



DEPRESSIONE

Incontri di «Educazione alla salute»

ASPIC- CAMMINARE INSIEME

DEPRESSIONE

2

si manifesta con tristezza profonda e persistente che annulla la voglia di vivere

- Colpisce il 17% circa delle persone
- La malattia può essere sottovalutata



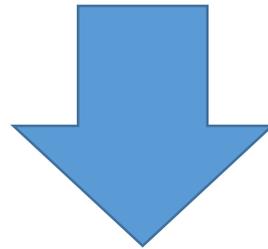
DEPRESSIONE

- ✓ La malattia è spesso nascosta da chi ne soffre
- ✓ In assenza di cure
 - peggiora la qualità di vita
 - aumenta il rischio di suicidio
 - aumenta probabilità di morire, specie se è presente un' altra malattia



SE LA DEPRESSIONE E' ASSOCIATA A:

- Disturbo psichiatrico: stati d'ansia; stress post-traumatico; dipendenze (alcol, droga)
- Problema medico (diabete, cancro, cardiopatia)



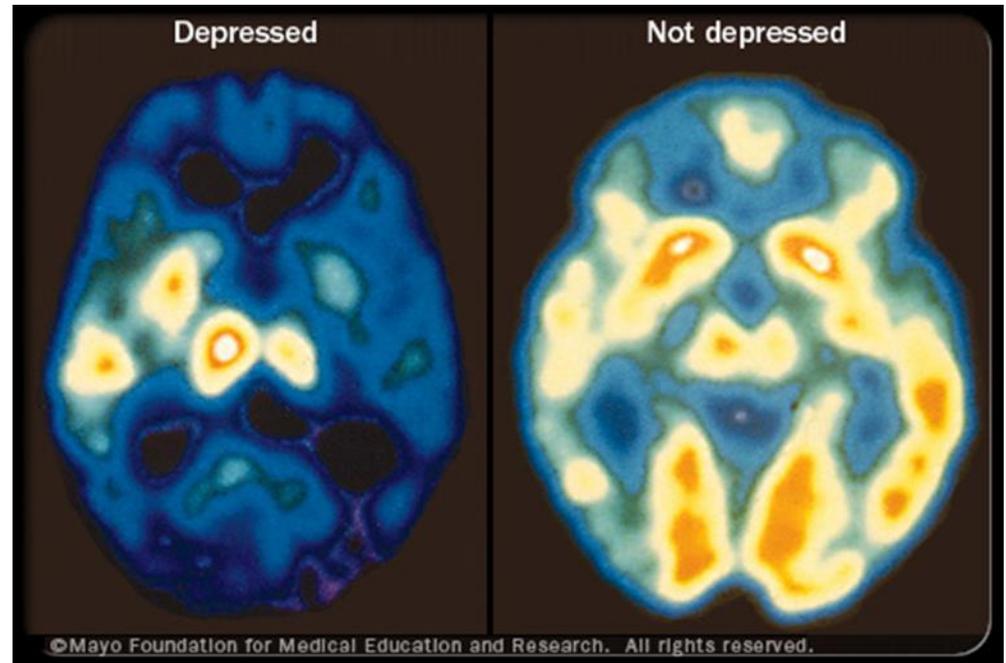
Peggioramento sia della depressione che della malattia associata

**Depressione.
Basi biologiche
Fattori di rischio**

DEPRESSIONE. BASI BIOLOGICHE

Nel cervello sono presenti alterazioni che interessano:

- La funzione dei neurotrasmettitori
- Numero e dimensioni di alcuni tipi di cellule
- Dimensioni di alcune strutture cerebrali



LA DEPRESSIONE SI MANIFESTA PER.....

squilibrio di neurotrasmettitori , causato da:

- Alcuni farmaci
- Alcol o droga
- Modifiche ormonali
- Modifiche stagionali
- Evento traumatico persistente, tipo
 - Perdita di una persona cara
 - Perdita del lavoro
 - Abuso sessuale



DEPRESSIONE. FATTORI DI RISCHIO

- Storia familiare o personale
- Abuso di sostanze (alcol, droga)
- Disturbo d'ansia, iniziato precocemente nella vita
- Disturbi del comportamento (aggressività, disprezzo per le regole)
- Eventi di vita stressanti

DEPRESSIONE. FATTORI DI RISCHIO

- Traumi durante l'infanzia o in età adulta
- Perdita dei genitori
- Problemi coniugali / divorzio
- Scarso sostegno sociale
- Problemi economici
- Basso livello di istruzione

Depressione Sintomi

Il paziente depresso

- È di cattivo umore
- Non ha interesse per il mondo che lo circonda
- Si sente colpevole di tutto
- Si sente inutile, senza speranza
- Pensa al suicidio
- Tende a ferirsi



DEPRESSIONE E DISTURBI DEL SONNO

- Non dormire
- Dormire troppo
- Far fatica a risvegliarsi



DEPRESSIONE E MAL DI TESTA

- Persone depresse hanno molto frequentemente crisi di mal di testa
- Persone che soffrono di mal di testa hanno un elevato rischio di diventare depresse



DEPRESSIONE E MAL DI SCHIENA

- Mal di schiena cronico provoca depressione
- Depressione aumenta il rischio di mal di schiena
- Persone depresse hanno un rischio molto elevato di sviluppare dolore persistente al collo e alla schiena



DEPRESSIONE E DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI

- Dolore cronico aumenta il rischio di depressione
- Depressione può provocare dolore
- Persone depresse hanno un rischio elevato di sviluppare dolore cronico



IL PAZIENTE DEPRESSO

....può riferire dolore toracico.....

- Necessario escludere l'infarto
- La depressione può aumentare il rischio di infarto
- Persone che hanno sofferto di infarto sono spesso depresse



IL PAZIENTE DEPRESSO MOLTO SPESSO...

...è **agitato o irrequieto** a causa di

- Disturbi del sonno
- Abuso di alcol o droga
- I sintomi sono più frequenti nell'uomo che nella donna



LA DEPRESSIONE.....

compromette la vita di relazione.....

- Apatia
- Disaffezione
- Rottura di relazioni
- Rifiuto del sesso
- Difficoltà di concentrazione
- Difficoltà nel decidere
- Abbandono degli amici
- Suicidio, oppure omicidio
(nei casi gravi)



IL PAZIENTE DEPRESSO.....

.....può avere disturbi dell'appetito

Mangia

- troppo o
- troppo poco

Può

- ingrassare o
- dimagrire



Depressione e disturbi digestivi

Cervello e sistema digestivo sono strettamente connessi

- Stress e preoccupazione possono provocare nausea e mal di stomaco
- Depressione può manifestarsi con nausea, stipsi, diarrea, mal di stomaco



Depressione e **rischio di Suicidio**

Segni di allerta:

- Avere comportamenti a rischio
- Parlare di suicidio
- Parlare di morte
- Divenire irritabile
- Dare via le cose personali
- Minacciare di ferire gli altri



LA DEPRESSIONE COLPISCE TUTTI ?

Sono a **maggior rischio**.....

- Figli o fratelli di una persona depressa
- Le donne, più degli uomini, in certi momenti della vita

I sintomi possono variare in base a:

- sesso, età, etnia



TIPI DI DEPRESSIONIONE

DEPRESSIONE IN ADOLESCENZA.....

Colpito il 2% dei bambini e il 10% degli adolescenti

- Sintomi simili a quelli dell'adulto
- Difficile da diagnosticare, specie se sono presenti comportamenti aggressivi



DEPRESSIONE STAGIONALE.....

Disordine Affettivo Stagionale (SAD)

- Più frequente in autunno o in inverno quando si riducono le ore di luce
- Colpisce il 3-20% delle persone, in rapporto al Paese in cui vive



DEPRESSIONE POST – PARTUM.....

Colpisce il 75% delle mamme. Il 10% in forma grave.

- Il bambino può essere a rischio
- La mamma ha difficoltà a
 - legare con il neonato
 - prendersi cura di lui

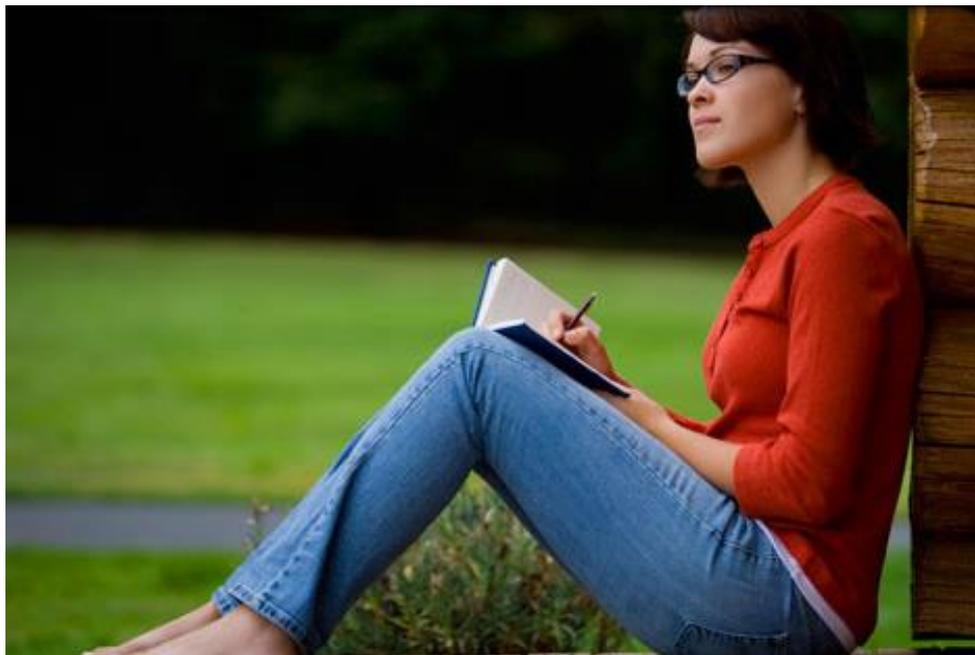


Depressione Diagnosi

SE IL MEDICO SOSPETTA LA DEPRESSIONE.....

..avrà bisogno di alcune informazioni su:

- Storia familiare di depressione
- Malattie associate
- Abuso di sostanze
- Farmaci utilizzati
- Umore
- Comportamenti
- Attività quotidiane



Depressione Terapia

IL MEDICO DEVE CONVINCERE IL PAZIENTE

...a **seguire con attenzione il trattamento**

- La depressione è una malattia grave, se non trattata può aver gravi conseguenze (suicidio)
- Il trattamento non va mai interrotto senza aver prima parlato con il medico



TERAPIA DELLA DEPRESSIONE (1)

Psicoterapia per almeno 6 mesi

- Terapia cognitiva comportamentale
- Terapia interpersonale
- Terapia psicotrasmissiva



TERAPIA DELLA DEPRESSIONE (2)

Antidepressivi: agiscono su neurotrasmettitori

- Miglioramento dopo alcune settimane
- Seguire le indicazioni mediche
- Effetti più rapidi se gli antidepressivi sono associati a psicoterapia



INTERVENTI IN FORME CRONICHE PERSISTENTI

STIMOLAZIONE DEL NERVO VAGO.....

...in pazienti in terapia cronica che non migliorano

- Inserzione chirurgica nel collo
- Il dispositivo provoca una stimolazione elettrica del cervello



ELETTROSHOCK PER LE FORME

..... resistenti al trattamento

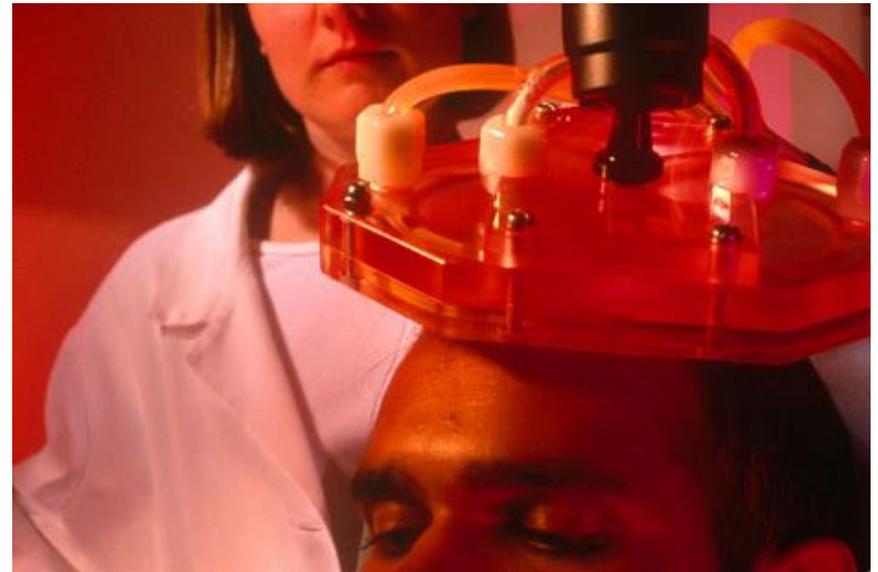
- Paziente sedato
- Vengono inviati impulsi elettrici che provocano convulsioni controllate
- Miglioramento dei sintomi nel 80-90% delle persone



STIMOLAZIONE MAGNETICA TRANSCRANICA.....

... nelle forme resistenti a farmaci + psicoterapia

- Correnti elettromagnetiche stimolano solo la parte di cervello responsabile della depressione
- Difficile da usare
- Minori effetti collaterali dell'elettroshock



DEPRESSIONE LIEVE /MODERATA TERAPIA DI SUPPORTO

DEPRESSIONE E ERBA DI SAINT JOHN

Utile solo per **forme lievi di depressione**

- E' possibile l'interazione con altri farmaci
- Chiedere sempre al medico prima di usarla!



FOTOTERAPIA

forme stagionali e altri tipi di depressione

- per alcuni minuti al giorno, stare di fronte a una lampada che emette uno specifico tipo di luce,
- spesso utilizzata insieme a psicoterapia e a farmaci antidepressivi



ATTIVITÀ FISICA

efficace per le forme lievi/moderate perché libera endorfine

- Migliora l'umore
- Migliora l'autostima
- Diminuisce lo stress
- Migliora il sonno
- Aumenta la forza fisica

30 minuti x 3-4 volte la settimana



DEPRESSIONE LIEVE

- Un animale può fornire affetto e compagnia ed è dimostrato che riduce lo stress e lo stato di agitazione
- L'affetto di un animale non evita psicoterapia e farmaci



SUPPORTO SOCIALE....

.....contro la **solitudine** che accompagna la depressione

- Partecipare a gruppi di sostegno
- Avere contatti regolari con i propri cari
- Ricerca spirituale sia in luogo di culto che nel credere in un potere più grande di sé stessi



Depressione Dieta

DEPRESSIONE E DIETA. SCEGLIERE

.....cibi ricchi di **acidi grassi omega 3** e di **vitamina b12** possono favorire modifiche dell'umore

- Salmone, tonno, sgombro
- Noci, semi di lino, soia, vegetali a foglia verde



SCEGLIERE CARBOIDRATI CHE

... aumentano il **livello di serotonina nel cervello** con conseguente senso di benessere

- Pasta
- Popcorn
- Cracker
- Frutta
- Verdura
- Cereali integrali



BERE MENO CAFFÈ....

- L'ansia accompagna spesso la depressione
- Bere troppo caffè rende nervosi, ansiosi, agitati
- Eliminare bevande con caffeina riduce il rischio di depressione e migliora il sonno





ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino CF. 97574720013

www.aspiconlus.it +39 3343898714 info@aspiconlus.it

QUALCUNA TRA NOI E' DEPRESSA?

