

## Depressione, come riconoscerla e curarla. I 10 consigli degli esperti

a cura di Giovanna Manna

data pubblicazione 13 nov 2016 alle ore 6:47am



Depressione, ansia e attacchi di panico saranno i mali principali del nuovo secolo. Sempre più persone ne soffrono e ne soffriranno con il rischio di cronicizzare del tutto la situazione. A tal proposito, Claudio Mencacci, presidente della società italiana di psichiatria stila un vero e proprio decalogo con 10 regole, una guida per riconoscerla e affrontarla al meglio:

- 1) Abbreviare i tempi della diagnosi. Dai primi sintomi all'inizio delle terapie passano in media due anni per avere una diagnosi precisa, pertanto sono già troppi.
- 2) Migliorare la formazione dei medici. Non solo degli specialisti, ma anche di medici di medicina generale e di ogni altra specialità medica che potrebbero intercettare efficacemente i sintomi.
- 3) Informare e informarsi. Conoscere la depressione aiuta a prendere coscienza di avere un problema e pertanto avere la forza di chiedere aiuto.
- 4) Intercettare e prevenire lo stigma. Bisogna identificare contesti e situazioni in cui potrebbe esistere una difficoltà a parlare del proprio problema.
- 5) Curarsi bene. In funzione dei propri bisogni o della gravità della patologia.
- 6) Non interrompere mai le cure. E, soprattutto, mai ricorrere al 'fai da te'.
- 7) Seguire uno stile di vita sano. Dalla corretta alimentazione alla pratica regolare di attività fisica, limitando lo stress e tutto ciò che altera la propria serenità.
- 8) Prestare attenzione ai segnali d'allarme. Perdita di interesse o di piacere per le cose di tutti i giorni, ma anche cali di concentrazione, attenzione e memoria di lavoro.
- 9) Non trascurare qualità e quantità del sonno. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che esiste una stretta relazione fra depressione, insonnia e attivazione di fenomeni infiammatori che sono alla base della comparsa di differenti patologie tra cui diabete, ipertensione, depressione, fibromialgia.
- 10) Confidarsi e parlarne, informare le persone care.