

PROGRAMMA “PERFECTLY HIDDEN DEPRESSION: TEORIA E CLINICA”

ECM: 5

DOCENTE: Margaret Rutherford

MATERIALE: 41 slide + 13 pag. dispense + 42 pag. di articoli □ 96 pagine

SLIDE:

Introduzione – slide 1-4

Breve storia della ricerca sul perfezionismo e sul suicidio – slide 5-7

Un questionario per la Perfectly Hidden Depression – slide 8-11

Il perfezionismo – slide 12-14

In che modo la depressione mascherata dal perfezionismo è diversa dalla depressione classica? – slide 15-24

Le cinque fasi della guarigione – slide 25-31

Un nuovo modo di considerare la valutazione del suicidio: Tratto dal Dr. John Sommers-Flanagan – slide 32-41

DISPENSE:

Che cos'è la depressione mascherata dal perfezionismo e come riconoscerla – pag.2-3

Focus sul Perfezionismo – pag. 4

Focus sulla Depressione – pag. 5-6

"Checklist for Perfectly Hidden Depression" – pag. 7-10

Il trattamento della "Perfectly Hidden Depression" – pag.11 I

5 stadi verso la guarigione – pag.12-13

ARTICOLI:

- Depressione e Perfectly Hidden Depression: la drammatica differenza – pag. 1-2
- Come affrontare la paura del giudizio? I doni della vulnerabilità – pag. 3-5
- Siete depressi e nessuno lo sa tranne voi? Cinque passi per smascherare la depressione – pag. 6-8
- Cinque passi per superare la paura di rinunciare al perfezionismo – pag. 9-10
- È auto-commiserazione, depressione o Perfectly Hidden Depression? – pag. 11-12
- Cosa può segnalare un rischio di suicidio? Quando si nasconde la depressione con il perfezionismo – pag. 13-15
- Nove strade che portano alla Perfectly Hidden Depression – pag. 16-18
- Perfectly Hidden Depression: cinque passi per liberarsi dalla maschera del perfezionismo – pag. 19-21
- Le dieci caratteristiche della Perfectly Hidden Depression – pag. 22-25
- Perfectly Hidden Depression (alias perfezionismo basato sul trauma): quattro modi per guarire – pag. 26-28
- Tre ostacoli nella lotta contro il "Black Dog" della depressione – pag. 29-31
- Self-Compassion: perché è importante e quattro modi per coltivarla – pag. 32-34
- Come sfidare la vergogna usando l'arte della mindfulness – pag. 35-36
- Stiamo insegnando ai nostri figli a nascondere la depressione perfettamente? – pag. 37-38
- Qual è la differenza tra egocentrismo, egoismo e consapevolezza di sé? – pag. 39-40
- La Perfectly Hidden Depression e il potere della solitudine – pag. 41-42