

# Uscire dall'ombra della depressione

## Dalla consapevolezza alla condivisione

La depressione non è la tristezza transitoria che si sperimenta nella vita di tutti i giorni. È una malattia i cui sintomi hanno durata e intensità tali da **compromettere in modo significativo lo svolgimento delle normali attività quotidiane**, relazionali, sociali e lavorative.

I dati epidemiologici italiani indicavano, prima della pandemia da Covid-19, una prevalenza di sintomi depressivi del 6% nella popolazione adulta (circa 3,5 milioni di pazienti). Si stima che con l'emergenza pandemica i sintomi depressivi siano complessivamente quintuplicati, quelli moderati siano quasi quadruplicati e i più gravi siano cresciuti di sette volte e mezzo.\*

I quadri clinici della depressione sono variabili in termini di intensità e gravità.

**Sintomi più comuni:** umore deflesso, perdita di piacere/interesse per la maggior parte delle attività, alterazioni del peso e dell'appetito, disturbi del sonno, agitazione/rallentamento, faticabilità, marcata diminuzione della stima di sé, disturbi di concentrazione e pensieri di morte o comportamenti suicidari.

## COME PARLARNE?

Avviare una conversazione sulla depressione può essere una sfida che richiede coraggio. Come trovare le parole più giuste? Quando e dove?

**Scarica qui** il 'Piccolo libretto delle grandi conversazioni': una guida pratica per chi soffre di depressione, per familiari e amici che desiderano offrire il proprio sostegno

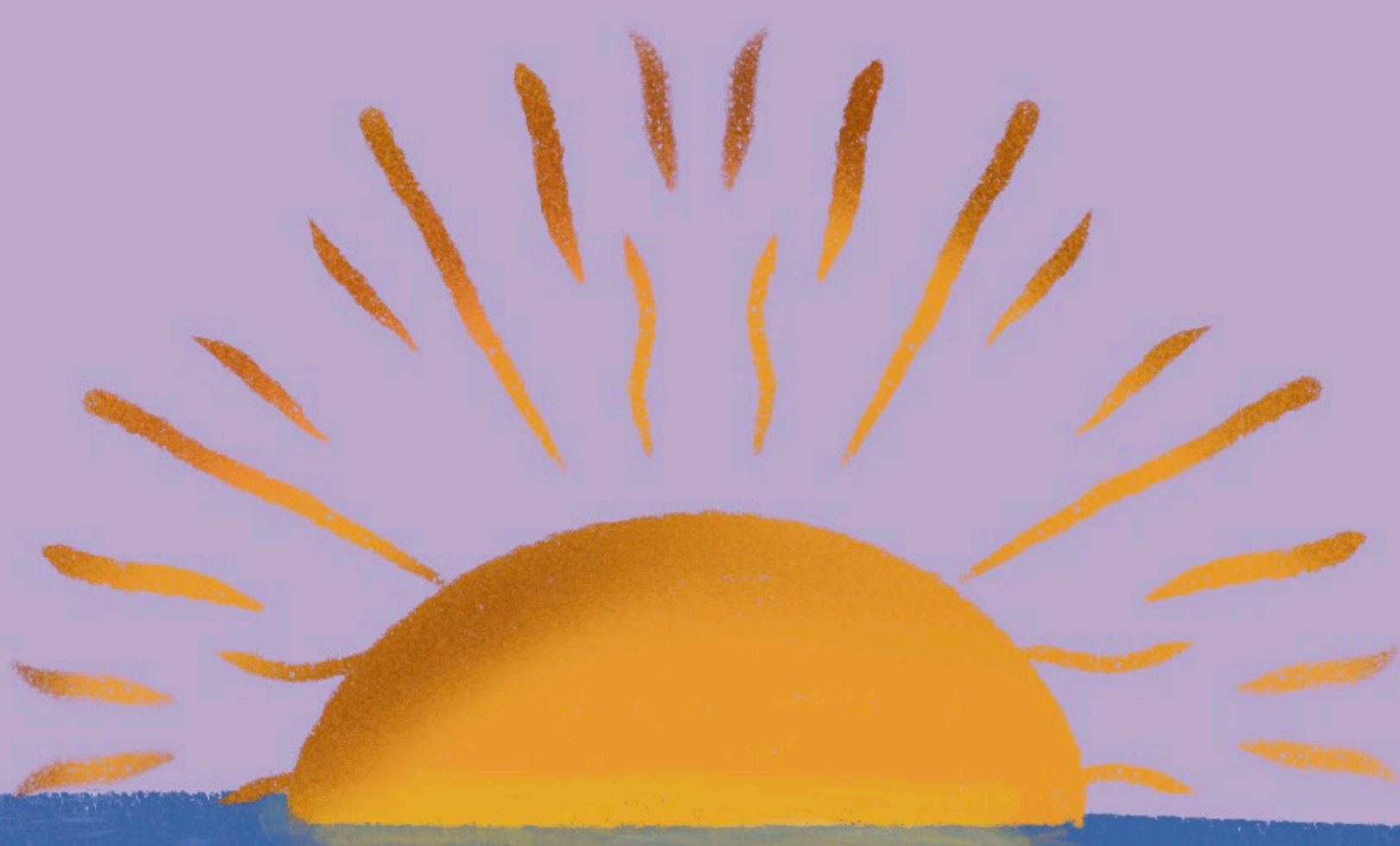


## COSA FARE?

È opportuno rivolgersi a una figura professionale quando il disagio è tale da determinare una compromissione funzionale significativa. Riconoscere le prime manifestazioni consente di adottare tempestivamente gli interventi terapeutici necessari, limitando gli aspetti più invalidanti della malattia e migliorando la qualità della vita.

**Chiedere aiuto è il primo, indispensabile passo per stare meglio.**

Raccomandazioni nazionali per la presa in carico del paziente con depressione, 2021.  
Progetto Stargate - Fondazione Onda  
<https://ondaosservatorio.it/it/progetto/depressione-raccomandazioni-nazionali/>



UN PROGETTO DI



CON IL PATROCINIO DI



CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO

