

# 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 Australia<sup>1</sup>.**

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'

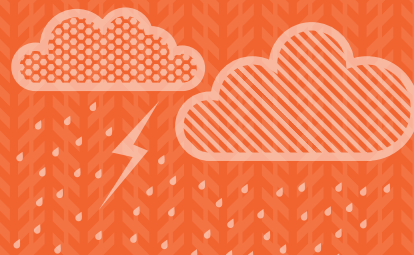


Avere pensieri di morte o di suicidio

**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**