

Cos'è la depressione

Cos'è la depressione:

La depressione è un disturbo dell'umore caratterizzato da una persistente sensazione di tristezza, disinteresse o scoraggiamento. È più di una normale tristezza e può influenzare notevolmente la qualità della vita quotidiana. Può manifestarsi in modi diversi, spesso è associata a cambiamenti del ritmo sonno veglia, dell'appetito, della concentrazione e dell'energia

I campanelli d'allarme:

- Sentirsi tristi o abbattuti per la maggior parte del giorno per almeno 2 settimane
- Avere cambiamenti repentini dell'umore
- Perdere interesse o piacere nelle attività che solitamente portavano gioia
- Disturbi del sonno, come insonnia o eccessiva sonnolenza
- Cambiamenti nell'appetito e nel peso corporeo
- Affaticamento e perdita di energia
- Sentimenti di colpa e bassa autostima
- Difficoltà di concentrazione o indecisione, problemi a prendere decisioni
- Pensieri ricorrenti sulla morte o il suicidio

Gli errori più comuni da evitare:

- Minimizzare i sentimenti della persona con depressione
- Dare consigli semplici come "sii più positivo" o "smetti di preoccuparti"
- Ignorare i sintomi o attribuirli a una mancanza di forza di volontà



Test di autovalutazione:

Questo test non è da confondersi con una diagnosi. Si tratta di questionari che forniscono informazioni sulla condizione psicologica di una persona. Queste risposte devono essere analizzate da professionisti della salute e incrociate con altre valutazioni di carattere medico. Nessun test può sostituire la presenza del medico o in generale di un professionista.

https://www.demenzemedicinagenerale.net/images/test/PHQ-9_Ok_20-2-2016.pdf

<https://ifightdepression.com/it/start>

Quando chiedere aiuto:

1. Se i sintomi della depressione persistono per più di due settimane e interferiscono significativamente con la vita quotidiana
2. Se la condizione sembra peggiorare nonostante gli sforzi personali per affrontarla
3. Se si verificano pensieri suicidi o autolesionismo
4. Se il supporto sociale da parte di amici e familiari non è sufficiente a gestire la depressione, è opportuno rivolgersi a un professionista della salute mentale