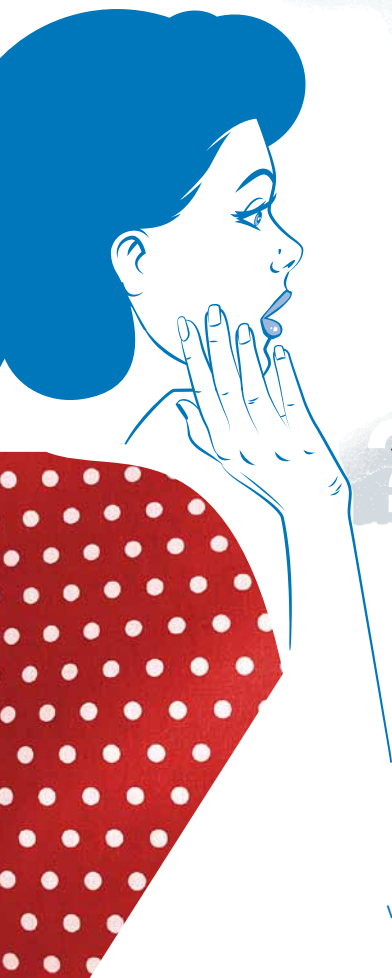


#teamsalute

Quanto ne sai?



L'avversario invisibile



Farmacia Ferrari Dott.ssa Teresa
Via A. Manzoni 215/A - 80123 - NAPOLI
tel. 081.5755329 - fax 081.19722793
Cod. Fiscale FRRTRS35L67F8390
Partita IVA 00686520636
<http://www.farmaciaferrari.altervista.org>
farmacia.ferrari@gmail.com

**RICONOSCERE
I SEGNI
DELLA DEPRESSIONE**

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

www.zentiva.it • www.teamsalute.it



IL PERICOLO NELL'OMBRA



**QUEI PASSI ALLE MIE SPALLE...
QUELLE OMBRE DAVANTI A ME...
IL MIO AVVERSARIO
- LA DEPRESSIONE -
ERA VICINO,
MA NON RIUSCIVO A VEDERLO.**



Cos'è la Depressione?



La depressione è definita come “il male di vivere”, un disturbo che:

- presenta sintomi specifici, ricorrenti e persistenti nel tempo
- compromette la qualità della vita di chi ne soffre e delle persone vicine
- **è più frequente tra i 25 e i 44 anni ed è due volte più comune nelle donne** adolescenti e adulte, pur potendo colpire chiunque a qualunque età.



Cosa prova una persona depressa

Sentirsi “un po’ giù”, di cattivo umore o irritabili non significa avere la depressione.



La depressione necessita di un approccio clinico in quanto problema molto complesso:

chi ne soffre non prova interesse e piacere nello svolgimento delle attività sociali e lavorative, si sente privo di energie, ha pensieri negativi, trova tutto faticoso.





ALL'ORIGINE DEL MALE



**LE GIORNATE ERANO GRIGIE
E LE NOTTI INQUIETE.
PASSAVO COSTANTEMENTE
DALLA RASSEGNAZIONE ALL'ANGOSCIA.
IL MIO AVVERSARIO
ERA USCITO ALLO SCOPERTO.**





Le possibili cause della depressione

La depressione dipende da diversi fattori e spesso sopraggiunge come conseguenza a:



- **la perdita di una persona cara**, relazioni affettive difficili, problemi finanziari o altri tipi di cambiamento
- alcune **malattie gravi** come ictus, infarto, tumore, Parkinson e disturbi ormonali.

Un episodio depressivo può anche non avere fattori scatenanti, ma dipendere da:



- un **fattore biologico**.
Alcune persone presentano maggiore predisposizione verso la malattia
- un **fattore psicologico**, correlato alle esperienze vissute soprattutto in età infantile, che possono determinare una maggiore vulnerabilità.

La depressione è inoltre ricorrente nell'arco della vita, con ricadute le cui cause sono difficili da individuare.



TANTI VOLTI, UN SOLO AVVERSARIO



**CAPII CHE
IL MIO AVVERSARIO
POTEVA CAMBIARE VOLTO:
PER SCONFIGGERLO
DOVEVO CONOSCKERLI
TUTTI.**



Depressione maggiore e distimia: quali differenze

La depressione si presenta
in forme differenti
e le più frequenti sono:



- **DEPRESSIONE MAGGIORE**
- **DISTIMIA**



La **depressione maggiore** si manifesta con una combinazione di sintomi che interferiscono con la capacità di svolgere attività comuni e di apprezzare la quotidianità.



La **distimia** è una forma meno grave che si manifesta con sintomi cronici che limitano le capacità dell'individuo. Si presenta non a episodi, ma come stato d'animo che dura per anni o anche per tutta la vita.



I SINTOMI DELLA DEPRESSIONE

- ☹ Tristezza, ansia e visione pessimistica della vita.
- ☹ Sensi di colpa e scarsa autostima.
- ☹ Perdita generale di interesse, tendenza all'isolamento e alla sedentarietà.
- ☹ Irrequietezza o irritabilità, fatica e disturbi psicosomatici, difficoltà a concentrarsi, a ricordare, a prendere decisioni.
- ☹ Ipersonnia o insonnia, variazione dell'appetito, perdita o aumento del peso senza causa apparente.

I SINTOMI DELLA DISTIMIA

- ☹ Umore basso, scarsa autostima.
- ☹ Fatica cronica e sonno eccessivo.
- ☹ Difficoltà a concentrarsi e a decidere.
- ☹ Appetito scarso o eccessivo.





FUORI DALL'OMBRA



**STANCO DI VIVERE
NELL'ANGOSCIA,
DECIDO DI RISCOPRIRE
IL VALORE
DEL SORRISO.**





Come guarire dalla depressione



La depressione può essere curata:

il primo passo è rivolgersi al medico che valuterà come affrontare il problema e, se sono escluse cause fisiche, potrà consigliare un trattamento farmacologico e/o psicoterapico.

Gli **antidepressivi** più recenti offrono un'ottima risposta clinica con effetti collaterali ridotti e ad essi possono affiancarsi forme di psicoterapia come:

- **interpersonale**
- **cognitivo-comportamentale**
- **incontri con gruppi di auto-aiuto per pazienti e familiari.**



Alcuni consigli per tenere alto il buon umore



- ☺ **PRATICARE
UNA MODERATA ATTIVITÀ FISICA,
UN GIOCO DI SQUADRA**
- ☺ **INCONTRARE PERSONE,
USCIRE, ANDARE AL CINEMA**
- ☺ **PARTECIPARE
AD ATTIVITÀ CHE DANNO PIACERE**
- ☺ **LASCIARSI AIUTARE
DA FAMILIARI E AMICI**



National Institute of Mental Health. Depression. Bethesda (MD): National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, US Department of Health and Human Services; 2002.

Associazione di Psicologia Cognitiva
www.apc.it/depressione/depressione

La depressione - A. Rainone, F. Mancini
in "Elementi di psicologia cognitiva" - Edizione 2010.

I disturbi depressivi: diagnosi e trattamenti efficaci - A. Rainone, D. Giacobazzi
in "Gli approcci cognitivi alla depressione" - Franco Angeli, 2004.

La dimensione cognitiva dei disturbi dell'umore - F. Mancini, A. Rainone
in "Trattato Italiano di Psichiatria" - Terza Edizione, Elsevier Masson, 2008.



ZENTIVA I FARMACI EQUIVALENTI DI SANOFI



LA QUALITÀ
SU CUI PUOI CONTARE

La mission di Zentiva è rendere farmaci di alta qualità più accessibili ai pazienti di tutta Europa. Zentiva garantisce elevati standard di produzione su cui contare. Visita il sito www.zentiva.it

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI