

Scheda di lavoro n°4 – Fare cose per stare bene

Le madri affette da depressione post-partum tendono a concentrarsi su alcune attività principali che **“devono”** essere fatte, vale a dire badare al neonato e agli altri bambini, svolgere le faccende di casa o semplicemente lavorare.

Altre cose che generalmente facevate per divertimento o amicizia a poco a poco vengono meno. Si è creato in questo modo un circolo vizioso, per cui sei depressa, riduci le attività che ti sollevano l'umore e quindi ti senti sempre peggio.

Le mamme sono così concentrate solo sulle cose che servono per sopravvivere, da non avere il tempo di sedersi e godere di un senso di soddisfazione per le cose fatte.

A volte, potete tentare di cambiare alcune cose della vostra vita troppo rapidamente. Se scoprite che avevate preso l'abitudine di fare pochissimo e poi improvvisamente vi buttate a capofitto in un gran numero di attività, le cose vi si possono ritorcere contro. **Esagerare nelle cose a volte può essere inutile almeno quanto farne troppo poche.** Questo comportamento viene chiamato risposta del **tutto o niente** (vedi grafico sottostante). Il soggetto fa moltissime cose nei giorni in cui si sente meglio; il problema è che subito dopo crolla. Ne risulta che, come mostra il grafico, giorno dopo giorno in media fanno sempre meno.

Ora provate anche voi a tenere un diario delle attività e continuate per alcuni giorni. Utilizzate il diario in bianco posto alla fine di questo libro di esercizi, che potete strappare o copiare. Non dimenticate di annotare anche cosa state facendo al momento, vale a dire state leggendo questo libro!

Usa il diario per scoprire quali sono le specifiche *modalità* con cui fai o non fai le cose. In seguito, puoi utilizzarlo per inserire o aumentare attività piacevoli che migliorano l'umore, procurano soddisfazione e contribuiscono alla relazione di attaccamento (vicinanza) con il tuo bambino.





Data e ora	Attività (includere tutte le cose fatte)	Per quanto tempo lo avete fatto?	Piacere provato <i>0= nessun piacere</i> <i>10= mass. piacere</i>	Quanto senso di realizzazione ne avete tratto? <i>0= nessun senso di realizzazione</i> <i>10= massimo senso di realizzazione</i>	Quanto senso di vicinanza avete provato? <i>0= nessun senso di vicinanza</i> <i>10= massimo senso di vicinanza</i>
6-7 am					
7-8 am					
8-9 am					
9-10 am					
11-12 am					
12-1 pm					
1-2 pm					
2-3 pm					





Data e ora	Attività (includere tutte le cose fatte)	Per quanto tempo lo avete fatto?	Piacere provato <i>0= nessun piacere</i> <i>10= mass. piacere</i>	Quanto senso di realizzazione ne avete tratto? <i>0= nessun senso di realizzazione</i> <i>10= massimo senso di realizzazione</i>	Quanto senso di vicinanza avete provato? <i>0= nessun senso di vicinanza</i> <i>10= massimo senso di vicinanza</i>
3-4 pm					
4-5 pm					
5-6 pm					
7-8 pm					
8-9 pm					
9-10 pm					
10-11 pm					
11-12 pm					

