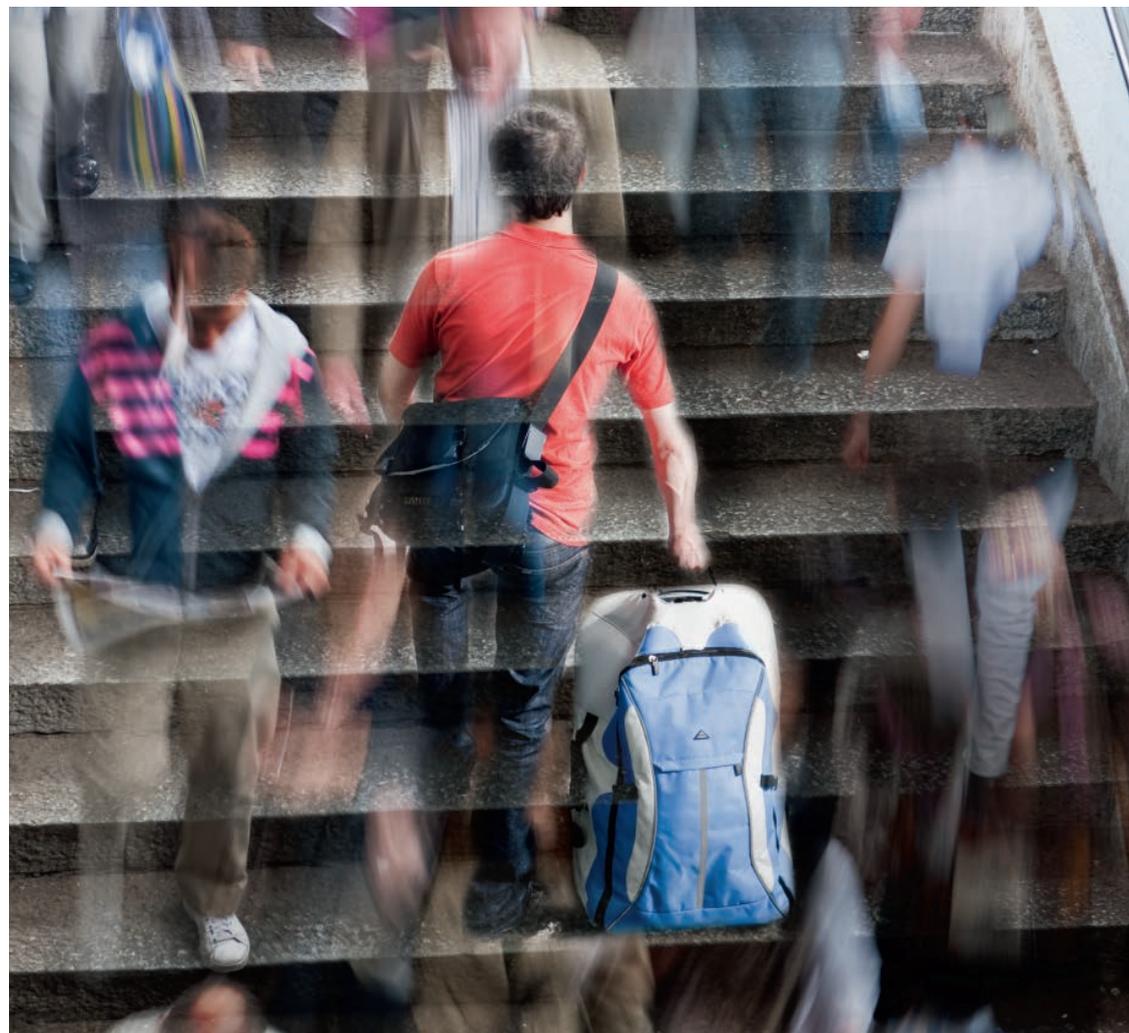


La depressione può colpire chiunque



Italienisch, italien, italiano

Traduzione: UFSP/CRS



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Croce Rossa Svizzera





Foto: © Martin Volken

La depressione può colpire chiunque

«*Mi sento sfinito e ho male dappertutto. Alla mattina non ho la forza di alzarmi. Vorrei restare a letto tutto il giorno.*» Emir, 38 anni

«*Ogni decisione mi costa fatica, anche la più semplice. Persino quando faccio la spesa. Ho sempre paura di sbagliare. Non mi riconosco più.*» Maria, 52 anni

Conoscete anche voi sensazioni e situazioni simili?

Avete mai pensato che i vostri stati d'animo o malesseri fisici potrebbero essere sintomi di una depressione?

Talvolta è difficile distinguere una depressione da un periodo passeggero di tristezza o malinconia. Spesso ciò che oggi viene definito stress, nervosismo o burnout è una depressione. La depressione è una malattia che si manifesta con la stessa frequenza del diabete o dell'ipertensione, indipendentemente dall'età, dalla professione, dal ceto sociale, dall'origine e dalla fede religiosa. Ciononostante, è una malattia troppo poco considerata e spesso fraintesa.

Prendete sul serio i segnali persistenti (oltre 4 settimane) e rivolgetevi ad uno specialista (medico di famiglia, psichiatra, psicologo/psicoterapeuta). Domande precise permettono quasi sempre una diagnosi sicura. E questo è il primo passo verso la guarigione.

La depressione è una malattia frequente, che può colpire chiunque, indipendentemente dall'età, dalla professione, dalla posizione sociale, dall'origine e dalla fede religiosa.

Oggi la depressione può essere curata.



La depressione ha molte facce

Cos'è la depressione e da cosa la si riconosce?

«*La pressione sul lavoro è sempre più grande. Il mese scorso sono stati licenziati altri tre colleghi. Ho già 54 anni e ho paura di essere licenziato anch'io. Da tre settimane mi sveglio in piena notte, ho attacchi di panico e non riesco più a riaddormentarmi. Non voglio però preoccupare mia moglie.*» Signor L., 54 anni, operaio edile, sposato, 3 figli

«*Sono già 9 anni che viviamo in Svizzera. I miei figli sono nati e vanno a scuola qui. Ma il nostro futuro è incerto. Ogni anno dobbiamo far prolungare il permesso di soggiorno. Ormai non rido più, sono sempre triste e non ho più forze.*» Signora S., 30 anni, casalinga e donna delle pulizie, sposata, 2 figli

Spesso la depressione è preceduta da sollecitazioni persistenti o situazioni di vita difficili e si manifesta come reazione del nostro organismo, sia dal punto di vista psichico che fisico. La malattia può svilupparsi lentamente, i sintomi diventano sempre più intensi e persistenti. Tuttavia, la depressione può anche manifestarsi improvvisamente e inaspettatamente. Non di rado, i medici e le persone colpite pensano dapprima ad una malattia fisica.

I sintomi variano da una persona all'altra e possono manifestarsi diversamente negli uomini e nelle donne. Tra i possibili sintomi iniziali vi sono disturbi del sonno, difficoltà a concentrarsi o un continuo rimuginare. Alcune persone colpite dalla depressione non sono più in grado di provare gioia; in altre prevale un forte senso di irrequietudine. In altre ancora può invece prevalere una maggiore irritabilità o un comportamento aggressivo sul lavoro e in famiglia.

Mal di testa, mal di schiena o mal di pancia possono essere alcuni dei sintomi principali della depressione. Talvolta, le persone colpite hanno attacchi di panico e un senso di oppressione fisica. Anche l'interesse nei confronti della sessualità può diminuire fino a svanire.

Il grado di gravità di una depressione può variare molto. In caso di depressione grave, le persone colpite non sono più in grado di far fronte alla quotidianità. È importante intervenire il più presto possibile. Rivolgetevi ad uno specialista (medico di famiglia, psichiatra, psicologo/psicoterapeuta).

I sintomi di una depressione possono essere molto diversi: certe persone sono affette soprattutto da disturbi somatici, mentre altre soffrono in maggior misura di disturbi psichici.

Quali possono essere situazioni di vita difficili e fattori di rischio?

- > Continue pressioni molto forti sul lavoro e a casa aumentano il rischio di ammalarsi di depressione.
- > Difficoltà finanziarie, un reddito basso e la paura di essere licenziati possono generare uno stress permanente.
- > Per molti migranti, la vita in un paese straniero è una fonte costante di tensione. Una situazione di soggiorno sempre incerta, timori per il futuro, ma anche la mancanza di riconoscimento, esperienze di razzismo e discriminazione lasciano il segno e possono portare alla depressione.
- > La perdita di una persona cara è una profonda ferita nella vita e può provocare una depressione.
- > Le preoccupazioni per i figli e la famiglia possono generare una costante tensione. Per i migranti, la situazione è spesso aggravata dal fatto che ci si preoccupa dell'integrazione dei figli o perché una parte della famiglia è rimasta nel paese d'origine. Anche i genitori di famiglie monoparentali vivono spesso in condizioni stressanti.
- > Malattie croniche di familiari, in particolare le malattie psichiche, possono influire sulla propria salute.
- > Anche il sostegno e la cura di familiari anziani possono costare molte energie a livello fisico e psichico.
- > Esperienze traumatiche e gravi pressioni psichiche, anche risalenti a molto tempo prima, possono contribuire allo sviluppo di una depressione.

Come per ogni altra malattia, vi sono fattori e meccanismi che aumentano il rischio di ammalarsi di depressione.

Se pensate di soffrire di depressione, rivolgetevi al vostro medico di famiglia o ad un altro specialista di fiducia (psichiatra o psicologo/psicoterapeuta).



La depressione riguarda tutte le generazioni

«*La mia mamma è sempre triste e non gioca più con me. All'inizio pensavo che fosse arrabbiata con me perché avevo ricevuto dei brutti voti a scuola.*»

Sonja, 8 anni, figlia unica, allieva

«*A volte potrei scuotere mio figlio dalla rabbia. Passa tutto il giorno a letto.*»

Signor M., 49 anni, vedovo, 1 figlio, famiglia monoparentale

«*Qualsiasi cosa dica, non aiuta mio marito ad andare avanti. Mi sento impotente e scoraggiata.*»

Signora G., 64 anni, sposata, pensionata

Dall'infanzia alla vecchiaia, la depressione può colpire chiunque. Spesso però è coinvolta anche l'intera famiglia.

Esiste un sostegno anche per i familiari?

Forse non siete colpiti da una depressione in prima persona, ma lo siete nel vostro ruolo di familiari o amici. Forse vi sentite insicuri perché non riuscite a capire il comportamento della persona malata. Non sapete come comportarvi, né come sostenerla. Avete paura o dubbi, provate un senso di colpa o di vergogna?

Anche i familiari possono beneficiare di un sostegno professionale. Rivolgetevi al vostro medico di famiglia (allo psicologo o allo psichiatra), che sarà in grado di aiutarvi.

Nel contempo è molto importante che i familiari sostengano la persona malata. Il trattamento degli specialisti deve tenere conto di entrambi gli aspetti: i familiari soffrono, ma rappresentano anche una preziosa fonte di aiuto.

Aiutate anche voi un familiare o qualcuno nel vostro ambiente che soffre di depressione, sostenendolo nella cura.

La depressione è curabile

«*Mi vergognavo della mia depressione. Alla fine ho parlato dei miei problemi e dei miei disturbi con uno specialista. Ho iniziato una psicoterapia e ho assunto dei farmaci. Anche la mia famiglia mi ha aiutato molto. Da due mesi sto di nuovo molto meglio.*»

Signor P., 42 anni, 2 figli

Come si cura la depressione?

La cura deve essere affidata a degli specialisti e si articola su vari livelli, che comprendono farmaci, psicoterapia e sostegno sociale. Nella maggior parte dei casi, i costi vengono assunti dall'assicurazione obbligatoria contro le malattie. Tutti gli specialisti – medici, psicologi e terapeuti – sono vincolati al segreto professionale.

Terapia farmacologica

Dalla ricerca è emerso che la depressione si manifesta insieme ad un disturbo nel metabolismo del cervello, indipendentemente dalla causa scatenante. Queste alterazioni organiche vengono curate con farmaci antidepressivi. Se assunti regolarmente, i farmaci riducono i sintomi depressivi. Gli antidepressivi non provocano dipendenza e non modificano la personalità.

Psicoterapia

La psicoterapia favorisce la capacità di autoguarigione. In una psicoterapia si può parlare di situazioni difficili, di problemi e preoccupazioni. Assieme allo specialista si cercano delle soluzioni e ci si esercita a metterle in pratica.

Sostegno sociale ed economico

I pazienti beneficiano anche di un sostegno pratico per affrontare le difficoltà della loro situazione. Su richiesta, è possibile effettuare colloqui medici con i familiari, con le autorità o anche con il datore di lavoro.

Dalla depressione si può guarire.

Vie d'uscita dalla depressione



La depressione non è un segno del destino né una punizione.

La depressione non ha nulla a che fare con l'immaginazione, ma è una malattia che va curata da uno specialista il più presto possibile.

Trattamento medico, psicologico e terapeutico

Un fattore molto importante per la cura è un rapporto di fiducia tra paziente e specialista. Talvolta, per il paziente è più facile avere a che fare con uno specialista dello stesso sesso. Anche la possibilità di esprimersi nella propria lingua madre può essere molto importante. Non esitate ad affrontare questi aspetti.

Medico di famiglia: può diagnosticare una depressione, curarla ed eventualmente indirizzare la persona colpita verso uno specialista, uno psicologo o un'istituzione specializzata.

Psichiatra: è un medico con una specializzazione in psichiatria. Può ordinare accertamenti medici e prescrivere farmaci. Svolge anche delle psicoterapie. Gli psichiatri lavorano in uno studio medico, ma anche presso servizi psichiatrici ambulatoriali o in cliniche psichiatriche.

Psicologo/psicoterapeuta (psicologo con una formazione specifica in psicoterapia): può diagnosticare e trattare una depressione oppure indirizzare il paziente a un'istituzione specializzata. Lavora in uno studio medico, ma anche in cliniche psichiatriche o presso servizi psichiatrici ambulatoriali.

Psicoterapia: viene effettuata da uno psichiatra o da uno psicologo. La psicoterapia può svolgersi in uno studio medico, in ambito semistazionario o stazionario.

Servizio sociopsichiatrico Spitex: esiste soprattutto nelle grandi città. Il personale psichiatrico può, in collaborazione con il medico curante, recarsi al domicilio delle persone affette da malattie psichiche e aiutarle ad affrontare la vita di tutti i giorni. Il servizio sociopsichiatrico può anche essere la prima struttura a cui rivolgersi se non si è sicuri di soffrire di depressione.

Cliniche psichiatriche: si occupano dei ricoveri acuti e soprattutto dei trattamenti stazionari. In genere, il ricovero in una clinica psichiatrica deve essere ordinato da un medico. Qui lavorano psichiatri, psicologi, assistenti sociali, personale infermieristico e diversi tipi di terapeuti.

Cliniche psichiatriche diurne: offrono trattamenti semistazionari. In altre parole, il paziente segue un programma terapeutico presso la clinica diurna durante il giorno e rientra a casa per la notte. Anche qui lavorano specialisti di varie professioni.

Test sulla depressione

Solo «giù di morale» o sintomo di depressione?

Rispondete alle seguenti domande. Contrassegnate la casella «sì» quando una delle seguenti affermazioni corrisponde alla vostra situazione da più di due settimane. Tutte le domande a cui avrete risposto con un «sì» valgono 1 punto, la domanda 14 vale invece 5 punti.

	Sì	No
1. Vi sentite spesso abbattuti o scoraggiati senza motivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Avete difficoltà a concentrarvi e spesso vi sentite persi già di fronte a piccole decisioni da prendere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Non avete più iniziativa, provate spesso una stanchezza opprimente e/o un'agitazione interiore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Non vi interessano più neanche le cose che prima vi facevano piacere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Avete perso la fiducia nelle vostre capacità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vi torturate con sensi di colpa e autocritiche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Il futuro vi tormenta e vedete tutto nero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Al mattino è tutto peggio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Soffrite di persistenti disturbi del sonno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Evitate i contatti con gli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Avete dei dolori fisici che non riuscite a spiegarvi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Non avete o avete poco appetito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Non avete più voglia di sessualità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Siete disperati e avete perso la gioia di vivere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se avete ottenuto 5 o più punti, potrebbe essere segno di una depressione. Rivolgetevi ad uno specialista, ad esempio al vostro medico di famiglia, allo psicologo o allo psicoterapeuta. Potete trovare aiuto e sostegno anche presso le istituzioni menzionate in questo opuscolo.

Ecco dove trovare sostegno

A chi posso rivolgermi?

- > Medico di fiducia: può trattarsi del vostro medico di famiglia, ma anche di uno specialista in psichiatria e psicoterapia.
- > Psicologo con una formazione specialistica in psicoterapia: le associazioni professionali (www.psychologie.ch e www.psychotherapie.ch) dispongono di elenchi con i nominativi dei professionisti. Talune associazioni cantonali di psicologi forniscono informazioni telefoniche in merito.
- > Servizi sociali: gli assistenti sociali del Comune di domicilio sono le prime persone alle quali ci si può rivolgere per problemi di vario genere.
- > Comunità religiose: gli assistenti spirituali delle diverse comunità religiose possono essere i primi interlocutori a cui chiedere consiglio e sostegno in situazioni di crisi.
- > Telefono Amico: aiuto telefonico anonimo nei momenti di crisi
Il Telefono Amico è un numero telefonico di primo ascolto attivo 24 ore su 24, aconfessionale e culturalmente neutrale. Tel. 143, www.143.ch
- > Consulenza 147: aiuto telefonico anonimo gratuito e consulenza anonima in chat per bambini e adolescenti in crisi e in difficoltà. Il 147 è raggiungibile 24 ore su 24. Tel. 147, www.147.ch
- > Pro Mente Sana: consulenza telefonica anonima
Tedesco: tel. 0848 800 858
Lu, ma, gio ore 9-12, gio ore 14-17
Francese:
Consulenza giuridica: tel. 0840 0000 61
Consulenza psicologica: tel. 0840 0000 62
Lu, ma, gio ore 10-13
www.promentesana.ch

Offerte specifiche per migranti

- > Consulenti per migranti: nelle grandi città come Basilea, Berna, Ginevra, Losanna, Winterthur, Zurigo, presso le cliniche o i policlinici psichiatrici e altre istituzioni vi sono consulenti psichiatrici e/o psicologici per i migranti, che, se necessario, fanno appello a interpreti.

Opuscolo da scaricare o da ordinare su www.migesplus.ch

L'opuscolo è disponibile in formato PDF nelle lingue seguenti: italiano, francese, tedesco, inglese, albanese, arabo, serbo/bosniaco/croato, portoghese, spagnolo, tamil e turco.

È stato elaborato nell'ambito del Programma nazionale Migrazione e salute 2008-2013 dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Gli interpreti sono vincolati al segreto professionale.

- > Ambulatorio per vittime della tortura e della guerra, Croce Rossa Svizzera, Werkstrasse 16, 3084 Wabern (Berna), tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch
- > Ambulatorio per vittime della tortura e della guerra, Policlinico psichiatrico, Ospedale universitario di Zurigo, Culmannstrasse 8, 8091 Zurigo, tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Ginevra 14, tel. 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Losanna, tel. 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- > Elenco degli psicoterapeuti di lingua straniera, editore: Associazione svizzera degli psicoterapeuti, tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch e Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP, tel. 031 388 88 00, www.psychologie.ch

In caso di emergenza

- > Servizi medici di emergenza: se non potete raggiungere il vostro medico di famiglia, rivolgetevi ai servizi medici di emergenza.
- > In caso d'urgenza (infortunio, malore e ogni altra situazione certa o presunta di pericolo di vita), chiamate direttamente il numero d'emergenza 144.
- > I servizi psichiatrici ambulatoriali, ad esempio i servizi psichiatrici esterni, i centri di crisi, i policlinici psichiatrici, sono stabilimenti di cura diretti da medici. Vi sono servizi per bambini e adolescenti nonché per adulti.