



# La depressione può colpire chiunque

Fattori di rischio, autotest  
e a chi rivolgersi

**Helsana**

Impegnata per la vita.

Chi ne è colpito fatica a prendere anche la minima decisione. Ha paura di sbagliare.

# Le malattie depressive sono largamente diffuse

**Una depressione interessa la sfera fisica e psichica di una persona e influisce sul pensiero e sulla percezione. Un trattamento precoce e mirato della malattia è quindi fondamentale.**

Sebbene figure tra le malattie più diffuse, la depressione viene scarsamente percepita, spesso fraintesa e anche sottovalutata. All'inizio capita spesso che le persone direttamente coinvolte, ma anche i medici, confondano i sintomi con quelli di una malattia fisica.

Ma un'indagine più approfondita porta solitamente a una diagnosi certa. Ciò è di fondamentale importanza, perché una depressione non riconosciuta e non trattata comporta inutili sofferenze e mette in pericolo il paziente che, nei casi peggiori, può arrivare al suicidio.

La depressione è una malattia che può colpire chiunque, a prescindere da età, professione, stato sociale, etnia e credo religioso. Oggigiorno la depressione può essere trattata in modo efficace. Ma circa il 50 per cento dei casi di depressione non viene curato.

# I mille volti della depressione

## I sintomi e l'evoluzione della malattia possono variare

Molte persone colpite possono soffrire di un'unica fase depressiva nella loro vita, della durata di settimane o mesi, mentre per altri si tratta di un male ricorrente.

### **Fattore scatenante**

Spesso la depressione è preceduta da una situazione particolarmente difficile: come la perdita di una persona cara o un periodo prolungato di sovraccarico. Ma può anche presentarsi in modo del tutto inatteso. Alcuni sono soggetti a leggere depressioni nei cupi mesi autunnali e invernali. Alcune donne soffrono della cosiddetta depressione post partum dopo la nascita del proprio figlio. Uno dei principali fattori di rischio è la natura genetica della malattia, quindi la sua trasmissione ereditaria.

### **Sintomi**

Una depressione può manifestarsi in molti modi. Non sempre il sintomo caratterizzante è il cattivo umore: in alcuni casi prevale una sorta di indolenza, in altri una sensazione di irrequietezza interiore. Questi sintomi sono spesso accompagnati da disturbi del sonno, disturbi fisici, perdita della libido, tristezza e insensibilità con vuoto interiore, disturbi della concentrazione o angoscia opprimente. Il livello di gravità dei sintomi può variare fino a compromettere completamente il normale svolgimento della giornata.

Se pensate di soffrire di depressione, rivolgetevi al vostro medico di famiglia.

# La depressione può essere curata

## Spesso è utile un approccio combinato

Di regola le depressioni possono essere curate con efficacia una volta riconosciute. Esistono terapie farmacologiche e percorsi psicoterapeutici con buone probabilità di successo. Spesso si ricorre a una combinazione di psicoterapia e assunzione di medicinali.

### **Medicamenti**

La ricerca ha dimostrato che in caso di depressione insorgono disturbi a livello di metabolismo cerebrale: i segnali emotivi positivi si attenuano mentre si intensificano quelli negativi. Gli antidepressivi aiutano a riequilibrare il metabolismo alterato in modo da mitigare i sintomi della malattia. Per evitare una ricaduta è perlopiù necessaria una terapia farmacologica regolare della durata di molti mesi. Informazione importante: gli antidepressivi non creano dipendenza e non alterano la personalità.

### **Psicoterapia**

La psicoterapia aiuta i pazienti ad acquisire strategie per gestire i problemi diversamente. L'accento è posto sulle esperienze positive mentre vengono interrotti gli atteggiamenti ossessivi negativi.

La depressione non è un destino ineluttabile e, in genere, può essere trattata con esito positivo.

Testi: Thurgauer Bündnis gegen Depression 5

# Autotest sulla depressione

## Avete dei sintomi?

### «Periodo no» o depressione?

Rispondete alle domande con «sì» se quanto affermato vi riguarda da più di due settimane.

	Sì	No
1. Spesso mi sento avvilito o svogliato senza apparente motivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Faccio fatica a concentrarmi e prendere una decisione, anche piccola, mi mette in difficoltà.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Non ho più stimoli e spesso mi sento estremamente stanco e/o irrequieto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Non provo più alcun interesse, neppure per le cose che una volta mi piacevano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ho perso fiducia nelle mie capacità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mi torturo con sensi di colpa e autocritica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Mi tormento pensando al futuro e vedo tutto in maniera negativa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. La mattina è il momento peggiore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Soffro di disturbi del sonno persistenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Mi sono ritirato dalla vita sociale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ho dei sintomi fisici per i quali non è stata individuata alcuna origine organica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ho scarso appetito o non ne ho affatto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Non ho più alcun impulso sessuale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Sono disperato e stanco di vivere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tutte le domande cui avete risposto con un «sì» valgono un punto, se avete risposto con un «sì» alla domanda 14 aggiungete invece cinque punti.

Se avete ottenuto un punteggio pari o superiore a cinque, è possibile che soffriate di depressione. Rivolgetevi a un esperto, ad esempio al vostro medico di famiglia. Trovate aiuto e sostegno anche presso le istituzioni menzionate in questo opuscolo.

Questo autotest indica una possibile depressione ma non consente di effettuare una diagnosi. Rivolgetevi al vostro medico per una valutazione più accurata.



# Dove trovare consiglio e aiuto

## A chi rivolgersi

### **Medici e terapeuti**

Un medico di vostra fiducia: può trattarsi del vostro medico di famiglia ma anche di uno specialista in psichiatria e psicoterapia.

### **Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP)**

[psychologie.ch](http://psychologie.ch)

### **Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti ASP**

[psychotherapie.ch](http://psychotherapie.ch)

### **In caso di pensieri suicidi**

[reden-kann-rette.ch](http://reden-kann-rette.ch)

### **Consulenza sociale e giuridica**

#### **Servizi sociali**

Gli assistenti sociali del vostro comune di domicilio sono i primi interlocutori ideali per affrontare diverse problematiche.



### **Pro Mente Sana**

Consulenza telefonica anonima su questioni giuridiche o psicosociali al numero 0848 800 858, dal lunedì al venerdì, dalle ore 09.00 alle 12.00 e dalle ore 16.30 alle 19.30.

[promentesana.ch](http://promentesana.ch)

### **Assistenza spirituale**

Gli assistenti spirituali delle comunità religiose sono importanti interlocutori che possono aiutare in situazioni difficili.

### **Autoaiuto**

L'associazione Equilibrium aiuta ad affrontare la depressione.

[depressionen.ch](http://depressionen.ch)

### **In caso d'emergenza**

#### **Servizi medici di emergenza**

Se non riuscite a raggiungere il vostro medico di famiglia contattate il servizio medico di emergenza. In caso di pericolo di vita, dovuto a infortunio o malattia, chiamate direttamente il 144.

### **Telefono amico**

Il Telefono amico offre aiuto 24 ore su 24 in situazioni di crisi al numero 143.

[143.ch](http://143.ch)

### **Consulenza 147**

Consulenza 147 offre a bambini e giovani in situazioni di crisi un aiuto gratuito e anonimo 24 ore su 24 al numero di telefono 147 nonché tramite chat.

[147.ch](http://147.ch)

### **Per i familiari**

Se non siete direttamente colpiti dalla depressione, ma lo è un vostro familiare o amico. Anche i familiari possono ottenere un supporto, ad esempio in un gruppo di autoaiuto. L'associazione mantello VASK Svizzera riunisce le associazioni regionali dei famigliari di malati psichici.

[vask.ch](http://vask.ch)



Molti si vergognano della loro depressione e non chiedono aiuto. Parlare dei propri disturbi con uno specialista può aprire nuove vie e indicare un percorso di guarigione.

# Siamo a vostra disposizione.

Per tutta la vita. Affinché rimaniate in salute. Riacquistiate la salute velocemente. O possiate vivere meglio con una malattia.

## Avete domande?

Siamo lieti di aiutarvi. Ecco come potete contattarci:

0844 80 81 82

[helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto)

## Premiata con eccellenti voti.



## Con sostegno specialistico:



## Gruppo Helsana

Casella postale

8081 Zurigo

[helsana.ch](https://helsana.ch)

Il gruppo Helsana comprende Helsana Assicurazioni SA,  
Helsana Assicurazioni integrative SA e Helsana Infortuni SA.