

INDICE

Prefazione	9
Introduzione	11
Capitolo I	
Sentirsi bene, sentirsi male. Opportunità e rischi dell'osservazione di sé stessi	
1. Le difficoltà e i punti di partenza per l'autovalutazione	13
2. I presupposti personali	16
3. Esercizi per capire sé stessi	19
Capitolo II	
Come procedere per l'autovalutazione	
1. I primi passi dell'autovalutazione	21
2. Farsi aiutare nell'autovalutazione	26
3. La decisione finale	26
4. Esercizi per capire sé stessi	26
Capitolo III	
Riconoscere il malessere psichico nei propri cari e nelle persone con cui interagiamo	
1. Riconoscere il proprio coinvolgimento	29
2. Riconoscere il proprio turbamento	30
3. I presupposti personali verso il disagio degli altri	30
4. Come procedere per riconoscere il malessere nei nostri cari o nelle persone con cui interagiamo	31
5. Esercizi per riconoscere le sofferenze negli altri	37
Capitolo IV	
Dare un nome al malessere: le definizioni per spiegare ciò che proviamo	
1. L'utilità e i pericoli delle definizioni	39
2. Alcune definizioni utili per capirsi con gli altri	40
3. Ansia	42
4. Depressione	46
5. Psicosi	50
6. Alterazioni comportamentali	53
7. Esercizi per dare un nome al malessere	62
Capitolo V	
Cercare un significato, una spiegazione o una causa per il malessere	
1. Cercare o non cercare la causa	63
2. I pregiudizi sulla vita psichica	64

3. Le ipotesi spontanee	65
4. Teorie organiche	67
5. Teorie psicoanalitiche	68
6. Teorie familiari	71
7. Teorie cognitivo comportamentali	73
8. Altre teorie	75
9. Esercizi per dare un significato al malessere	76

Capitolo VI

Aiutarsi. Farsi aiutare. Gli interventi, le cure possibili e quelle dubbie. Cosa occorre sapere

1. Farcela da soli	79
2. Un itinerario per l'autoaiuto	81
3. Aiutarsi in gruppo	89
4. Farsi aiutare	90
5. Come attuare la scelta di chi interpellare	92
6. Le cure possibili	95
7. Tentativi terapeutici da evitare	96
8. Terapie tradizionali o non convenzionali	97
9. Attività mediche scientifiche	99
10. Esercizi per individuare quali interventi ricercare	99

Capitolo VII

Cosa possono fare i familiari, gli amici, i vicini o chi non li sopporta più

1. Essere parenti, amici o conoscenti di chi soffre	101
2. Come procedere per aiutare una persona cara	102
3. I cambiamenti di chi desidera aiutare gli altri	118
4. Chiedere l'aiuto di altre persone	121
5. Chiedere l'aiuto sanitario	121
6. Esercizi per aiutare gli altri	122

Capitolo VIII

Quando e come rivolgersi al medico

1. Organizzazione della medicina di famiglia, di quella ospedaliera e ambulatoriale	123
2. Gli interventi del medico	126
3. Esercizi per contattare il medico	128

Capitolo IX

Strumenti terapeutici utilizzati dal medico

1. Prodotti erboristici	130
2. Farmaci ansiolitici	132
3. Farmaci antidepressivi	136

4. Farmaci antipsicotici	140
5. Farmaci stabilizzatori dell'umore	144
6. Altri psicofarmaci	145
7. Colloqui (<i>counselling</i>)	146
8. Intervento su persona non consenziente	147
9. Accertamento sanitario obbligatorio	147
10. Seguire l'evoluzione del malessere nel tempo	148
11. Esercizi per sapere interagire col medico	148

Capitolo X

Quando e come rivolgersi allo psichiatra psicoterapeuta

1. Organizzazione della psichiatria e psicoterapia pubblica e privata	150
2. Il momento giusto per l'intervento dello psichiatra psicoterapeuta	150
3. Come spiegare allo psichiatra psicoterapeuta la nostra difficoltà	151
4. La valutazione medico psichiatrica	155
5. La valutazione psicologica psicoterapica	156
6. Il progetto terapeutico	157
7. Decidere di seguire le indicazioni di uno psichiatra psicoterapeuta	158
8. Il rapporto fra noi e il terapeuta	159
9. Esercizi per contattare lo psichiatra psicoterapeuta	164

Capitolo XI

Strumenti terapeutici utilizzati dagli psichiatri psicoterapeuti

1. Le visite	166
2. Psicoterapie	167
3. Psicoterapie psicoanalitiche	168
4. Psicoterapie cognitivo comportamentali	169
5. Psicoterapie familiari	170
6. Psicoterapie psicosomatiche	171
7. Psicoterapie di gruppo	173
8. Psicoanalisi	174
9. Ospedale di giorno	175
10. Centri residenziali	176
11. Comunità	177
12. Ricovero	178
13. Reparti	179
14. Il trattamento sanitario obbligatorio (TSO)	179
15. Altre terapie.....	180
16. La terapia psichiatrica e psicoterapica nel tempo	181
17. Esercizi per interagire con lo psichiatra psicoterapeuta	182

Conclusione	185
--------------------------	------------