



Depressione Parliamone

Giornata mondiale della Salute dedicata alla Depressione

7 aprile 2017

La depressione colpisce circa 350 milioni di persone nel mondo, di tutte le età e di qualsiasi estrazione sociale, tuttavia meno della metà riceve le cure necessarie nonostante questo disturbo possa essere diagnosticato e curato.

Adolescenti e giovani adulti, donne in età riproduttiva (specialmente subito dopo aver partorito) e anziani soffrono di depressione con un'incidenza superiore alla media. Il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovani tra i 15 e i 29 anni.

Cosa è la depressione?

La depressione è una malattia caratterizzata da una sensazione di tristezza persistente, difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane, ridotta concentrazione, indecisione, irrequietezza, senso di inutilità, colpa o disperazione e pensieri suicidari o di autolesionismo, oltre che cambiamenti nell'appetito e nel sonno.

È nato il mio piccolo ma non sono felice



La depressione a seguito della nascita di un bambino colpisce 1 donna su 6. Oltre alla stanchezza ed alla mancanza di interesse, ci si sente sopraffatte dalla quotidianità tanto da piangere senza un motivo apparente e avere difficoltà nel prendersi cura del proprio piccolo e di se stesse.

Siete preoccupati per vostro figlio?



I bambini e gli adolescenti spesso presentano isolamento rispetto ai coetanei, facile irritabilità, pianto eccessivo, difficoltà di concentrazione a scuola, cambiamenti nell'appetito e/o nel sonno. I bambini più piccoli possono perdere interesse nel gioco; i ragazzi possono assumere comportamenti rischiosi.

Mi sento sempre più giù ... con l'avanzare dell'età



La depressione è frequente negli anziani. Insorge spesso quando ci si rende conto di non essere più in grado di fare quello che si faceva negli anni passati. È spesso associata all'insorgenza di malattie varie, a eventi di vita difficili come la perdita delle persone più care.

Cosa puoi fare?

Depressione Parliamone

- ⇒ Parla con qualcuno di cui ti fidi dei tuoi sentimenti
- ⇒ Mantieni la regolarità nell'alimentazione, nel sonno e fai attività fisica
- ⇒ Non isolarti. Rimani in contatto con familiari e amici
- ⇒ Continua a svolgere le attività che solitamente ti piacevano, anche se non ne hai voglia
- ⇒ Impara a riconoscere i pensieri negativi e di autocritica, e prova a sostituirli con pensieri positivi. Ad esempio, congratulati con te stesso per i traguardi raggiunti

Se sei genitore ...

- ⇒ Parla con tuo figlio di ciò che accade, a casa, a scuola e al di fuori della scuola, ed anche con persone di fiducia che lo conoscono per capire se è accaduto qualcosa di cui non siete a conoscenza
- ⇒ Se tuo figlio è oramai adolescente, incoraggialo ad impegnarsi in attività che prima gli piacevano, anche quando non ne ha voglia

Richiedi l'aiuto di uno specialista, fatti consigliare dal tuo medico di fiducia.

La depressione può essere curata