

**La depressione maggiore è un disturbo mentale
che si manifesta con:**

- **uno stato d'animo di profondo dolore o tristezza**
- **mancanza di energia e di voglia di fare le cose**

La depressione maggiore

- **colpisce 1 persona ogni 20**
- **può durare a lungo**
- **in una persona su due, si ripete più volte**

**La depressione è la malattia
che dà più difficoltà nella vita
sociale, personale e lavorativa
di chi ne soffre**

**Soffrire di depressione
non è colpa di nessuno**

**Serve a poco dire a chi soffre di depressione
di reagire, di metterci tutta la volontà
per stare bene**

I sintomi principali della depressione maggiore sono:

- **umore depresso**
- **perdita di interesse nel fare le cose**

Gli altri sintomi della depressione maggiore sono:

- **disturbi dell'appetito e cambiamenti di peso**
- **disturbi del sonno**
- **stanchezza**
- **difficoltà di concentrazione e di memoria**
- **disturbi della velocità dei movimenti e dei pensieri**
- **senso di colpa**
- **idee di morte**

Il rischio di suicidio è particolarmente alto nelle persone con depressione maggiore che:

- **hanno forte ansia, agitazione, attacchi di panico**
- **non riescono a dormire neppure poche ore**
- **hanno perso piacere nel fare le cose**
- **non riescono più a concentrarsi**
- **si sentono disperate e senza aiuto**
- **hanno comportamenti impulsivi**
- **fanno abuso di alcool o droghe**
- **hanno più di 40 anni**
- **hanno già tentato di farla finita**
- **provengono da famiglie con casi di suicidio**

Se vi sono idee di suicidio è importante:

- **garantire alla persona depressa un ambiente sicuro**
- **aiutarla a risolvere le situazioni che più la preoccupano**

Se è curata a casa, è utile fare dei turni così da non lasciarla sola

**La depressione può manifestarsi anche
con sintomi d'ansia,
come palpitazioni, nodo alla gola e tremori**

**L'abuso di alcool e di droghe
è particolarmente frequente nelle persone
con depressione maggiore**

- **In più della metà dei casi, la depressione capita per la prima volta tra i 20 e i 30 anni**
- **In 28 persone su 100, la depressione inizia prima dei 18 anni**

**A distanza di un anno, se curata,
la depressione maggiore:**

- **in 50 pazienti su 100, guarisce completamente**
- **in altri 20 pazienti su 100, si attenua molto**

**Su 100 persone che hanno avuto
un episodio di depressione,
50 ne avranno almeno un altro**

La depressione si ripete più spesso:

- **nelle donne**
- **in chi ha già avuto diversi episodi**
- **in chi non ha ricevuto cure per molto tempo**
- **in chi ha una situazione di vita difficile**

**Riconoscere i primi segni di una crisi
può essere utile per:**

- **intervenire prima**
- **evitare che la crisi sia molto forte**

➤ **Spesso la depressione comincia dopo un periodo difficile**

➤ **Altre volte sembra cominciare senza una causa precisa**

**In chi è sensibile alla depressione,
se lo stress supera le capacità di sopportarlo,
possono cominciare i sintomi e si può avere
uno squilibrio di alcune sostanze chimiche
chiamate neurotrasmettitori**

Per curare la depressione è necessario:

- **rendere più forte la persona di fronte allo stress con interventi psicologici**
- **equilibrare alcuni neurotrasmettitori con i farmaci**

**I fattori di rischio sono
situazioni ambientali, psicologiche e biologiche
che aumentano la probabilità di una persona di
ammalarsi di depressione**

Il rischio di avere la depressione

è più alto in chi:

- **ha un parente stretto che ha avuto disturbi dell'umore**
- **ha perso una persona cara**
- **ha perso il lavoro**
- **ha difficoltà sul lavoro o nella vita privata**
- **soffre da tempo di una malattia fisica**
- **ha assistito o è stato vittima di violenze o abusi fisici e sessuali**
- **ha avuto la depressione in passato**
- **ha la tendenza a fissarsi sulle cose**
- **non ha nessuno a cui chiedere aiuto in caso di bisogno**
- **non può cambiare cose che vanno male**
- **è di sesso femminile**
- **ha seri problemi economici**

Se si ha un familiare stretto che ha avuto questa malattia, la probabilità di un nuovo caso nella stessa famiglia passa dal 5% della popolazione generale al 20%

- **Vi sono diverse situazioni che aumentano il rischio che la depressione cominci e duri a lungo**
- **Ve ne sono altre che proteggono e rendono più probabile la guarigione**

**Molti bambini capiscono subito
se un genitore non sta bene
e trovano da soli il modo di dare una mano
e di andare avanti**

**Sintomi di depressione come
non avere più voglia di fare le cose,
possono essere scambiati da un bambino
come segnali di poco affetto o di
poco interesse verso di lui**

Nei minori, la depressione può manifestarsi con cambiamenti nei comportamenti, come:

- **non andare più a scuola volentieri**
- **non avere più voglia di vedere gli amici**
- **essere irritabile**
- **distrarsi facilmente**
- **non avere più cura di se stesso**
- **voler stare da solo**
- **piangere spesso**