

**I segni iniziali di crisi  
sono cambiamenti del modo di fare,  
di pensare e di comportarsi  
che capitano quando  
sta per iniziare un periodo di depressione**

**I segni iniziali sono in genere  
sempre gli stessi in una data persona,**

**ma possono essere molto diversi  
da persona a persona**

**In chi è sensibile alla depressione,  
se lo stress è troppo forte,  
si hanno dei campanelli di allarme  
che segnalano che si è superata  
la capacità di affrontare le situazioni difficili**

**Quando cominciano a manifestarsi  
questi segni iniziali di crisi...**

**...è molto probabile che in poco tempo  
si avrà un episodio di depressione,  
se non si interviene**

**In chi è sensibile alla depressione,  
tra i segni iniziali di crisi più frequenti,  
vi sono:**

- **disturbi del sonno**
- **irritabilità**
- **tensione**
- **parlare di meno o di più**
- **difficoltà a concentrarsi**
- **cambiamenti nell'appetito**
- **pensare più spesso alla morte**
- **avere meno interesse per il lavoro**
- **aumentare il consumo di alcool**
- **avere meno voglia di fare le cose che  
prima erano interessanti**
- **riduzione dell'interesse sessuale**

**Basta che sia presente un solo segno iniziale  
di crisi perché valga la pena di capire  
un po' meglio cosa sta succedendo**

**È molto utile cercare di stabilire quante volte  
deve capitare un determinato comportamento  
per cominciare a preoccuparsi e fare qualcosa**

**Quando iniziano i primi segni di crisi,  
può essere utile:**

- **parlarne con il proprio medico**
- **aumentare i farmaci su consiglio del medico**
- **discutere la situazione in famiglia**
- **identificare le situazioni di tensione e trovare un modo per superarle**