

SEDUTA INFORMATIVA SUL RICONOSCIMENTO DEI SEGNI INIZIALI DI CRISI

Guida per gli operatori

*Questa guida contiene le informazioni da dare durante una seduta informativa. Le domande da fare (indicate con **D**) sono in **grassetto corsivo**; le indicazioni da seguire per facilitare la conduzione della seduta e il coinvolgimento dei presenti (indicate con **I**) sono in corsivo; i cartoncini informativi (indicati con **C**) sono in **MAIUSCOLETTO GRASSETTO**.*

In questo incontro, discuteremo di come riconoscere i cambiamenti del modo di pensare e di comportarsi che capitano quando sta per iniziare un periodo di depressione.

Come per gli scorsi incontri, in cui abbiamo parlato di che cos'è la depressione maggiore e dei farmaci che si usano per curare questo disturbo mentale, anche oggi vorrei chiedere a tutti voi, e in particolare a ... (*nome del paziente*) di partecipare attivamente a questo incontro.

La vostra esperienza è davvero fondamentale per cercare insieme di precisare che cosa succede a ... quando comincia ad avere i primi segni di depressione.

Come nei nostri precedenti incontri, per cercare di essere più chiaro seguirò una guida scritta e userò dei cartoncini su cui ho riassunto i punti principali di cui parleremo. Alla fine dell'incontro, se volete, ve ne lascerò una copia.

Prima di cominciare vorrei chiedervi se avete domande da fare sugli argomenti di cui abbiamo parlato negli scorsi incontri.

D (rivolgendosi a tutti i presenti): Volete chiedermi qualcosa prima di cominciare?

I: Sollecitare l'intervento di tutti.

Rispondere ad eventuali domande o, se non si conosce la risposta, prendere appunti, assicurando i presenti che se ne parlerà la prossima volta.

C: I SEGNI INIZIALI DI CRISI SONO CAMBIAMENTI DEL MODO DI FARE, DI PENSARE E DI COMPORTARSI CHE CAPITANO QUANDO STA PER INIZIARE UN PERIOD DI DEPRESSIONE

D (rivolgendosi a tutti i presenti): Perché, secondo voi, può essere utile saper riconoscere i primi segni di una crisi?

I: Invitare a fare domande.

Sollecitare l'intervento di tutti.

Riassumere quanto detto dai presenti.

Quando abbiamo parlato dei sintomi della depressione maggiore, abbiamo detto che dopo un primo episodio, in un caso su due ve ne saranno altri. Abbiamo anche detto che in 50 persone depresse su 100, questo disturbo mentale se curato, guarisce entro un anno, e in altre 20 su 100, si attenua molto.

Significa cioè che nella maggior parte delle persone depresse questo disturbo guarisce o si attenua molto ma può ripresentarsi nel tempo.

Per queste persone, ma anche per chi ha sintomi per la maggior parte del tempo, è possibile riconoscere quando vi è un peggioramento, una crisi.

Chi ha avuto più episodi di depressione sa quali sono i primi segnali di una nuova crisi, perché questo disturbo mentale tende a cominciare in una data persona sempre nello stesso modo.

C: I SEGNI INIZIALI SONO IN GENERE SEMPRE GLI STESSI IN UNA DATA PERSONA, MA POSSONO ESSERE MOLTO DIVERSI DA PERSONA A PERSONA

Anche i familiari, dopo qualche tempo, sanno che cosa succede quando una persona che ha sofferto di depressione ricomincia a non stare bene, o, se i sintomi non sono mai scomparsi del tutto, quando iniziano a peggiorare.

A volte, però, si tende a sottovalutare questi primi segnali, sperando che si tratti di una situazione passeggera o per non allarmarsi troppo.

In alcune persone, la depressione capita più spesso in alcuni periodi dell'anno. Anche ricordarsi qual è il periodo a rischio e segnalarlo al medico può essere utile per intervenire il prima possibile.

Saper riconoscere i primi segnali, dunque, può essere utile per intervenire prima ed evitare che la crisi sia molto forte.

Come abbiamo visto, la depressione si manifesta in vari modi. Spesso i sintomi veri e propri sono preceduti da alcuni giorni di tensione e nervosismo, soprattutto se si è attraversato un periodo difficile o sono capitate cose che hanno preoccupato o turbato molto.

La depressione, cioè, difficilmente inizia all'improvviso, da un giorno all'altro. Più spesso, le crisi sono precedute da campanelli di allarme, cioè da cambiamenti nel modo di pensare e di comportarsi.

Non si tratta di sintomi veri e propri, ma di reazioni del nostro organismo che sta attraversando un periodo stressante.

Ognuno di noi ha un modo caratteristico di reagire allo stress. Alcuni, ad esempio, mangiano di meno o di più, altri cominciano a non dormire bene, altri ancora diventano più irritabili del solito.

Ognuno di noi, automaticamente, sa quando è "troppo stressato" e deve prendersi un momento di pausa.

Come abbiamo detto, anche la depressione è un disturbo che risente dello stress, e per questo motivo il nostro organismo invia dei messaggi di allarme quando il rischio sta aumentando.

C: 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

Se lo stress continua, entro pochi giorni potrebbero cominciare i sintomi della depressione.

Per esempio, alcune persone quando cominciano a non stare bene, si sentono più stanche del solito, o hanno difficoltà a concentrarsi o a prendere sonno.

Quando cominciano questi segni è probabile che in poco tempo si avrà una ricaduta di depressione se non si interviene.

C: QUANDO COMINCIANO A MANIFESTARSI QUESTI PRIMI SEGNI INIZIALI DI CRISI È MOLTO PROBABILE CHE IN POCO TEMPO SI AVRÀ UN EPISODIO DI DEPRESSIONE SE NON SI INTERVIENE

Si può imparare a riconoscere questi segni iniziali di crisi, e decidere cosa fare per affrontarli.

C: TRA I SEGNI INIZIALI DI CRISI PIÙ FREQUENTI, VI SONO

- **DISTURBI DEL SONNO**
- **IRRITABILITÀ**
- **TENSIONE**
- **PARLARE DI MENO O DI PIÙ**
- **DIFFICOLTÀ A CONCENTRARI**
- **CAMBIAMENTI DELL'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**

D (rivolgendosi al paziente): Nel suo caso, prima che cominciasse un periodo di depressione, le è capitato di avere alcuni di questi segni? Sa riconoscere quali cambiamenti nel suo modo di pensare o di comportarsi capitano alcuni giorni prima di una crisi?

D (rivolgendosi ai familiari): Avete notato dei cambiamenti nel modo di fare di ... (nome del paziente) nei giorni che precedono una crisi?

I: Invitare a fare domande.

Sollecitare l'intervento di tutti.

Riassumere quanto detto dai presenti.

Vorrei precisarvi che i segni iniziali non cominciano tutti insieme. Per questo motivo, basta che ne sia presente solo uno perché valga la pena di capire un po' meglio cosa sta succedendo.

C: BASTA CHE SIA PRESENTE UN SOLO SEGNO INIZIALE DI CRISI PERCHÉ VALGA LA PENA DI CAPIRE UN PO' MEGLIO COSA STA SUCCEDENDO

I segni descritti dal cartoncino sono solo orientativi.

Per dire di conoscere davvero i segni iniziali di una crisi di una certa persona, dobbiamo capire precisamente cosa succede caso per caso.

Il nostro compito adesso è proprio di capire nel caso di ...(*nome del paziente*) quali cambiamenti precedono in genere un periodo di crisi.

Per usare questi segni come un utile strumento per intervenire il più presto possibile dobbiamo cercare di misurarli, cioè di dire quante volte, più o meno, capita un determinato comportamento per pensare di dover preoccuparsi e fare qualcosa.

C: E' MOLTO UTILE CERCARE DI STABILIRE QUANTE VOLTE DEVE CAPITARE UN DETERMINATO COMPORAMENTO PER COMINCIARE A PREOCCUPARSI E FARE QUALCOSA

Per esempio, se diciamo solo che ...(*nome del paziente*) prima di una crisi comincia a non dormire (*adattare l'esempio a quanto riferito dal paziente e dai familiari*), dovremmo preoccuparci ogni volta che per una qualsiasi ragione...(*nome del paziente*) non dorme bene. Tutti sappiamo che ci possono essere diversi motivi per cui una persona può, una volta ogni tanto, non riposare bene. Diverso invece è se noi diciamo che ...(*nome del paziente*) prima di una crisi non riesce a dormire bene per due o tre notti di seguito.

D (rivolgendosi al paziente e poi ai familiari): Nel Suo caso quanto volte e per quanto tempo deve capitare che ... (fare riferimento ai segni indicati dai presenti) prima di pensare che, forse, sta cominciando una crisi?

I: Quantizzare i segni (tempo, frequenza, modalità).

Invitare a fare domande.

Dare un feedback per l'aiuto e la partecipazione.

Sollecitare l'intervento di tutti.

Riassumere quanto detto dai presenti.

I: Dopo aver identificato i segni di crisi in maniera precisa, dare al paziente e al familiare di riferimento una copia della scheda dei segni iniziali di crisi (una copia va conservata nella documentazione della famiglia usata all'inizio di ogni seduta successiva per verifica).

I: Spiegare al paziente come compilarla e chiedere di farlo durante l'incontro con l'aiuto dei presenti.

D (rivolgendosi a tutti i presenti): Secondo voi, perché può essere utile decidere prima cosa si può fare quando capita anche un solo segno iniziale di crisi?

I: Invitare a fare domande.

Sollecitare l'intervento di tutti.

Riassumere quanto detto dai presenti.

D (rivolgendosi a tutti i presenti): Secondo voi, cosa possiamo fare quando iniziano i primi segni di crisi?

Su questo cartoncino ho elencato alcuni rimedi da utilizzare in caso di segni iniziali di crisi.

Leggiamolo insieme, potrebbe farci venire in mente cosa fare.

C: 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**

D (rivolgendosi a tutti i presenti): Prima di lasciarci, volete chiedermi qualcosa? Ci sono cose poco chiare? Volete una copia del materiale che ho usato in questo incontro?

I: Sollecitare la partecipazione di tutti.

Rispondere ad eventuali domande o, se non si conosce la risposta, prendere appunti, assicurando i presenti che se ne parlerà la prossima volta.

Ringraziare i presenti per la loro partecipazione, cercando di mettere in evidenza il contributo di ognuno.

Lasciare, se richiesta, una copia della dispensa informativa sui segni iniziali di crisi per utenti e familiari.

Scheda dei segni iniziali di crisi

Nome _____

I segni a cui devo stare attento sono:

- _____
- _____
- _____

Quando sento di avere anche uno solo di questi segni posso:

- _____

- _____

- _____

Se ho anche uno solo di questi segni devo chiamare _____

Ai numeri telefonici _____ / _____

Il mio medico è _____

Telefono _____

A casa, devo subito parlarne con _____