

OLTRE LA TRISTEZZA

Se qualcuno le chiedesse se è depresso, cosa risponderrebbe?

Assolutamente no. Non sono triste. Mi alzo e vado al lavoro ogni giorno. Come potrei essere depresso?

Molto spesso, quando si pensa ad una persona depressa, vengono alla mente immagini di tristezza, pianto o solitudine. Ma esistono molti altri sintomi che raramente vengono associati all'angoscia emotiva. Ad esempio, sapeva che i problemi di digestione o i dolori senza spiegazione possono essere segno di depressione?

La depressione comprende un insieme di sintomi, sia emotivi sia fisici, controllati da sostanze chimiche chiamate neurotrasmettitori.

Generalmente, essa viene individuata per mezzo dei sintomi emotivi, ma la ricerca ha dimostrato che i sintomi fisici sono molto comuni nella depressione e non devono essere trascurati.

IL LEGAME MENTE-CORPO

Le vie nervose determinano il modo in cui il corpo gestisce le sensazioni di dolore e le emozioni. Il midollo spinale è come la "via principale" del nostro corpo, che invia messaggi agli organi, ai nervi e alle cellule e ne riceve da questi. I messaggi sono trasportati dai neurotrasmettitori che si trovano nel cervello, i quali regolano le emozioni di una persona e la sua sensibilità al dolore.

Se tali neurotrasmettitori sono sbilanciati, una persona può diventare depressa ed è più probabile che sviluppi sintomi fisici o che il dolore pre-esistente peggiori. La combinazione degli effetti fisici ed emotivi della depressione può interferire seriamente con la qualità della vita delle persone.

ELENCO DEI SINTOMI

La maggior parte delle persone non capisce la depressione. Tuttavia, conoscere tutti i sintomi e i segnali può migliorare notevolmente il suo stato generale di salute, o quello di una persona cara, ed evitare di perdere anni per una malattia non diagnosticata.

Per curarla nel modo migliore, il suo medico curante deve conoscere la sua situazione in modo completo, anche gli elementi che non sembra importante riferire.

Legga l'elenco seguente, segni le voci pertinenti al suo caso e lo porti al suo medico curante. Riconoscere questi sintomi non significa che si è depressi, ma poiché molti sintomi della depressione coincidono con altre malattie, queste informazioni possono essere utili durante la visita.

Indichi le voci pertinenti:

- Sono spesso agitato e irritabile.
- Il mio sonno è irregolare (eccessivo o insufficiente).
- Non apprezzo più gli hobby, gli amici, la famiglia o le attività del tempo libero.
- Ho problemi a controllare il diabete, l'ipertensione o altre malattie croniche.
- Ho dolori fastidiosi che non migliorano qualunque cosa io faccia.
- In particolare, ho spesso:
 - problemi di digestione
 - emicrania o mal di schiena
 - dolori indistinti, ad esempio alle articolazioni o ai muscoli
 - dolori al petto
 - vertigini
- Ho difficoltà a concentrarmi o a prendere decisioni semplici.
- Ultimamente, gli altri hanno commentato il mio umore o il mio comportamento.
- Il mio peso è cambiato in modo considerevole.
- Ho avuto molti dei sintomi indicati in precedenza per più di due settimane.
- Sento che la mia vita quotidiana (sul lavoro, in famiglia o con gli amici) risente di questi problemi.
- Ho una storia familiare di depressione.
- Ho pensato al suicidio.

Ora che ha completato l'elenco, legga i consigli su come parlare al suo medico curante.

PARLARE AL PROPRIO MEDICO CURANTE

Per poterla curare efficacemente, il suo medico fa affidamento sulle informazioni che riceve da lei. Anche se parlare di determinati argomenti può essere difficile, non deve sentirsi sotto pressione o in imbarazzo col proprio medico, che è al suo servizio.

Ecco alcuni suggerimenti su come avviare il discorso con il proprio medico:

COME INTRODURRE L'ARGOMENTO



"Ultimamente non mi sento molto bene."

"Mia moglie pensa che potrei essere depresso."



"Faccio fatica a controllare il diabete, l'ipertensione o altre malattie croniche."



"Ultimamente non dormo bene."

"È possibile che io sia depresso?"

HO LA DEPRESSIONE... E ADESSO?

Se le viene diagnosticata la depressione, deve sapere che è una malattia comune e altamente curabile. Alcuni hanno difficoltà ad accettare la propria depressione, perché pensano che indichi debolezza o indolenza. Non è vero. La maggior parte delle persone è rassicurata dalla diagnosi dei propri sintomi e dal sapere che la malattia può essere curata efficacemente.

Ricordi che lei non è la causa della sua depressione, che essa è una vera malattia con cause mediche. Le sue abitudini o la sua personalità non hanno provocato la depressione e non la deve affrontare da solo.

Il suo medico curante discuterà con lei le possibili terapie e insieme troverete la linea d'azione migliore. Siamo lieti che lei abbia fatto questo primo passo verso la guarigione.

Per maggiori informazioni sulla depressione e la cura, contatti:

University of Michigan Depression Center
(Centro dell'Università del Michigan per la depressione)
800-475-MICH
www.med.umich.edu/depression

National Depressive and Manic-Depressive Association
(Associazione nazionale statunitense per la depressione e la sindrome maniaco-depressiva)
800-826-3632 www.ndmda.org

National Alliance for the Mentally Ill
(Unione nazionale statunitense per i malati mentali)
800-950-NAMI www.nami.org

National Mental Health Association
(Associazione nazionale statunitense di salute mentale)
800-228-1114 www.nmha.org





Chi soffre di depressione non può semplicemente "togliersela di dosso".



Conoscere tutti i segnali e i sintomi della depressione può migliorare enormemente lo stato generale di salute e aiutare ad avere una vita soddisfacente.





Col patronio del University of Michigan Depression Center (Centro dell'Università del Michigan per la depressione). Finanziato da fondi per la ricerca erogati, senza restrizioni, dalla Eli Lilly and Company.


I membri del consiglio amministrativo dell'Università del Michigan: David A. Brandon, Laurence B. Dietch, Daniel D. Horning, Olivia P. Maynard, Rebecca McGowan, Andrea Fischer Newman, S. Martin Taylor, Katherine E. White, B. Joseph White, ex officio

L'Università del Michigan osserva una politica di assunzioni nel rispetto delle pari opportunità e delle azioni contro la discriminazione. Il sistema sanitario dell'Università del Michigan si impegna per ottenere la qualità totale.


Copyright © 2002 The Regents of the University of Michigan
Ann Arbor, Michigan, 48109



L'AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS FOUNDATION (FONDAZIONE DELL'ACCADEMIA AMERICANA DEI MEDICI DI FAMIGLIA) HA ESPRESSO PARERE FAVOREVOLE SUL PRESENTE MATERIALE FINO AL 2005. IL PARERE FAVOREVOLE INDICA CHE LE INFORMAZIONI DI TIPO MEDICO SONO ACCURATE, MA NON IMPLICA L'APPROVAZIONE DELLE CONCLUSIONI PRESENTATE.



LA SEZIONE PSICHIATRICA DELLA NATIONAL MEDICAL ASSOCIATION (ASSOCIAZIONE MEDICA NAZIONALE DEGLI STATI UNITI) HA ESAMINATO IL MATERIALE CONTENUTO NEL PRESENTE OPUSCOLO E HA STABILITO CHE L'EDUCAZIONE DEL PAZIENTE È VALIDA E DI PUBBLICO INTERESSE.



L'AMERICAN ACADEMY OF PHYSICIAN ASSISTANTS (ACCADEMIA AMERICANA DEI PARAMEDICI) HA STABILITO CHE LA DIFFUSIONE DEL PRESENTE MATERIALE DI EDUCAZIONE DEL PAZIENTE È DI PUBBLICO INTERESSE.

GUIDA ALLA SCOPERTA DELLA DEPRESSIONE



Penso che il mio umore influisca sul mio diabete.



Pu spiegarmi in che modo il sono influisce sulla salute di una persona?

OLTRE LA TRISTEZZA

Colmare il divario tra sintomi emotivi e fisici della depressione

La depressione è una condizione comune e altamente curabile.



La depressione si manifesta anche con dolori e sofferenze fisiche.



È possibile che io abbia la depressione?



Non dormo bene.




Ho un dolore al collo che il medico non riesce a spiegare.



Mia moglie pensa che potrei essere depresso.

La depressione non è segno di debolezza o di indolenza.

