

I pensieri negativi sono: *"Niente andrà bene", "Vedo tutto nero", "Mi sento vuoto/senza senso", "Non valgo niente", "Non ho voglia di fare niente"...*

Avere pensieri negativi significa avere una forma di depressione?

I pensieri negativi possono in alcuni casi essere il sintomo di una condizione di depressione, che richiede un inquadramento specialistico e l'impostazione di un piano di cura da parte di uno psichiatra e/o di uno psicoterapeuta.

La depressione è una condizione complessa che coinvolge emozioni, pensieri e comportamenti con frequenza quotidiana per almeno due settimane.

Quali sintomi possono essere associati ai pensieri negativi?

I sintomi più comuni associati ai pensieri negativi sono: perdita di energie, senso di fatica, agitazione motoria, perdita o aumento di peso, disturbi del sonno, mancanza di desiderio sessuale.

Come ci comportiamo quando abbiamo pensieri negativi?

I comportamenti più comuni quando ci si sente giù possono includere: isolarsi dalla famiglia o dalle persone care, trascurare la propria cura, trascorrere molto tempo a letto o sul divano, usare sostanze (come cibo, farmaci o alcol) per cercare di "tirarsi su" o rinviare accertamenti medici perché sembrano inutili.

Per osservare e monitorare il proprio tono dell'umore, viene proposto un primo semplice esercizio: il **"Diario dell'umore"**.



Monitorare il proprio tono dell'umore: il Diario dell'umore

L'esercizio proposto è semplice: la **compilazione di un diario**.

Perché viene richiesto di compilare un diario?

Tenere un diario consente di osservare con maggiore attenzione la propria vita quotidiana, favorendo la consapevolezza di pensieri, emozioni e reazioni spesso automatiche.

La scrittura di ciò che si vive facilita la comprensione del legame tra eventi, pensieri e comportamenti, aiutando a individuare ciò che influenza l'umore e a promuovere il proprio benessere.

Per quanto tempo?

La compilazione del diario deve essere effettuata per **almeno 7 giorni consecutivi**. È importante considerare che maggiore sarà il tempo dedicato alla compilazione, maggiore sarà la sua utilità.

Come si compila?

Nel diario devono essere riportate le situazioni della vita quotidiana, seguendo gli esempi indicati nella pagina successiva.

Come si utilizzano le informazioni raccolte?

Al termine della settimana (o del periodo di compilazione):

- osservare i pensieri che emergono più frequentemente e le situazioni in cui si presentano
- analizzare come tali pensieri influenzano le emozioni e gli eventuali sintomi
- individuare le situazioni o attività che hanno avuto un maggiore impatto sullo stato emotivo
- riconoscere eventuali schemi ricorrenti di pensieri, emozioni o comportamenti.

NOTA IMPORTANTE

Per una corretta diagnosi di un **Disturbo Depressivo** è necessario un consulto specialistico di uno psichiatra e/o di uno psicoterapeuta.

Che benefici si possono ottenere da questo esercizio?

Questo esercizio può:

- Aiutare a riconoscere e osservare con maggiore gradualità i propri pensieri, invece di esserne travolti
- Aiutare a costruire nel tempo un modo diverso di guardare alle situazioni, che possa risultare più utile per stare meglio (Pensiero Alternativo)
- Sostenere piccoli cambiamenti nel modo di reagire, a partire dalla consapevolezza del legame tra pensieri, emozioni e comportamenti.



Esempio di compilazione

Situazione Cosa è successo	Che emozione ho provato	Eventuali sintomi associati alle emozioni	Cosa ho pensato	Quale altro pensiero ho rispetto a questa situazione
Visita a un mio nipote	Gioia Rabbia	Caldo al petto Pesantezza alla testa	Sto bene insieme a lui. Vorrei sentirlo più spesso.	Mio nipote è molto impegnato, per questo non riusciamo a sentirci spesso, ma non significa che non mi voglia bene.
Controllo cardiologico di routine in ospedale	Ansia Paura	Battito accelerato Tensione al petto Respiro corto	E se trovassero qualcosa che non va? Dovrò rioperarmi?	Sono controlli programmati, li faccio proprio per prevenire problemi.

Le ultime pagine di questo Booklet possono essere utilizzate come diario: è possibile stamparne tutte le copie necessarie!



Diario dell'umore

[illegible]

[illegible]

Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Via Carlo Parea 4

20138 Milano

Tel. 02 580021

cardiologicomonzino.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico

urp@cardiologicomonzino.it

Tel. 02 58002240

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30

A cura di

Servizio di Psicologia Clinica