

La depressione può colpire chiunque



Foto: © Martin Volken

La depressione può colpire chiunque

« Mi sento sfinito e ho male dappertutto. Alla mattina non ho la forza di alzarmi. Vorrei restare a letto tutto il giorno. » Giovanni, 38 anni

« Ogni decisione mi costa fatica, anche la più semplice. Persino quando faccio la spesa. Ho sempre paura di sbagliare. Non mi riconosco più. » Maria, 52 anni

Conoscete anche voi sensazioni e situazioni simili?

Avete mai pensato che i vostri stati d'animo o malesseri fisici potrebbero essere sintomi di una depressione?

Talvolta è difficile distinguere una depressione da un periodo passeggero di tristezza o malinconia. Spesso ciò che oggi viene definito stress, nervosismo o burnout è una depressione. La depressione è una malattia che si manifesta con la stessa frequenza del diabete o dell'ipertensione, indipendentemente dall'età, dalla professione, dal ceto sociale, dall'origine e dalla fede religiosa. Ciononostante, è una malattia troppo poco considerata e spesso fraintesa.

Prendete sul serio i segnali persistenti e rivolgetevi ad uno specialista. Domande precise permettono quasi sempre una diagnosi sicura. E questo è il primo passo verso la guarigione.

La depressione è una malattia frequente, che può colpire chiunque, indipendentemente dall'età, dalla professione, dalla posizione sociale, dall'origine e dalla fede religiosa.

Oggi la depressione può essere curata.



La depressione ha molte facce

Cos'è la depressione e da cosa la si riconosce?

«*La pressione sul lavoro è sempre più grande. Il mese scorso sono stati licenziati altri tre colleghi. Ho già 54 anni e ho paura di essere licenziato anch'io. Da tre settimane mi sveglio in piena notte, ho attacchi di panico e non riesco più a riaddormentarmi. Non voglio però preoccupare mia moglie.*» Signor L., 54 anni, operaio edile, sposato, 3 figli

«*Sono già 9 anni che viviamo in Svizzera. I miei figli sono nati e vanno a scuola qui. Ma il nostro futuro è incerto. Ogni anno dobbiamo far prolungare il permesso di soggiorno. Ormai non rido più, sono sempre triste e non ho più forze.*» Signora S., 30 anni, casalinga e donna delle pulizie, sposata, 2 figli

Spesso la depressione è preceduta da sollecitazioni persistenti o situazioni di vita difficili e si manifesta come reazione del nostro organismo, sia dal punto di vista psichico che fisico. La malattia può svilupparsi lentamente, i sintomi diventano sempre più intensi e persistenti. Tuttavia, la depressione può anche manifestarsi improvvisamente e inaspettatamente. Non di rado, i medici e le persone colpite pensano dapprima ad una malattia fisica.

I sintomi variano da una persona all'altra e possono manifestarsi diversamente negli uomini e nelle donne. Tra i possibili sintomi iniziali vi sono disturbi del sonno, difficoltà a concentrarsi o un continuo rimuginare. Alcune persone colpite dalla depressione non sono più in grado di provare gioia; in altre prevale un forte senso di irrequietudine. In altre ancora può invece prevalere una maggiore irritabilità o un comportamento aggressivo sul lavoro e in famiglia.

Mal di testa, mal di schiena o mal di pancia possono essere alcuni dei sintomi principali della depressione. Talvolta, le persone colpite hanno attacchi di panico e un senso di oppressione fisica. Anche l'interesse nei confronti della sessualità può diminuire fino a svanire.

Il grado di gravità di una depressione può variare molto. In caso di depressione grave, le persone colpite non sono più in grado di far fronte alla quotidianità. È importante intervenire il più presto possibile. Rivolgetevi ad uno specialista.

Non tutti coloro che si ammalano di depressione presentano gli stessi sintomi. La malattia può manifestarsi in diversi modi.

Quali possono essere situazioni di vita difficili e fattori di rischio?

- > Continue pressioni molto forti sul lavoro e a casa aumentano il rischio di ammalarsi di depressione.
- > Difficoltà finanziarie, un reddito basso e la paura di essere licenziati possono generare uno stress permanente.
- > Per molti migranti, la vita lontano dal proprio paese è una fonte costante di tensione. Una situazione di soggiorno sempre incerta, timori per il futuro, ma anche la mancanza di riconoscimento, esperienze di razzismo e discriminazione lasciano il segno e possono portare alla depressione.
- > La perdita di una persona cara è una profonda ferita nella vita e può provocare una depressione.
- > Le preoccupazioni per i figli e la famiglia possono generare una costante tensione. Per i migranti, la situazione è spesso aggravata dal fatto che ci si preoccupa dell'integrazione dei figli o perché una parte della famiglia è rimasta nel paese d'origine.
- > Malattie croniche di familiari, in particolare le malattie psichiche, possono influire sulla propria salute.
- > Anche il sostegno e la cura di familiari anziani possono costare molte energie a livello fisico e psichico.
- > Esperienze traumatiche e gravi pressioni psichiche, anche risalenti a molto tempo prima, possono contribuire allo sviluppo di una depressione.

Come per ogni altra malattia, vi sono fattori e meccanismi che aumentano il rischio di ammalarsi di depressione. Se avete il dubbio di soffrire di depressione, rivolgetevi al vostro medico di famiglia o ad un altro specialista di fiducia.



La depressione riguarda tutte le generazioni

«*La mia mamma è sempre triste e non gioca più con me. All'inizio pensavo che fosse arrabbiata con me perché avevo ricevuto dei brutti voti a scuola.*»

Sonja, 8 anni, figlia unica, allieva

«*A volte potrei scuotere mio figlio dalla rabbia. Passa tutto il giorno a letto.*»

Signor M., 49 anni, vedovo, 1 figlio, famiglia monoparentale

«*Qualsiasi cosa dica, non aiuta mio marito ad andare avanti. Mi sento impotente e scoraggiata.*»

Signora G., 64 anni, sposata, pensionata

Dall'infanzia alla vecchiaia, la depressione può colpire chiunque. Spesso però è coinvolta anche l'intera famiglia.

Esiste un sostegno anche per i familiari?

Forse non siete colpiti da una depressione in prima persona, ma lo siete nel vostro ruolo di familiari o amici. Forse vi sentite insicuri perché non riuscite a capire il comportamento della persona malata. Non sapete come comportarvi, né come sostenerla. Avete paura o dubbi, provate un senso di colpa o di vergogna?

Anche i familiari possono beneficiare di un sostegno professionale. Rivolgetevi al vostro medico di famiglia, che potrà aiutarvi.

Nel contempo è molto importante che i familiari sostengano la persona malata. Il trattamento degli specialisti deve tenere conto di entrambi gli aspetti: i familiari soffrono, ma rappresentano anche una preziosa fonte di aiuto.

Aiutate anche voi un familiare o qualcuno nel vostro ambiente che soffre di depressione, sostenendolo nella cura.

La depressione è curabile

«*Mi vergognavo della mia depressione. Alla fine ho parlato dei miei problemi e dei miei disturbi con uno specialista. Ho iniziato una psicoterapia e ho assunto dei farmaci. Anche la mia famiglia mi ha aiutato molto. Da due mesi sto di nuovo molto meglio.*»

Signor P., 42 anni, 2 figli

Come si cura la depressione?

La cura deve essere affidata a degli specialisti e si articola su vari livelli, che comprendono farmaci, psicoterapia e sostegno sociale. I costi vengono assunti dall'assicurazione obbligatoria contro le malattie. Tutti gli specialisti medici e terapeutici sono vincolati al segreto professionale.

Terapia farmacologica

Dalla ricerca è emerso che la depressione si manifesta insieme ad un disturbo nel metabolismo del cervello, indipendentemente dalla causa scatenante. Queste alterazioni organiche vengono curate con farmaci antidepressivi. Se assunti regolarmente, i farmaci riducono i sintomi depressivi. Gli antidepressivi non provocano dipendenza e non modificano la personalità.

Psicoterapia

La psicoterapia favorisce la capacità di autoguarigione. In una psicoterapia si può parlare di situazioni difficili, di problemi e preoccupazioni. Assieme allo specialista si cercano delle soluzioni e ci si esercita a metterle in pratica.

Sostegno sociale ed economico

I pazienti beneficiano anche di un sostegno pratico per affrontare le difficoltà della loro situazione. Su richiesta, è possibile effettuare colloqui medici con i familiari, con le autorità o anche con il datore di lavoro.

Dalla depressione si può guarire.

Vie d'uscita dalla depressione



La depressione non è un segno del destino né una punizione.

La depressione non ha nulla a che fare con l'immaginazione, ma è una malattia che va curata da uno specialista il più presto possibile.

Trattamento medico e terapeutico

Un fattore molto importante per la cura è un rapporto di fiducia tra paziente e specialista. Talvolta, per il paziente è più facile avere a che fare con uno specialista dello stesso sesso. Anche la possibilità di esprimersi nella propria lingua madre può essere molto importante. Non esitate ad affrontare questi aspetti.

Medico di famiglia: può diagnosticare una depressione, curarla ed eventualmente indirizzare la persona colpita verso uno specialista, uno psicologo o un'istituzione specializzata.

Psichiatra: è un medico con una specializzazione in psichiatria. Può ordinare accertamenti medici e prescrivere farmaci. Svolge anche delle psicoterapie. Gli psichiatri lavorano in uno studio medico, ma anche presso servizi psichiatrici ambulatoriali o in cliniche psichiatriche.

Psicoterapeuta: lavora in uno studio medico, ma anche in cliniche psichiatriche o presso servizi psichiatrici ambulatoriali.

Psicoterapia: viene effettuata da uno psichiatra o da uno psicologo. La psicoterapia può svolgersi in uno studio medico, in ambito semistazionario o stazionario.

Servizio sociopsichiatrico Spitex: esiste soprattutto nelle grandi città. Il personale psichiatrico può, in collaborazione con il medico curante, recarsi al domicilio delle persone affette da malattie psichiche e aiutarle ad affrontare la vita di tutti i giorni.

Cliniche psichiatriche: si occupano dei ricoveri acuti e soprattutto dei trattamenti stazionari. In genere, il ricovero in una clinica psichiatrica deve essere ordinato da un medico. Qui lavorano psichiatri, psicologi, assistenti sociali, personale infermieristico e diversi tipi di terapeuti.

Cliniche psichiatriche diurne: offrono trattamenti semistazionari. In altre parole, il paziente segue un programma terapeutico presso la clinica diurna durante il giorno e rientra a casa per la notte. Anche qui lavorano specialisti di varie professioni.

Test sulla depressione

Solo «giù di morale» o sintomo di depressione?

Rispondete alle seguenti domande. Contrassegnate la casella «sì» quando una delle seguenti affermazioni corrisponde alla vostra situazione da più di due settimane. Tutte le domande a cui avrete risposto con un «sì» valgono 1 punto, la domanda 14 vale invece 5 punti.

	Sì	No
1. Vi sentite spesso abbattuti o scoraggiati senza motivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Avete difficoltà a concentrarvi e spesso vi sentite persi già di fronte a piccole decisioni da prendere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Non avete più iniziativa, provate spesso una stanchezza opprimente e/o un'agitazione interiore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Non vi interessano più neanche le cose che prima vi facevano piacere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Avete perso la fiducia nelle vostre capacità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vi torturate con sensi di colpa e autocritiche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Il futuro vi tormenta e vedete tutto nero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Al mattino è tutto peggio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Soffrite di persistenti disturbi del sonno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Evitate i contatti con gli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Avete dei dolori fisici che non riuscite a spiegarvi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Non avete o avete poco appetito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Non avete più voglia di sessualità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Siete disperati e avete perso la gioia di vivere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se avete ottenuto 5 o più punti, potrebbe essere segno di una depressione. Rivolgetevi ad uno specialista, ad esempio al vostro medico di famiglia. Potete trovare aiuto e sostegno anche presso le istituzioni menzionate in questo opuscolo.

Ecco dove trovare sostegno

A chi posso rivolgermi?

- > Medico di fiducia: può trattarsi del vostro medico di famiglia, ma anche di uno specialista in psichiatria e psicoterapia.
- > Servizi sociali: gli assistenti sociali del Comune di domicilio sono le prime persone alle quali ci si può rivolgere per problemi di vario genere.
- > Comunità religiose: gli assistenti spirituali delle diverse comunità religiose possono essere i primi interlocutori a cui chiedere consiglio e sostegno in situazioni di crisi.
- > Telefono Amico: aiuto telefonico anonimo nei momenti di crisi
Il Telefono Amico è un numero telefonico di primo ascolto attivo 24 ore su 24, aconfessionale e culturalmente neutrale. Tel. 143, www.143.ch
- > Consulenza 147: aiuto telefonico anonimo gratuito e consulenza anonima in chat per bambini e adolescenti in crisi e in difficoltà. Il 147 è raggiungibile 24 ore su 24. Tel. 147, www.147.ch
- > Pro Mente Sana: consulenza telefonica anonima
Tedesco: tel. 0848 800 858
Lu, ma, gio ore 9–12, gio ore 14–17
Francese:
Consulenza giuridica: tel. 0840 0000 61
Consulenza psicosociale: tel. 0840 0000 62
Lu, ma, gio ore 10–13
www.promentesana.ch
- > Ambulatorio per vittime della tortura e della guerra (afk), Croce Rossa Svizzera
Werkstrasse 16, 3084 Wabern,
tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch
- > Ambulatorio per vittime della tortura e della guerra, Policlinico psichiatrico, Ospedale universitario di Zurigo,
Culmannstrasse 8, 8091 Zurigo,
tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)
Département de médecine communautaire
Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Ginevra 14,
tel. 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne),
Appartenances, Rue des Terreaux 10,
1003 Losanna, tel. 021 341 12 50,
www.appartenances.ch
- > Elenco degli psicoterapeuti di lingua straniera, editore: Associazione svizzera degli psicoterapeuti, tel. 043 268 93 00,
www.psychotherapie.ch

In caso di emergenza

- > Servizi medici di emergenza: se non potete raggiungere il vostro medico di famiglia, rivolgetevi ai servizi medici di emergenza.
- > In caso d'urgenza (infortunio, malore e ogni altra situazione certa o presunta di pericolo di vita), chiamate direttamente il numero d'emergenza 144.
- > I servizi psichiatrici ambulatoriali, ad esempio i servizi psichiatrici esterni, i centri di crisi, i policlinici psichiatrici, sono stabilimenti di cura diretti da medici. Vi sono servizi per bambini e adolescenti nonché per adulti.

Offerte specifiche per migranti

- > Consulenti per migranti: nelle grandi città come Basilea, Berna, Ginevra, Losanna, Winterthur, Zurigo, presso le cliniche o i policlinici psichiatrici e altre istituzioni vi sono consulenti psichiatrici e/o psicologici per i migranti, che, se necessario, fanno appello a interpreti. Gli interpreti sono vincolati al segreto professionale.

Opuscolo da scaricare da www.migesplus.ch

L'opuscolo è disponibile in formato PDF nelle lingue seguenti: italiano, francese, tedesco, albanese, serbo/bosniaco/croato, portoghese, spagnolo e turco.
È stato elaborato nell'ambito del Programma nazionale Migrazione e salute 2008–2013 dell'Ufficio federale della sanità pubblica.