

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Italian)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

La depressione non è mai veramente definibile 'in bianco e nero'

Alcuni fatti riguardo la depressione

La depressione – che cos'è?

Noi tutti trascorriamo dei periodi di tristezza. Di solito durano solo da un'ora, parecchie ore o anche alcuni giorni. Il motivo di questo sbalzo d'umore di solito è ovvio; qualche volta può manifestarsi per nessun motivo. Alcune persone trascorrono dei periodi più lunghi di tristezza dopo la morte di un amico o di un membro della famiglia. Questo di solito viene definito il sconforto o lutto.

Una malattia depressiva si può definire come un persistente appiattimento d'umore che dura parecchi settimane alla volta, ed è accompagnata da un gruppo specifico di sintomi fisici e psicologici. Questo può provocare dei gravi problemi fisici, psicologici e sociali e richiede una cura particolare.

Quali sono i sintomi della Depressione?

Qualunque dei seguenti potrebbero far parte di una malattia depressiva:

- sentirsi tristi, essere disposti a piangere facilmente
- sonno disturbato
- cambiamenti d'appetito e di peso
- perdita d'interesse e di motivazione
- perdita d'energia e sentirsi stanchi facilmente
- dolori e mali fisici, specialmente i mal di testa o dolori all'addome
- diminuzione del desiderio sessuale, l'impotenza
- sentire che non vale vivere
- sentirsi indifesi
- pensieri di colpevolezza, e pensieri di rimprovero rivolti a se stessi
- pessimismo riguardo il futuro
- irritabilità
- ansia
- confusione, diminuzioni di memoria
- abuso di alcool o stupefacenti

È molto comune la Depressione?

La depressione è una malattia molto comune. A qualsiasi momento, 1 su 4 donne e 1 su 6 uomini in Australia soffrono di una malattia depressiva. Molti non conoscono la causa del loro malessere fisico e psicologico e non ne ricevono cure.

Sono tutti uguali i tipi di Depressione?

Esistono molti tipi diversi delle malattie depressive. La depressione spesso è il risultato di una malattia, lo stress o perdite di vari tipi. Anche se “comprensibile”, questo tipo di **depressione reagent**e può avere delle gravissime conseguenze, e richiede una cura specializzata e particolare. L'altro maggior tipo di depressione, la **depressione endogena**, si manifesta con nessun motivo ovvio, ed è dovuto a cambiamenti di varie chimiche cerebrali, i trasmettitori neurologici. Qualche volta, quelli che soffrono di questo tipo di depressione biologico, trascorrono periodi di umori elevati e periodi euforici. All'avvenenza di entrambi i periodi euforici e depressivi, lo sbalzo d'umore si chiama un **disturbo affettivo bipolare**.

Chi è vulnerabile alla Depressione?

Gli uomini e le donne sono tutti vulnerabili alla depressione. Ci sono dei gruppi che ne sono particolarmente a rischio. Alcuni fattori che potrebbero predisporre una persona alla depressione comprendono i seguenti:

- la vecchiaia
- essere vedovi, divorziati o vivere da soli
- malattie croniche del tipo fisico
- dolori cronici
- abuso dell'alcool o degli stupefacenti
- donne
 - prima delle mestruazioni
 - durante la menopausa
 - subito dopo il parto
- tratti ossessionali di carattere

I bambini soffrono della Depressione?

Nei bambini si possono sviluppare sia la depressione biologica (endogena) che quella reattiva. I sintomi che si manifestano nei bambini possono essere uguali a quelli degli adulti. La depressione nei bambini può, inoltre, manifestarsi come i seguenti:

- bambini troppo attivi
- accessi d'ira, rabbia, aggressione
- rifiutare di frequentare la scuola
- inspiegabili malesseri fisici, specialmente i dolori addominali, perdita di controllo della vescica o delle defecazioni.

È curabile la Depressione?

Come con tutte le altre malattie, per la depressione è necessaria particolare e specializzata. La depressione lieve può una cura essere curata da vari tipi di terapie in discorsi, o le “psicoterapie”. Queste possono essere terapie individuali o di gruppo. Qualche volta vengono nominate terapie conoscitive, terapie razionali emotive.

Se la malattia depressiva è di gravità moderata è necessaria la cura con farmaci antidepressivi. Ci sono diversi tipi di farmaci antidepressivi. Di solito prima di ottenere il massimo effetto, bisogna prendere i farmaci per circa 3-6 settimane e dovrebbero essere continuati per alcuni mesi. Alcuni farmaci potrebbero causare degli effetti collaterali come; sentirsi a sotto gli effetti di un sedativo. Questi dipendono sul tipo di farmaco usato. Di recente si sono sviluppati dei farmaci nuovi.

Se la depressione è grave, potrà succedere che le terapie in discorsi o i farmaci non provocano nessun effetto, e saranno necessari altri tipi di terapie come la terapie convulsivante (ECT). Qualche volta è necessario anche il ricovero in ospedale.

È possibile avere una ricaduta di Depressione?

Ina cura efficace di una malattia depressiva ottiene come risultato la risoluzione dei sintomi. Appena risolti i sintomi della depressione, si dovrebbe continuare a prendere i farmaci antidepressivi per alcuni mesi o anche di più. È possibile avere una ricaduta di depressione. Se le ricadute sono gravi e vengono spesso si potrebbero prescrivere dei farmaci.

Da chi si dovrebbe recare per ottenere dei consigli?

Se avete notato dei sintomi di una malattia depressiva in voi stessi o in un amico o un membro della vostra famiglia, dovrete mettervi in contatto con il vostro medico curante, o il centro sanitario per la comunità o una clinica per la salute mentale della comunit. Il vostro dottore potrà prendervi sotto cura o vi potrà riferire ad uno psichiatra o uno psicologo per una cura più specializzata.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?