

La Depressione



I sintomi: calo intenso e prolungato dell'umore, perdita di interesse e piacere nelle consuete attività e hobby, senso di inadeguatezza, disturbi del sonno, difficoltà nel concentrarsi e nel prendere decisioni.

La diffusione: 4.500.000 le persone in Italia, con prevalenza doppia nelle donne rispetto agli uomini durante i cicli vitali, in particolare nel perinatale e nel periclimaterio.

Le cause: fattori ambientali e sociali, predisposizione genetica e familiare, stress, traumi, malattie croniche.

La Depressione si può curare



Come: cure farmacologiche integrate ad approcci psicoterapici, gruppi psicoeducativi e di auto-aiuto, conduzione di stili di vita sani.

Non aspettare: chiedi aiuto, non avere paura, non vergognarti. Affrontala per stare meglio e far stare meglio chi ti è vicino.

**Per la diagnosi rivolgiti al tuo medico di fiducia,
chiedi aiuto a uno specialista in psichiatria.**

Per approfondire:

Libro Bianco sulla depressione edito da Franco Angeli

Realizzato grazie al contributo incondizionato  Lundbeck

Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna - www.ondaosservatorio.it