

Indice

INTRODUZIONE.....	XVII
--------------------------	-------------

PARTE 1 - CAPIRE LA DEPRESSIONE E LA SUA RELAZIONE CON LA SINDROME DI ASPERGER

1. PERCHÉ UNA PERSONA CHE HA LA SINDROME DI ASPERGER DIVENTA DEPRESSA?.....	3
Le ragioni per cui alcune persone con la sindrome di Asperger diventano depresse	3
Durata e intensità della depressione	9
2. LA NATURA DELLA DEPRESSIONE	13
Un grave episodio depressivo	14
Il disturbo bipolare II.....	15
Gestire un disturbo depressivo.....	16
3. COME SI MANIFESTA LA DEPRESSIONE NELLE PERSONE CON SINDROME DI ASPERGER E COME LE FA SENTIRE?.....	17
Cambiamento nell'interesse speciale.....	17
La rabbia come espressione di depressione.....	18
Alessitimia.....	20
Portare una maschera	21
Repressione delle emozioni	21
Discinesia emozionale.....	21
Difficoltà nel capire le proprie emozioni	22
Riconoscere le emozioni sottili.....	23
4. CHE TIPO DI TERAPIA FUNZIONA PER UNA PERSONA CHE HA LA SINDROME DI ASPERGER?	25
Terapia cognitivo-comportamentale.....	25
Elementi del trattamento con il protocollo <i>Esplorare la depressione</i>	27
Consapevolezza.....	31
Farmaci	33

5. STILI DI PERCEZIONE, APPRENDIMENTO E PENSIERO	
ASSOCIATI ALLA SINDROME DI ASPERGER	35
Il concetto di sé.....	36
Punti di forza e di debolezza a livello cognitivo	37
Difficoltà nel mantenere l'attenzione se confusi e scarsamente motivati	38
Problemi con le capacità organizzative e la pianificazione	39
Mente a senso unico	39
Paura di sbagliare	40
Bisogno di coerenza e costanza.....	41
Interessi speciali	41
Alessitimia.....	42
Difficoltà nell'aprirsi agli altri	43
Profilo linguistico peculiare.....	44
Sovraccarico sensoriale.....	45
Vantaggi di un protocollo CBT svolto a casa.....	45
Vantaggi di un protocollo CBT svolto in gruppo	45
Ricerca sulla CBT per trattare la depressione nella sindrome di Asperger	46
6. QUADRO GENERALE DEL PROTOCOLLO	
ESPLORARE LA DEPRESSIONE	49
Obiettivi del protocollo.....	49
Descrizione del protocollo	49
Quadro generale del contenuto del protocollo	50
7. VALUTAZIONE PRIMA DI INIZIARE IL PROTOCOLLO	53
Valutazione 1: Motivi di tristezza e depressione per chi ha la sindrome di Asperger	53
Valutazione 2: Test di depressione e ansia (DASS)	55
Valutazione 3: Una scena immaginaria.....	56
PARTE 2 - IL PROTOCOLLO <i>ESPLORARE LA DEPRESSIONE</i>	
FASE 1. QUALITÀ E ABILITÀ	59
Consapevolezza.....	60
Progetti	68
FASE 2. COS'È LA DEPRESSIONE?	73
Consapevolezza.....	75
Cos'è la depressione?	78
Perché si continua a essere depressi?	81
Contabilità energetica	85
Progetti	88
FASE 3. STRUMENTI PER COMBATTERE LA DEPRESSIONE	99
I vantaggi della sindrome di Asperger.....	102
La Cassetta degli attrezzi emotiva	103
Progetti	107

FASE 4. STRUMENTI PIACEVOLI	111
Il valore di un interesse speciale	118
Progetti	119
Fare cambiamenti: non mollare!.....	124
FASE 5. STRUMENTI DI PENSIERO (PARTE 1)	127
Strumenti di Pensiero	131
Progetti	142
FASE 6. STRUMENTI DI PENSIERO (PARTE 2) E STRUMENTI SOCIALI	149
Strumenti di Pensiero (Parte 2)	154
Imparare a usare gli Strumenti Sociali	161
Progetti	164
FASE 7. STRUMENTI DI PENSIERO (PARTE 3)	
E STRUMENTI DI RILASSAMENTO	171
Individuare l'intensità delle emozioni negative	174
Individuare gli Strumenti di Rilassamento	178
Progetti	180
FASE 8. RILASSAMENTO: STRUMENTI UTILI E STRUMENTI INUTILI	187
Altri strumenti utili nella Cassetta degli attrezzi emotiva	193
Strumenti inutili	194
Progetti	198
FASE 9. IL PIANO DI EMERGENZA	205
Sviluppare un piano di emergenza per fronteggiare pensieri e azioni suicidari	213
Progetti	217
FASE 10. IL FUTURO	223
Valutare e mantenere i progressi fatti.....	234
Progetti	238
Come gestire il proprio tempo in futuro	243
LETTURE CONSIGLIATE	245
SITI CONSIGLIATI	246
APPENDICE I - PORTARE CONSAPEVOLEZZA AL CORPO	247
APPENDICE II - AGGETTIVI POSITIVI PER DESCRIVERE LA PERSONALITÀ	250
APPENDICE III - PORTARE CONSAPEVOLEZZA AI CINQUE SENSI	251
APPENDICE IV - SCHEDA DI CONTABILITÀ ENERGETICA GIORNALIERA	252
APPENDICE V - RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO	253
APPENDICE VI - RILASSAMENTO PER LA CONSAPEVOLEZZA	258

APPENDICE VII - ATTIVITÀ DELLA MACCHINA DEL TEMPO.....	260
APPENDICE VIII - DIARIO DELL'UMORE	262
GLOSSARIO	263
RINGRAZIAMENTI	265
INDICE ANALITICO.....	267