

Depressione



Sensazioni normali o depressione?

Accade a tutti di sentirsi a volte tristi o 'giù di corda'. Fa parte della natura umana.

Per i giovani è normale avere sbalzi di umore occasionali, di sentirsi qualche volta irritabili e di soffrire di fronte a un rifiuto o a delle critiche.

Per questo può essere difficile dire se una persona ha delle sensazioni "normali" o se sta entrando in depressione.



Cos'è la depressione?

La depressione è uno dei problemi di salute più comuni fra i giovani in Australia¹.

La depressione ("depressione maggiore") è una malattia mentale caratterizzata da sensazioni di tristezza che durano più del normale, che hanno effetto su gran parte della vita e impediscono di trovare piacere nelle cose che prima la persona amava fare.

Sintomi di depressione

Può essere un disturbo di depressione quando la persona per più di due settimane si sente triste, depressa o irritabile per gran parte del tempo, o se ha perso interesse o piacere nelle consuete attività. Altri sintomi possono includere:



Perdita di interesse nel cibo oppure mangiare troppo, perdendo oppure aumentando di peso.



Difficoltà a dormire (a prendere sonno e/o restare addormentati). Oppure dormire troppo e rimanere a letto buona parte del giorno.



Sentirsi stanchi la maggior parte del tempo, o mancare di energia e di motivazione.



Difficoltà a concentrarsi e a prendere decisioni.



Sentirsi inutili o in colpa per gran parte del tempo.



Sentire che tutto è diventato 'troppo difficile'



Avere pensieri di morte o di suicidio

Chi soffre di depressione può avere anche altri problemi di salute mentale o fisica come ansia, oppure fumare troppo o consumare alcool o droghe illegali in eccesso.



Depressione



Fatti aiutare per la depressione

Anche se può sembrare difficile, è importante parlare di come ti senti con una persona fidata. Puoi parlare con i genitori, con un insegnante, un consigliere scolastico, una persona di famiglia, o con un amico o un'amica. Il dottore di famiglia (GP) è un'altra persona con cui è consigliabile comunicare quando cerchi aiuto e informazioni.

La maggior parte delle persone riesce a riprendersi dalla depressione con un aiuto adatto. Più presto si trova aiuto, prima si può migliorare.



Una parte importante del sostegno professionale è spesso la psicoterapia. Detta anche 'terapia del parlare', la terapia psicologica si propone di aiutare la persona ad affrontare gli stress della vita e a mutare i pensieri negativi. Se necessario si somministrano farmaci antidepressivi. Secondo il tipo di trattamento, la maggior parte delle persone comincia a sentirsi meglio, o a notare miglioramenti, in un periodo fra due e sei settimane.



Oltre a cercare aiuto professionale, c'è altro che si può fare per mantenere una buona salute mentale. Ad esempio esercizio fisico regolare, mangiare sano, praticare il relax, esprimere le proprie sensazioni, e fare cose che piacciono. Per altri consigli su come avere cura di sé, visita il sito **headspace.org.au** e scarica la scheda informativa 'Tips for a healthy headspace'.



IMPORTANTE!



Se ti vengono pensieri di suicidio o hai in mente atti di autolesionismo cerca aiuto immediato, è molto importante. Parla con una persona di fiducia, un familiare, una persona amica o un insegnante. Vi sono professionisti sanitari nei centri **headspace** e presso **eheadspace** (sostegno online e telefonico) che ti possono aiutare a restare al sicuro.

Depressione - suicidio e autolesionismo



La depressione è uno dei maggiori rischi di suicidio e di autolesionismo. Se qualcuno che conosci ha comportamenti di autolesionismo o parla di suicidio, cerca di organizzare sostegno da parte di amici fidati o di familiari. Aiuta la persona a restare al sicuro e togli di mezzo cose come medicine, armi da fuoco o di altro genere e cerca di incoraggiarla a parlare con una professionista sanitaria. Se hai dei dubbi, non esitare a chiamare lo 000.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Per maggiori informazioni, rivolgiti al più vicino centro di headspace. Per sostegno online e telefonico, visita il sito **headspace.org.au**

Fonti: 'Australian Institute of Health and Welfare. Young Australians: their health and wellbeing, Canberra, 2007

Le nostre schede informative forniscono solo informazioni generali. Non sono intese come sostituto per specifici consigli medici o sanitari. Mentre viene fatto ogni sforzo per assicurare che le informazioni siano accurate, **headspace** non afferma e non garantisce che queste informazioni siano pienamente corrette, aggiornate, complete, affidabili o adatte per un dato scopo. Ci esoneriamo da ogni responsabilità morale e legale per qualsiasi perdita diretta o indiretta, per danni, costi o spese di qualsiasi genere nell'uso di queste informazioni o per l'affidamento alle stesse.

Questo materiale informativo è stato tradotto per il programma headspace Port Adelaide di Centacare Catholic Family Services, dal Centro di Interpretariato e Traduzioni del Governo del South Australia (SA Government Interpreting and Translating Centre), tramite un sussidio del SA Department for Communities and Social Inclusion