

Come ti senti davvero?

La depressione può colpire chiunque

www.ti.ch/depressione

Alleanza
contro la

DEPRESSIONE

Ticino



Mi sento ~~bene~~ insicuro

«Fatico a prendere qualsiasi decisione, persino quando faccio la spesa. Ho sempre paura di sbagliare. Non capisco cosa mi succede»

Laura, impiegata, 37 anni

La depressione può colpire chiunque

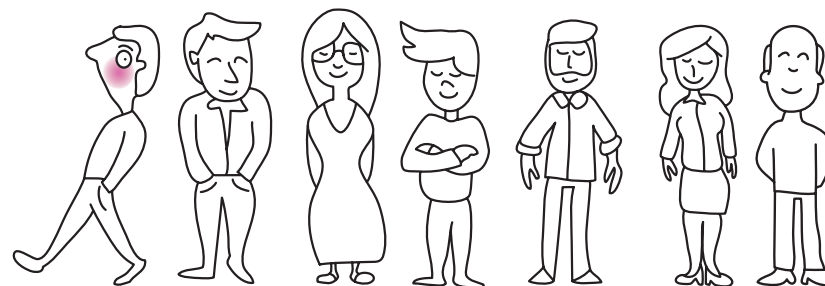
La depressione è un problema di salute molto diffuso, che può colpire chiunque, indipendentemente da sesso, età, professione, status sociale, origine o fede religiosa. Spesso si nasconde dietro stati d'animo che descriviamo come «stress», «nervosismo», «burnout» o «stanchezza», e non sempre è facile distinguerla da un malumore persistente o da un disagio passeggero.

Nel nostro parlare quotidiano evochiamo fin troppo spesso la «depressione», al punto che il problema medico de-

scritto da questa parola risulta spesso frainteso e sottovalutato. Così, può accadere che chi soffre di depressione si ritrovi anche confrontato con pregiudizi o consigli sbrigativi, come l'invito a «rimbocarsi le maniche» per migliorare la propria situazione.

Come per ogni altra condizione medica, la buona volontà non basta per guarire dalla depressione. Di fronte all'incertezza, **la scelta di parlare** del proprio disagio può essere un primo passo per avvicinarsi, insieme, a una soluzione.

1 persona su 7 è colpita da depressione almeno una volta nella vita.



Mi sento ~~bene~~ incompreso

«Mi sento sempre stanco e ho male dappertutto. Al mattino ho a malapena la forza di alzarmi e preferirei restare a letto tutto il giorno»

Raoul, studente, 22 anni

La depressione ha molte facce

La depressione non è semplice tristezza, ma comporta un abbassamento dell'umore che persiste per **almeno due settimane**, con effetti negativi sul buon funzionamento dell'individuo. La persona manifesta o riferisce sofferenza e ha **difficoltà a gestire le attività quotidiane e le relazioni**.

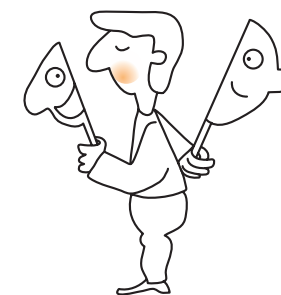
La malattia può comparire improvvisamente, senza una causa specifica, oppure in situazioni di vita difficili e a seguito di sollecitazioni esterne, non per forza negative; a volte sono eventi normalmente considerati positivi, come ad esempio la nascita di un figlio, a innescare uno stato depressivo - tanto nella donna quanto nell'uomo.

I primi sintomi di depressione possono essere disturbi del sonno, difficoltà a

concentrarsi, forte irrequietezza, irritazione, continuo rimuginare. Possono presentarsi sintomi fisici: forte agitazione o, al contrario, rallentamento dell'attività e cambiamenti nell'appetito. In alcuni casi prevalgono stanchezza, continuo mal di testa, mal di schiena o mal di pancia, al punto che i medici e la persona stessa potrebbero inizialmente pensare ad un problema di natura fisica.

Poiché ogni persona è unica, la depressione **può manifestarsi in modi diversi** e identificarla può risultare complesso. A complicare ancora di più il riconoscimento, poi, è il fatto che molte persone affette nascondono il proprio disagio «indossando una maschera» - forse per paura del giudizio, forse perché non pronte ad affrontare la difficoltà.

Molte persone affette da depressione nascondono il proprio disagio «indossando una maschera».



Mi sento bene scoraggiato

«Grazie all'appoggio di mia moglie ho trovato il coraggio di rivolgermi ad un professionista. All'inizio non è stato facile, ma poi ho iniziato a stare meglio e col tempo è diventato più semplice»

Carlo, avvocato, 58 anni

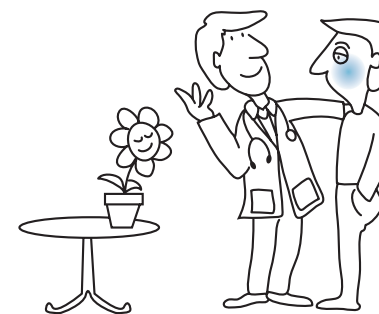
La depressione è curabile

In generale, la depressione si può curare efficacemente. Il primo imprescindibile passo consiste nel parlarne con una **persona di fiducia**: un amico, un familiare, un collega - oppure un professionista.

Il medico di famiglia rappresenta un prezioso punto di contatto e di sostegno per chiarire la situazione e intraprendere i necessari accertamenti per definire un'eventuale diagnosi. Valutata la diagnosi, la psicoterapia e i farmaci antidepressivi sono le tera-

pie più frequentemente utilizzate, a volte in combinazione. In casi gravi, può essere necessario un periodo di permanenza in un istituto di cura, al fine di beneficiare di una presa a carico più intensiva in ambito specialistico.

Ognuno ha la facoltà di discutere con il medico in merito alla propria cura.



Curare una depressione

Supporto sociale

Il supporto della famiglia e degli amici è fondamentale. Non è semplice ammettere il proprio disagio, soprattutto quando il motivo non è fisico. La paura della reazione e del giudizio altrui possono essere un vero e proprio ostacolo alla ricerca di aiuto. Tuttavia, **aprirsi e parlare** con una persona di cui ci si fida, sentirsi accolti, non giudicati, può essere molto liberatorio e sorprendente per la comprensione e il sostegno che si ricevono.

Esistono anche **gruppi di auto-aiuto**, formati da persone con situazioni di vita simili, che offrono ascolto e sostegno in un ambiente strettamente riservato.

Ai familiari e agli amici

A volte non è facile stare accanto ad un proprio caro che soffre di depressione. Per questo è importante prendersi delle pause o cercare a propria volta un sostegno, soprattutto quando emerge la sensazione di non farcela più. Un po' di tempo per sé e il supporto di una persona di fiducia, o di un professionista, possono rivelarsi utili per ritrovare le energie e tornare a fornire il proprio sostegno.

Psicoterapia

Non esiste «una» psicoterapia, ma svariati metodi con tecniche diverse. In generale, tutti gli approcci mirano ad attivare le risorse, a comprendere le proprie esperienze ed emozioni e i propri comportamenti conflittuali, a confrontarsi con i problemi e trovare delle soluzioni.

L'aspetto fondamentale per il successo di ogni psicoterapia è la **qualità della relazione terapeutica**, per questo è importante sentirsi a proprio agio con il proprio terapeuta. Anche se il rapporto tra due persone si costruisce con il tempo, in mancanza di affinità è opportuno rivolgersi a qualcun altro.

Le cure psicoterapiche sono fornite dal medico psichiatra, che ha una formazione in medicina umana e una specializzazione in psichiatria e psicoterapia, e dallo psicoterapeuta, che solitamente ha una formazione universitaria in psicologia e una formazione post graduale in psicoterapia.

DA SAPERE

Prima di iniziare una terapia, conviene **informarsi sull'assunzione dei costi**. L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie rimborsa le prestazioni del medico psichiatra-psicoterapeuta e dello psicologo psicoterapeuta delegato, cioè che lavora su mandato di un medico. Il trattamento fornito esclusivamente da uno psicologo psicoterapeuta è rimborsato invece da un'assicurazione complementare, se l'assicurato ne possiede una; in questo caso, ogni assicurazione ha le proprie disposizioni.

Farmaci antidepressivi

In alcuni casi può essere necessario assumere dei farmaci antidepressivi. Questi farmaci agiscono sul metabolismo del cervello, riducendo gli effetti negativi che la depressione ha sulla personalità, senza creare dipendenza.

Ne esistono vari tipi e, poiché ogni persona reagisce in modo diverso ai differenti principi attivi, è importante **trovare con il proprio medico la terapia più adatta**. Inoltre, l'effetto del farmaco richiede tempo e un bilancio della terapia è possibile solo dopo diverse settimane dall'inizio della cura.

La gestione del trattamento farmacologico deve avvenire in accordo con il medico; è quindi sconsigliato interrompere o modificare la terapia di propria iniziativa. In caso di dubbi o domande, è sempre utile discuterne con il proprio medico o farmacista di fiducia.

La salute mentale è uno stato dinamico



Coltivare le proprie risorse



Mantenersi attivi



Incontrare gli amici



Imparare ad accettarsi



Sperimentare cose nuove



Dedicare del tempo a se stessi



Allenare la consapevolezza di sé

La salute mentale è uno **stato dinamico**, che può modificarsi nel corso della vita. Di solito non dipende da un solo fattore, ma dalla complessa interazione di fattori biologici, personali e sociali. Ognuno di noi può prendersi cura di sé e contribuire al proprio benessere, scoprendo e coltivando ciò che aiuta a stare bene.

Test sulla depressione*

Il seguente test ha una funzione orientativa, non fornisce una diagnosi e non sostituisce un consulto specialistico.

In caso di domande, ne parli con un professionista.

* Il test utilizzato è il PHQ-9 di R.L. Spitzer, J.B.W. Williams, K. Kroenke e colleghi, 1999

Test sulla depressione

Legga le seguenti frasi. Nelle **ultime 2 settimane**, con quale frequenza è stato/a disturbato/a da ciascuno dei seguenti problemi?

Segni la sua risposta con una "x"	Mai	Alcuni giorni	Per più della metà dei giorni	Quasi ogni giorno
1. Scarso interesse o piacere nel fare le cose	0	1	2	3
2. Sentirsi giù di morale, depresso o disperato	0	1	2	3
3. Difficoltà nell'addormentarsi, nel dormire senza svegliarsi, oppure dormire troppo	0	1	2	3
4. Sentirsi stanco/a o avere poca energia	0	1	2	3
5. Scarso o eccessivo appetito	0	1	2	3
6. Avere una scarsa opinione di sé, o sentirsi un fallimento o aver deluso se stesso/a o i propri familiari	0	1	2	3
7. Difficoltà a concentrarsi su qualcosa, per esempio leggere il giornale o guardare la televisione	0	1	2	3
8. Muoversi o parlare così lentamente da poter essere notato/a da altre persone. O, al contrario, essere così irrequieto/a da muoversi molto più del solito	0	1	2	3
9. Pensare che sarebbe meglio morire o farsi del male in qualche modo	0	1	2	3

Sommi i punti segnati con una "x" e verifichi il risultato ottenuto:

- 0-4:** La probabilità di depressione è minima.
5-9: Potrebbe trattarsi di una forma di depressione lieve. Parlarne con una persona di fiducia potrebbe essere utile.
10-14: Potrebbe trattarsi di una forma di depressione di gravità media. Potrebbe essere opportuno parlarne con una persona di fiducia e/o rivolgersi ad un professionista.
15-19: Potrebbe trattarsi di una forma di depressione moderatamente grave. Sarebbe indicato rivolgersi ad un professionista per approfondire la situazione.
20-27: Potrebbe trattarsi di una forma di depressione grave. Si consiglia di rivolgersi ad un professionista per approfondire la situazione.

Un risultato elevato potrebbe anche dipendere da una situazione di disagio passeggera e non necessariamente da una depressione. In caso di dubbi, ne parli con un professionista.

In caso di domande o dubbi riguardo alla propria salute, trova informazioni nella rubrica "Contatti utili" sull'ultima pagina oppure sul sito www.ti.ch/depressione



Contatti utili

In caso di domande o dubbi sulla propria salute, è sempre utile parlarne con una **persona di fiducia**.

Medico di famiglia

Solitamente è la prima persona di contatto per ottenere un supporto professionale e chiarire la situazione.

In caso di urgenza (7/7, 24/24)

Il numero di telefono **144** risponde a tutte le situazioni di urgenza e può mettere in contatto con il picchetto psichiatrico.

È anche possibile rivolgersi direttamente al **Pronto soccorso** dei principali ospedali o chiamare il **Centro di contatto** dell'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale al numero **0848 062 062**.

In situazioni di crisi

Il numero di telefono **143 di Telefono amico** è a disposizione di tutti, 24 ore su 24, per un ascolto anonimo e competente.

La consulenza al numero di telefono **147 di Pro Juventute** è a disposizione di bambini e giovani, 24 ore su 24, gratuitamente, per un ascolto confidenziale.

Qualche link utile

www.ti.ch/depressione

www.salutepsi.ch

www.143.ch/ticino

www.147.ch