

La depressione

Il termine depressione ha significati diversi in culture diverse. I sintomi della depressione e i trattamenti prestati non sono tutti uguali. In questa pubblicazione, la depressione è definita come un disturbo della salute mentale che provoca nelle persone sensazioni di tristezza, umore depresso quasi costante, perdita di interesse o piacere, sensi di colpa o di bassa autostima, disturbi del sonno o inappetenza, bassi livelli di energia e scarsa concentrazione.

Non vi è un solo tipo o una sola causa della depressione. La situazione, i precedenti di vita vissuta e la cultura di ogni persona saranno diversi. Le cause, la durata, i sintomi e il trattamento saranno tutti diversi per ogni persona.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che entro il 2030 la depressione sarà al primo posto dei disturbi della salute nelle nazioni sia sviluppate sia in via di sviluppo¹.

Sintomi:

I segnali e i sintomi della depressione possono variare da una persona all'altra ma di norma includono una sensazione di tristezza e disperazione. I segnali e i sintomi saranno diversi per ogni persona e comprendono tutta una serie di comportamenti, percezioni, pensieri e sensazioni fisiche.

Comportamento

- non uscire più di casa
- non completare i propri compiti al lavoro o a scuola
- ritirarsi da familiari e amici intimi
- fare affidamento su alcol e sedativi
- non svolgere le solite attività piacevoli
- difficoltà a concentrarsi
-

Pensieri

- 'Sono un fallito.'
- 'È colpa mia.'
- 'Non mi succede mai nulla di buono.'
- 'Non valgo niente.'
- 'Non vale la pena vivere questa vita.'
- 'Gli altri starebbero meglio senza di me.'

Percezioni

- senso di sopraffazione
- sensi di colpa
- irascibilità
- frustrazione
- mancanza di fiducia in sé stessi
- infelicità
- irrisolutezza
- delusione
- disperazione
- tristezza

Sensazioni fisiche

- stanchezza costante
- mancanza di energia
- sensazione di malessere e esaurimento
- mal di testa e dolori muscolari
- brontolio di stomaco
- disturbi del sonno
- inappetenza o cambiamenti all'appetito
- notevole perdita o aumento di peso

Di tanto in tanto, ogni persona accuserà alcuni di questi sintomi e non tutte le persone alle prese con la depressione proveranno tutti tali sintomi. I sintomi della depressione possono variare da molto leggeri a acuti. Se accusate i sintomi della depressione per la maggior parte del giorno – tutti i giorni – per oltre due settimane, oppure se nutrite delle apprensioni in merito ad una o più delle sensazioni che provate, dovrete rivolgervi al medico per l'assistenza del caso.



Cause:

La depressione è un disturbo complesso e le sue cause non sono del tutto palesi. Tuttavia, vari fattori possono contribuire alla depressione. Questi possono includere fattori biologici (ad esempio, fattori ereditari o malattie o lesioni fisiche) e fattori psicologici o sociali (esperienze che risalgono all'infanzia, disoccupazione, lutti o eventi che cambiano la vita come gravidanza, migrazione, distacco familiare e isolamento). Una malattia cronica o potenzialmente mortale, ad esempio una malattia cardiaca, mal di schiena o cancro sono stati ritenuti responsabili di un aumento del rischio di depressione.

Assistenza:

Ogni persona è diversa e non esiste un unico modo comprovato di trattare la depressione. Il trattamento deve essere formulato su misura in base al vostro disturbo, alla vostra situazione, alle vostre esigenze e alle vostre preferenze. La maggior parte delle persone affette da ansia o depressione trae beneficio da una sola o da una combinazione dei seguenti trattamenti:

- cambiamenti allo stile di vita e sostegno sociale
- terapie psicologiche o della parola
- terapie mediche

Trattamenti comuni per la depressione includono terapie della parola e farmaci.

Terapie della parola

Le terapie della parola prevedono il dialogo riservato con un professionista abilitato in merito a disturbi o problemi che potrebbero causarvi apprensione. Tipi di terapia della parola includono *counselling* e psicoterapia e il medico può indicarvi l'approccio più utile alla vostra situazione.

Questa scheda informativa:

Questa scheda informativa è stata adattata da un simile documento pubblicato sul sito di Health UK. L'originale si può consultare a <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

Altre fonti includono:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

Pubblicata nel 2020

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

Farmaci

Un'altra opzione terapeutica per la depressione è la somministrazione di farmaci antidepressivi. Questi si possono prendere da soli o in combinazione con terapie della parola.

Vi sono vari tipi di farmaci antidepressivi disponibili e potete parlare con il medico di quelli che fanno al caso vostro. Se un farmaco non agisce nel modo desiderato, il medico potrebbe prescrivervene un altro. È importante che prendiate il farmaco per la durata indicata dal medico.

L'assunzione di antidepressivi potrebbe causare degli effetti collaterali. Quando richiedete assistenza, potete fare delle domande sui trattamenti, sugli effetti collaterali e su quando potete aspettarvi di stare meglio.

Se ritenete di avere la depressione, è importante parlare con il medico o operatore sanitario per avere maggiori dettagli e discutere quale trattamento potrebbe fare al caso vostro.

Se vi serve assistenza adesso

Se ritenete che qualcuno potrebbe nuocere a sé stesso o ad altri, richiedete assistenza urgente.

Chiamate i servizi d'emergenza

Chiamate lo zero-zero-zero (000)

Chiamate Lifeline

Chiamate il numero 13 11 14

Scheda informativa realizzata con il contributo del CALD Mental Health Consumer and Carer Group di Embrace Multicultural Mental Health.

Scheda informativa realizzata da:
Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

