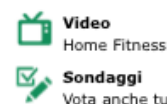




Le parole più cercate: Pancia piatta Influenza Cefalea

Google™ Ricerca personalizzata

Cerca



Salute e benessere Bellezza Dieta Mamma e bambino Test e psiche Sesso e coppia Fitness Animali Oroscopo

Sanihelp.it > News e Articoli > News

Una condizione sempre più diffusa e invalidante

Depressione: alcune regole per combattere il male oscuro

di Paolo Grillandi
Pubblicato il: 15-11-2016



Sanihelp.it - Ciascuno di noi avrà sicuramente vissuto l'esperienza di giornate in cui si è giù di corda e più irritabili del solito. Quasi certamente, in questi casi, si tratta semplicemente di un calo d'umore passeggero. **La depressione clinica presenta molti più sintomi ed è prolungata nel tempo:** coloro che ne soffrono hanno un umore depresso per più giorni di seguito, non riescono più a provare interesse e piacere verso attività che prima lo facevano stare bene, si sentono sempre stanchi e irritabili, hanno pensieri negativi e spesso sentono la vita come dolorosa e senza senso.

Contenuti correlati

- Adele racconta i momenti bui dopo la nascita del primogenito
- Applicare le regole dello yoga alla vita
- Carenza di vitamina D e rischio di cancro alla vescica

La depressione costituisce **una delle esperienze peggiori che si possano avere nella vita**, ma grazie a specifiche cure e ad approcci multidisciplinari che coinvolgano medici e famigliari può essere combattuto e sconfitto. A tal proposito Claudio Mencacci, presidente della Società Italiana di Psichiatria, durante un convegno sul tema della depressione tenutosi a Milano, ha elencato una serie di regole che è opportuno seguire:

1. Giungere tempestivamente alla diagnosi. Purtroppo ora il tempo medio che intercorre tra lo sviluppo dei primi sintomi e l'inizio della cura è di circa 2 anni: decisamente troppo.

2. Migliorare la formazione dei medici. Non soltanto degli specialisti, ma anche di tutti quelli che potrebbe interagire con i soggetti affetti dal disturbo.

3. Migliorare l'informazione e la comunicazione. Importanti sono le campagne di sensibilizzazione: una migliore conoscenza porta a una maggiore consapevolezza e consente di chiedere l'aiuto di un medico in tempi utili. Fondamentale è anche comunicare e confidarsi con i propri cari.

4. Curarsi in modo appropriato. Seguire le terapia secondo le modalità indicate dal medico di medicina generale o dal medico specialista - in particolare lo psichiatra - evitando di interrompere le cure.

5. Seguire uno stile di vita sano. Evitare alimenti con componenti eccitanti, azzerare il consumo di alcol e droghe, praticare regolare attività fisica.

6. Prestare attenzione ai segnali d'allarme. Perdita di interesse per la vita professionale e sociale. Calo di concentrazione, attenzione e memoria. Nonché sempre maggiore incapacità ad attuare strategie di problem solving in contesti anche banali.

7. Dare importanza alla qualità e alla quantità del sonno. Un sonno breve e disturbato è sia un sintomo sia un fattore di rischio per la comparsa di problemi depressivi.

Le ultime News

- Il fumo passivo predispone all'aterosclerosi
- Depressione: alcune regole per combattere il male oscuro
- Boom del bio, anche take away: viva il pranzo leggero
- Una dieta ricca di omega-3 aiuta a non diventare ipertesi
- Novembre mese dei vaccini: tutte le informazioni utili
- Riconoscere l'infezione da streptococco
- Lotta alle rughe: un aiuto da pomodori, cavoli e spinaci
- **Archivio News**
- **News Bellezza e Moda**