

# Guida

# Depressione

Depressione:  
un'ombra  
sull'anima

## Esperte ed esperti

La guida «Depressione» è il frutto della gentile collaborazione con:

Prof. Dr. med. Stefan Büchi



È direttore medico della clinica privata Hoheneegg di Meilen, specializzata nel trattamento delle varie forme di depressione e burnout.

→ [hoheneegg.ch](http://hoheneegg.ch)

Nadia Cifarelli



Possiede una laurea in psicologia e lavora come consulente presso la consulenza sulla salute di Helsana.

## Consulenza sulla salute Helsana

La consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono una nostra assicurazione integrativa. Che si tratti di alimentazione, movimento, gestione di una diagnosi ricevuta o trattamenti consigliati, da noi troverete risposte competenti e studiate ad hoc per le vostre domande inerenti allo stato di salute.

☎ 058 340 15 69

→ Con la vostra telefonata dichiarate di accettare le condizioni di utilizzo e le disposizioni sulla protezione dei dati della consulenza sulla salute Helsana: [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](http://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

## Contenuto

### Conoscenze

#### 4 Fatti e cifre

Dall'euforia primaverile al baby blues

#### 6 Un fardello invisibile

Riconoscere, curare e superare la depressione

#### 8 Cosa succede nel cervello?

Ecco cosa accade nel nostro cervello

#### 10 Segnali d'avvertimento

I sintomi a cui prestare attenzione

#### 12 I mille volti della depressione

Quadri clinici in sintesi

#### 16 Cause e conseguenze

Fattori scatenanti e disturbi tipici

#### 18 Depressione, un argomento tabù

Intervista con il medico specialista Stefan Büchi

#### 20 Depressione, una realtà mondiale

Le cifre significative di un problema grande

#### 22 A chi rivolgersi per un aiuto

Gli interlocutori più importanti per una terapia efficace

#### 24 Malinconia

Quando arte e malattia si fondono

### Consigli

#### 34 Come dare il giusto aiuto

Familiari: cosa fare e cosa non fare

#### 36 Come prevenire la depressione

Trenta idee per la vostra vita interiore

#### 46 Vero o falso

Fatti, stereotipi o menzogne?

#### 50 Rimedi naturali

Queste spezie ed erbe risolvono l'umore

### Esperienze

#### 52 Io e la mia depressione

Testimonianze commoventi

#### 60 Come vi sentite?

Le testimonianze di sei persone depresse

#### 62 Glossario

L'ABC della depressione

Altri consigli e testimonianze interessanti:  
[helsana.ch/it/blog](http://helsana.ch/it/blog)

## Urrà!?

Anche i bei momenti come un matrimonio o l'inizio di un nuovo lavoro, se vissuti con lo stress tipico delle esperienze negative, possono causare depressione.



## Baby blues

Circa tre quarti delle donne soffrono di calo dell'umore, conosciuto anche come baby blues, dopo la nascita di un figlio. Questo stato di solito si risolve nel giro di pochi giorni, ma il 15 per cento delle neomamme sviluppa una sorta di depressione post parto che va curata.



## Euforia primaverile

Mentre in primavera tutti gli altri all'improvviso sono di buonumore, chi è depresso si sente ancor più frustrato.



## Alterazioni visibili

Il cervello delle persone depresse ha un aspetto diverso rispetto a quello di chi non soffre di depressione. Le forme prolungate o recidivanti di depressione alterano le strutture e i circuiti cerebrali.

## Menti creative

Molti personaggi creativi soffrivano di depressione.

Ad esempio, Peter Tchaikowsky, John Lennon, Mark Twain, Georgia O'Keeffe, Vincent van Gogh, Ernest Hemingway, F. Scott Fitzgerald o Sylvia Plath.

## Pet therapy

Un «cane per il supporto emotivo» aiuta la sua padrona o il suo padrone nelle situazioni difficili di tutti i giorni. La sua presenza e la sua fedeltà, infatti, infondono sicurezza. Questi animali sono dunque impiegati anche con i soggetti depressi.



## Ecciù!

I depressi prendono il raffreddore più spesso rispetto a chi non soffre di depressione: livelli costantemente elevati di ormoni dello stress indeboliscono le difese immunitarie.



## Lotta invisibile

Spesso la depressione passa inosservata agli occhi di chi non ne è coinvolto. Vale la pena ricordare la frase dell'attore Robin Williams, che per anni ha lottato con la depressione: «Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla.»

## Bile nera

La depressione esiste già da migliaia di anni. Nell'antichità, questa malattia veniva chiamata «bile nera» o «melancolia».



## Un fardello invisibile

La depressione è la malattia psichica più frequente. Influisce su emozioni, pensieri e azioni. Bisogna quindi curarla tempestivamente.

Sentirsi depressi, affranti, apatici. Sarà sicuramente capitato anche a voi. Ma la depressione è molto più di questo: chi ne soffre è sopraffatto da un calo d'umore che persiste per mesi. Ci si sente disperati, svogliati e privi di energie. La vita appare spenta, triste e senza senso.

La depressione può manifestarsi in qualsiasi momento. A causarla sono spesso persistenti situazioni stressanti come sentirsi sminuiti, subire un'umiliazione o perdere una persona cara. Tra i sintomi tipici rientrano sensi di colpa, senso di inferiorità, pensieri ossessivi e ansie. Le persone depresse hanno difficoltà a concentrarsi e a prendere

decisioni, sono suscettibili e insicure. Molte non sono più in grado di svolgere nemmeno le attività più semplici. E questo non ha nulla a che vedere con la volontà o la disciplina.

La depressione si manifesta anche a livello fisico: ad esempio con disturbi del sonno, inappetenza, mal di schiena o mal di testa, disturbi cardiaci e infezioni frequenti. Il fardello psicologico è percepibile anche esternamente per via della postura china che molti depressi assumono.

### Non sottovalutare e intervenire

La depressione è curabile. Prima la si riconosce e si interviene, maggiori sono le chance di un esito positivo per il percorso di guarigione → pagg. 22-23. Se non curata, la depressione può diventare talmente insopportabile da generare pensieri suicidi. Si è tormentati inutilmente da rimproveri e senso di vergogna e non si trova la forza di chiedere aiuto. Tutti siamo chiamati a fare la nostra parte stando attenti, informandoci e ascoltando con pazienza. ●

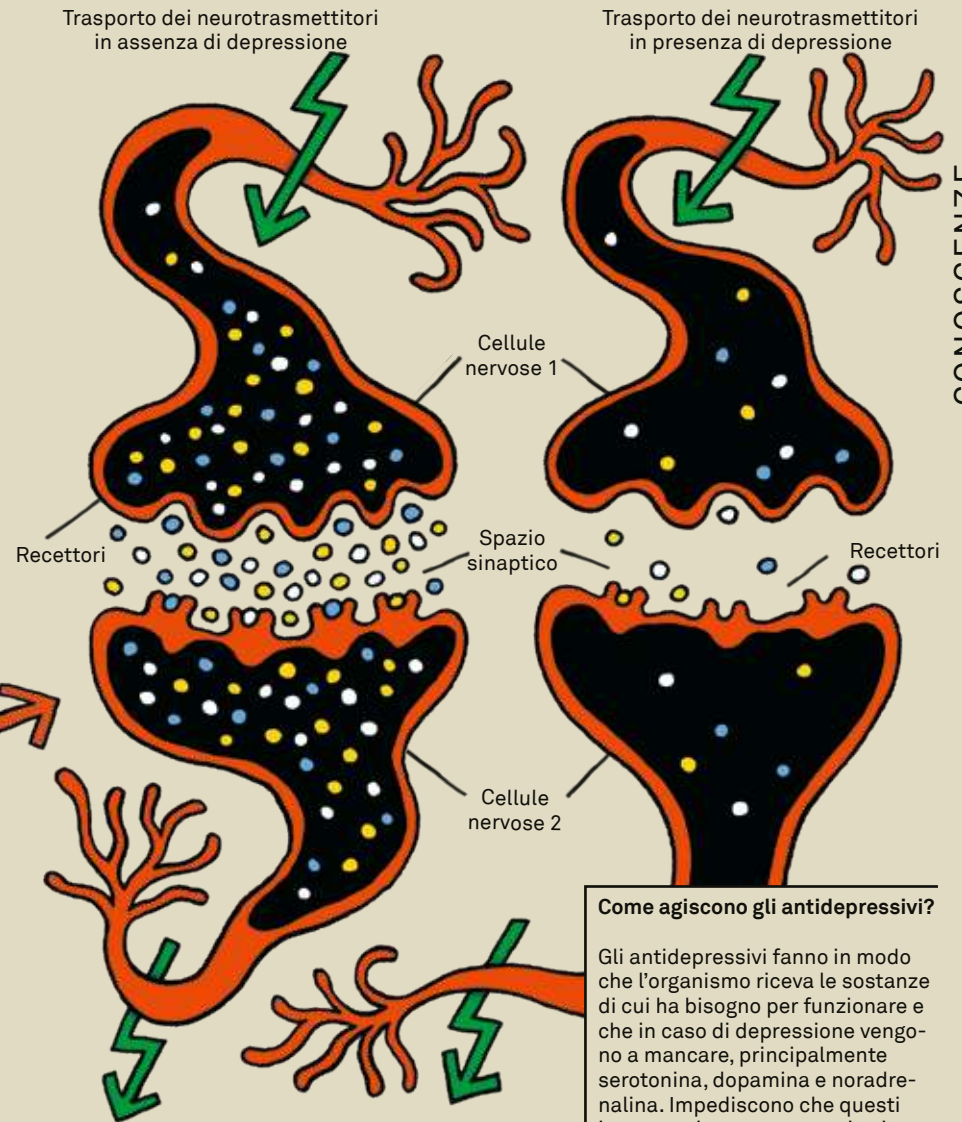
# Cosa succede nel cervello?

Una grave depressione non è solo una malattia psicologica, bensì anche organica. A risentirne di più è il cervello.

Nel nostro cervello ci sono circa cento miliardi di cellule nervose (neuroni), ognuna delle quali trasmette informazioni alle altre cellule nervose. Ciò è possibile grazie a speciali messaggeri (neurotrasmettitori), che, attraverso un impulso, passano da un nervo all'altro. Per farlo, devono attraversare un passaggio: lo spazio sinaptico. Da qui vengono captati dai recettori dell'altro nervo e inoltrati sotto forma di impulso elettrico. In un cervello sano, i nervi riescono a comunicare perfettamente tra loro attraverso questo meccanismo, mentre in un cervello malato non è così. In caso di depressione succede che nel sistema limbico, ossia il centro emotivo del cervello, si verifica una iperattivazione di determinati componenti e una ipoattivazione del lobo frontale del cervello. Da quest'ultimo dipendono il pensiero razionale e il controllo delle emozioni, ma non solo. Risultato: il cervello reagisce in misura eccessiva agli impulsi negativi e poco a quelli positivi. E così si insinuano pensieri negativi. Il nostro cervello memorizza gli eventi negativi soprattutto sotto forma di ricordi ai quali tendiamo a dare molta più importanza rispetto a quelli positivi. Questo meccanismo trova fondamento nell'evoluzione stessa del genere umano: per sopravvivere siamo portati a prestare in generale più attenzione ai pericoli della vita, quindi agli aspetti negativi, che agli eventi positivi. ●



Il lobo frontale (verde) e il sistema limbico (rosa): rilevanti nell'insorgenza della depressione.



Se nello spazio sinaptico ci sono pochi neurotrasmettitori, il nervo non è più in grado di inoltrare le informazioni correttamente. In questo contesto trova terreno fertile la depressione.

**Neurotrasmettitori**  
● Dopamina ● Serotonina ● Noradrenalina

## Come agiscono gli antidepressivi?

Gli antidepressivi fanno in modo che l'organismo riceva le sostanze di cui ha bisogno per funzionare e che in caso di depressione vengono a mancare, principalmente serotonina, dopamina e noradrenalina. Impediscono che questi importanti neurotrasmettitori rifliscano nello spazio sinaptico e migliorano così l'umore e la motivazione. Uno stile di vita sano ha il medesimo effetto. Ecco perché gli antidepressivi vengono sempre prescritti dai medici specialisti insieme a misure psicoterapeutiche.

CONOSCENZE

CONOSCENZE

# Segnali d'avvertimento

I sintomi di una depressione sono molteplici e individuali. Temete di soffrire di una qualche forma di depressione? Allora fate attenzione a questi segnali d'avvertimento.

## SINTOMI PRINCIPALI

Mancanza di motivazione e rapido affaticamento  
Mi affatico più velocemente di prima e mi mancano le energie.

Umore depresso  
Mi sento sempre giù pur non avendone motivo.

Perdita di interesse e incapacità di provare gioia  
Le attività che normalmente faccio volentieri non mi trasmettono più gioia.

### Avvertenza

Questo articolo può soltanto aiutarvi a capire se avete determinati sintomi depressivi. Non sostituisce in alcun modo una diagnosi medica. Nel caso temiate di soffrire di depressione, rivolgetevi al vostro medico di famiglia.

## ALTRI SINTOMI

Prospettive pessimistiche per il futuro  
Fisicamente mi sento indolente e vedo un futuro nero.

Ridotta autostima e fiducia in se stessi  
Provo insicurezza e non credo in me.

Alterazioni dell'appetito  
Non ho appetito e perdo peso.  
*oppure*  
Ho più appetito e prendo peso.

Ridotta concentrazione e attenzione  
Faccio fatica a concentrarmi e mi risulta difficile prendere decisioni.

Sensi di colpa e senso di inutilità  
Mi rimprovero e ho sensi di colpa immotivati o eccessivi.

Pensieri suicidi  
Mi trovo a pensare alla morte o persino al suicidio.

Disturbi del sonno  
Fatico ad addormentarmi e mi sveglio continuamente.

Calo della libido  
Non provo più alcun interesse per la sessualità.

# I mille volti della depressione

La depressione non è sempre uguale: i quadri clinici variano a seconda del tipo, del decorso e della gravità.

Il decorso della depressione avviene principalmente per fasi, che variano per intensità e possono durare da qualche settimana a più mesi. La durata spesso dipende dalla tempestività delle cure.

La forma più frequente è la depressione unipolare che può presentarsi con un unico episodio oppure in modo ricorrente. Non è raro che nel corso della vita possano verificarsi più episodi. Tra un episodio e l'altro di solito i soggetti interessati non hanno alcun sintomo. Psicoterapia e farmaci riducono il rischio di una ricaduta. Esiste anche un decorso cronico: in questo caso, il tono dell'umore è costantemente depresso per mesi o anni. Un trattamento tempestivo serve a evitare un simile decorso. Un'altra forma è il disturbo bipolare, ovvero un'alternanza di fasi depressive e fasi maniacali.

Anche la gravità di una depressione varia. Si distinguono tre gradi diversi:

**Lieve:** chi ne soffre si sente limitato, tuttavia è in grado di svolgere le proprie attività sociali, domestiche e lavorative.

**Moderato:** chi ne soffre è fortemente limitato nella propria quotidianità. Riesce a svolgere le proprie attività ma con grosse difficoltà.

**Grave:** il soggetto soffre di sintomi intensi accompagnati spesso da pensieri suicidi. Le attività sono possibili ma solo in misura limitata.

Le depressioni non di rado si accompagnano ad altri disturbi psichici, ad esempio:

- paure
- compulsioni
- disturbi dolorosi
- alcolismo
- disturbi della personalità
- disturbi dell'alimentazione
- stati deliranti (psicosi)

## Episodio unico di depressione unipolare

Si manifesta un unico episodio depressivo, che all'inizio è acuto e poi cessa completamente dopo un determinato periodo.



## Decorso unipolare ricorrente

Nel caso di una depressione ricorrente, vale a dire recidivante, dopo mesi o anni senza sintomi compare di nuovo una fase depressiva. Si tratta della forma più frequente.



## Sindrome affettiva bipolare

È caratterizzata da due toni d'umore contrapposti: fasi depressive si alternano a fasi maniacali. In questi momenti, i soggetti sono euforici e iperattivi. Hanno anche difficoltà a dormire.



## Forma cronica (distimia)

I sintomi sono generalmente di gravità inferiore e lo stato d'animo depressivo di fondo perdura per mesi e persino anni. La vita quotidiana e il lavoro risultano molto faticosi per chi ne soffre.



## Depressione stagionale

**Fattori scatenanti**  
Le giornate più corte, il sole più basso all'orizzonte e il clima uggioso dell'autunno e dell'inverno. Il ritmo giorno-notte dell'organismo si altera, gli ormoni e i neurotrasmettitori nel cervello perdono il loro equilibrio.

**Sintomi**  
● maggior bisogno di sonno

- meno energie
- umore depresso
- allontanamento dalla vita sociale
- trascuratezza
- attacchi di fame compulsiva

**Trattamento**  
Fototerapia e altri



## Depressione senile

**Fattori scatenanti**  
Perdita delle persone di riferimento, eventi drastici, alimentazione errata o malnutrizione, problemi finanziari, malattia grave

**Sintomi**  
Come quelli di una tipica depressione; le persone più anziane, tuttavia,

avvertono maggiormente i disturbi fisici

**Trattamento**  
Come per le persone più giovani, farmaci spesso con dosaggi più bassi

→ Una depressione non curata può essere confusa con la demenza.

## Burnout

**Fattori scatenanti**  
Intensi carichi di lavoro, perfezionismo, disponibilità continua, sovraccarico emotivo

**Sintomi**  
● esaurimento emotivo  
● indifferenza  
● disturbi del sonno  
● diminuzione della produttività  
● cinismo

- problemi sociali
- disturbi fisici diffusi

**Trattamento**  
A seconda del quadro clinico puntare su psicoterapia, rilassamento, ergoterapia, anche farmaci come coadiuvanti  
→ Un burnout è considerato un fattore di rischio per la depressione.



## Sindrome del bore-out

**Fattori scatenanti**  
Sottooccupazione, lavoro monotono

**Sintomi**  
Si veda il burnout

**Trattamento**  
Terapia comportamentale, nuovo orientamento professionale

→ La sindrome del bore-out è considerata un fattore di rischio per la depressione.

## Depressione atipica

**Fattori scatenanti**  
Si manifesta spesso in combinazione con un altro disturbo psichico come anoressia o ansia

**Sintomi**  
● maggiore appetito, spesso aumento di peso

- maggior bisogno di sonno
- gambe e braccia pesanti

→ A causa dei sintomi insoliti, la depressione viene spesso riconosciuta tardi.



## Depressione infantile e giovanile

**Fattori scatenanti**  
Eventi difficili nel contesto scolastico o familiare

**Sintomi**  
Nei teenager come quelli degli adulti. Nei bambini:  
● allontanamento dalla vita sociale  
● difficoltà ad addormentarsi, disturbi del sonno  
● ansietà

- mancanza di appetito
- problemi di concentrazione
- calo delle prestazioni scolastiche
- autocritica eccessiva
- pensieri suicidi

**Trattamento**  
Terapia di famiglia o comportamentale, farmaci

## Depressione post parto

**Fattori scatenanti**  
Metabolismo alterato dopo il parto, condizioni di vita difficili, patologia psichica pregressa

**Sintomi**  
Come quelli di una tipica depressione  
→ pagg. 10-11

**Trattamento**  
A seconda della gravità: supporto familiare, psicoterapia, farmaci

**Varianti**  
Depressione in gravidanza; baby blues dopo la nascita del bambino



## Depressione larvata

**Fattori scatenanti**  
Come quelli di una depressione normale, anche se si manifesta principalmente con sintomi di carattere fisico.

**Sintomi**  
● mal di testa  
● mal di schiena  
● capogiri

- difficoltà respiratorie
- disturbi cardiaci
- disturbi gastro-intestinali
- inappetenza
- disturbi del sonno

**Trattamento**  
Esclusione di cause fisiche, altrimenti come una depressione normale



## Cause

A causare una depressione è quasi sempre un insieme di più fattori.

### Predisposizione

Diversi studi condotti in ambito familiare hanno dimostrato l'influsso dei fattori ereditari. La regola generale dice: più stretto è il grado di parentela e più alto è il rischio di una depressione.

### Esperienze significative

Eventi drastici vissuti nell'infanzia o anche in età adulta ci rendono più vulnerabili e più soggetti alla depressione. Gli eventi traumatici possono persino intrecciarsi con il nostro patrimonio genetico.

### Farmaci e sostanze stupefacenti

Certi farmaci così come l'abuso di sostanze stupefacenti e di alcool possono favorire se non addirittura causare la depressione.

### Stress

Quando il corpo non riesce più a metabolizzare i problemi cronici, sviluppa sintomi quali dolori di stomaco, insonnia, tensioni o depressione.

### Sintomi da carenza

La carenza di vitamina B12, ferro e acido folico può causare anemia che a sua volta può favorire l'insorgere di una depressione. Ma anche livelli troppo bassi di vitamina D influiscono sul funzionamento dei nervi.

## Conseguenze

Ecco le malattie e i disturbi che spesso si manifestano nei soggetti depressi.

### Cronicizzazione e patologie conseguenti

Come molte altre malattie, anche le depressioni non curate possono diventare croniche. Inoltre, la depressione favorisce l'insorgere di patologie fisiche come disturbi della circolazione, diabete, Alzheimer o Parkinson.

### Dipendenza

La dipendenza e le depressioni si influenzano reciprocamente, innescando un vero e proprio circolo vizioso in tanti soggetti depressi.

### Malattie psichiche

Le persone depresse sono inclini ad altre malattie di natura psichica come bulimia, anoressia, disturbi d'ansia, nevrosi e disturbi della personalità.

### Suicidio

Le conseguenze più gravi delle fasi depressive sono i pensieri suicidi e il suicidio vero e proprio. Ecco perché la depressione è una malattia mortale!

## Depressione, un argomento tabù

I soggetti depressi e le persone loro vicine fanno ancora molta fatica a parlare di salute psichica. Ma secondo Stefan Büchi, medico specialista, qualcosa sta cambiando.

**Lo stato della salute psichica è peggiorato in Svizzera o più semplicemente al giorno d'oggi vi si presta più attenzione rispetto a prima?**

Negli ultimi anni, lo stato psichico è effettivamente peggiorato nella società. Secondo uno studio dell'Osservatorio svizzero della salute, una buona parte della popolazione svizzera si sente piuttosto bene, tuttavia al giorno d'oggi sono meno di prima le persone che dal punto di vista psicologico si sentono perfettamente in salute.

**Per quale motivo abbiamo così tanti problemi a parlare delle malattie legate alla sfera psichica?**

Perché sono ancora legate allo stigma della colpa e della responsabilità personale. Le consideriamo come un qualcosa strettamente legato alla nostra identità. Pertanto,

**«Chi parla di problemi psichici, si scontra con un vero tabù.»**

per chi ne soffre le malattie psichiche hanno spesso una dimensione più intima rispetto a quelle fisiche. Inoltre, i disturbi di natura psichica continuano a essere visti come una sorta di debolezza personale.

**Cosa possiamo fare perché le malattie psichiche quali le depressioni siano più accettate nella società?**

Credo che si debba intervenire su diversi fronti. Chi parla di problemi psichici, si scontra con un vero tabù. Ma per parlare di problemi psichici o per parlare a qualcuno della sua condizione psichica, servono competenza e formazione.

**Come si colloca la Svizzera rispetto agli altri Paesi?**

Dal mio punto di vista, negli ultimi cinque-dieci anni in Svizzera si nota una maggiore sensibilità verso i disturbi psichici. Tuttavia, tanti Paesi anglosassoni e del Nord Europa sono un passo avanti rispetto a noi per quel che riguarda la diffusione di informazioni e la prevenzione.

**Quanto è difficile per i soggetti interessati ritornare alla vita quotidiana dopo un ricovero ospedaliero?**

Per esperienza, ci vogliono dai sei ai dodici mesi circa perché una persona riesca a sentirsi nuovamente sicura e a suo agio nel proprio contesto sociale. Gli stessi datori di lavoro spesso non sanno bene quanto possono pretendere da una persona dopo una malattia psichica. Per questo motivo, siamo al fianco dei pazienti non solo durante il ricovero ma anche nel percorso di reinserimento e nel periodo immediatamente successivo. ●



Il Prof. Dr. med. Stefan Büchi è direttore medico della clinica privata Hoheneegg

# Depressione, una realtà mondiale

Le malattie depressive sono largamente diffuse. Ma tradotto in numeri?

**264 MILIARDI**

Nel 2020, più di 264 milioni di persone in tutto il mondo hanno sofferto di una qualche forma di depressione. Lo dimostra uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). In valori percentuali, i Paesi più colpiti sono risultati quelli africani.



**44,5%**

Nel Canton Ticino, il 44,5 per cento della popolazione afferma di soffrire di sintomi lievi, moderati o gravi di una depressione. Questo valore risulta nettamente inferiore in tutte le altre regioni della Svizzera con una media pari al 33,9 per cento. Il valore più basso appartiene alla Svizzera centrale.

Nel confronto internazionale, la Svizzera non se la cava molto bene: tra 179 Stati, si classifica al 37° posto insieme a Paesi come Danimarca, Georgia e Cile. Sono quindi solo 36 i Paesi in cui le depressioni sono ancora più diffuse. Al primo posto si piazza l'Ucraina, all'ultimo le Isole Salomone nel Pacifico meridionale.

**25%**

In Svizzera, la probabilità di ammalarsi almeno una volta nella vita di depressione è del 25 per cento.

Le donne affermano 1,5 volte più frequentemente degli uomini di sentirsi sotto stress. Ciò si riflette anche nella diffusione delle depressioni: le donne manifestano più spesso sintomi da lievi a moderati, mentre i sintomi più gravi sono più o meno diffusi in egual misura tra uomini e donne.



## Donne e uomini a confronto

Ad oggi non esiste ancora una spiegazione esaustiva del perché le donne soffrano più spesso di depressione rispetto agli uomini. Tra le possibili cause vi sono fattori biologici come ormoni o assegnazioni

stereotipate dei ruoli e corrispondenti carichi supplementari. Si presume inoltre che le donne cerchino aiuto più spesso rispetto agli uomini e per questo la percentuale femminile sembra più elevata.

# A chi rivolgersi per un aiuto

Una depressione è una malattia seria che mette a dura prova. Va dunque curata come si fa per qualsiasi altra patologia.

Se non curata, una depressione può diventare cronica. Cercate aiuto e fatevi spiegare i vostri disturbi. Le terapie disponibili sono varie e le chance di trattamenti efficaci sono grandi. Si combinano quasi sempre psicoterapia, farmaci e misure individuali come la medicina alternativa. È inoltre importante coinvolgere i familiari e fare chiarezza sulla malattia.

## Medico di famiglia

- In caso di sospetta depressione è il primo riferimento (colloquio diagnostico, esami obiettivi)
- Cura le forme lievi di depressione, rimanda a psichiatri o psicoterapeuti

## Psichiatra

- Specialista di malattie psichiche con conoscenze approfondite su cause, diagnostica e trattamento
- Stila certificati e rapporti per le assicurazioni
- Pratica trattamento farmacologico e psicoterapia

## Psicoterapeuta

- Psicologo con formazione terapeutica, non può prescrivere farmaci
- Con la psicoterapia (ad es. terapia comportamentale), i soggetti depressi imparano nuove strategie per affrontare le difficoltà della vita

## Cliniche psichiatriche

- Per chi soffre di depressioni da moderate a gravi o manifesta tendenze suicide
- Trattamento medicamentoso e psicoterapeutico, altre forme di terapia
- Di solito il ricovero dura da quattro a otto settimane

## Aiuto integrativo

- Cura psichiatrica a domicilio
- Terapia speciale come arteterapia, terapia di modellaggio, terapia dei movimenti e musicoterapia
- Ergoterapia
- Fisioterapia
- Terapia complementare come agopuntura, Shiatsu, fitoterapia
- Allenamento dell'attenzione consapevole come MBSR
- Consulenza psicologica
- Assistenza spirituale
- Consulenza sociale
- Job coaching

## Uffici di consulenza

- Sostegno psicologico immediato Helsana: 058 340 16 11
- parlare-puo-salvare.ch
- Società svizzera per i disturbi ansiosi e la depressione: sgad.ch
- Telefono amico: www.143.ch/ticino, telefono 143
- promentesana.ch
- Per i giovani: 147.ch/it

## Gruppi di autoaiuto

(Anche per i familiari)

- depressioni.ch
- vask.ch/it
- seelsorge.net
- autoaiutosvizzera.ch

CONOSCENZE

CONOSCENZE

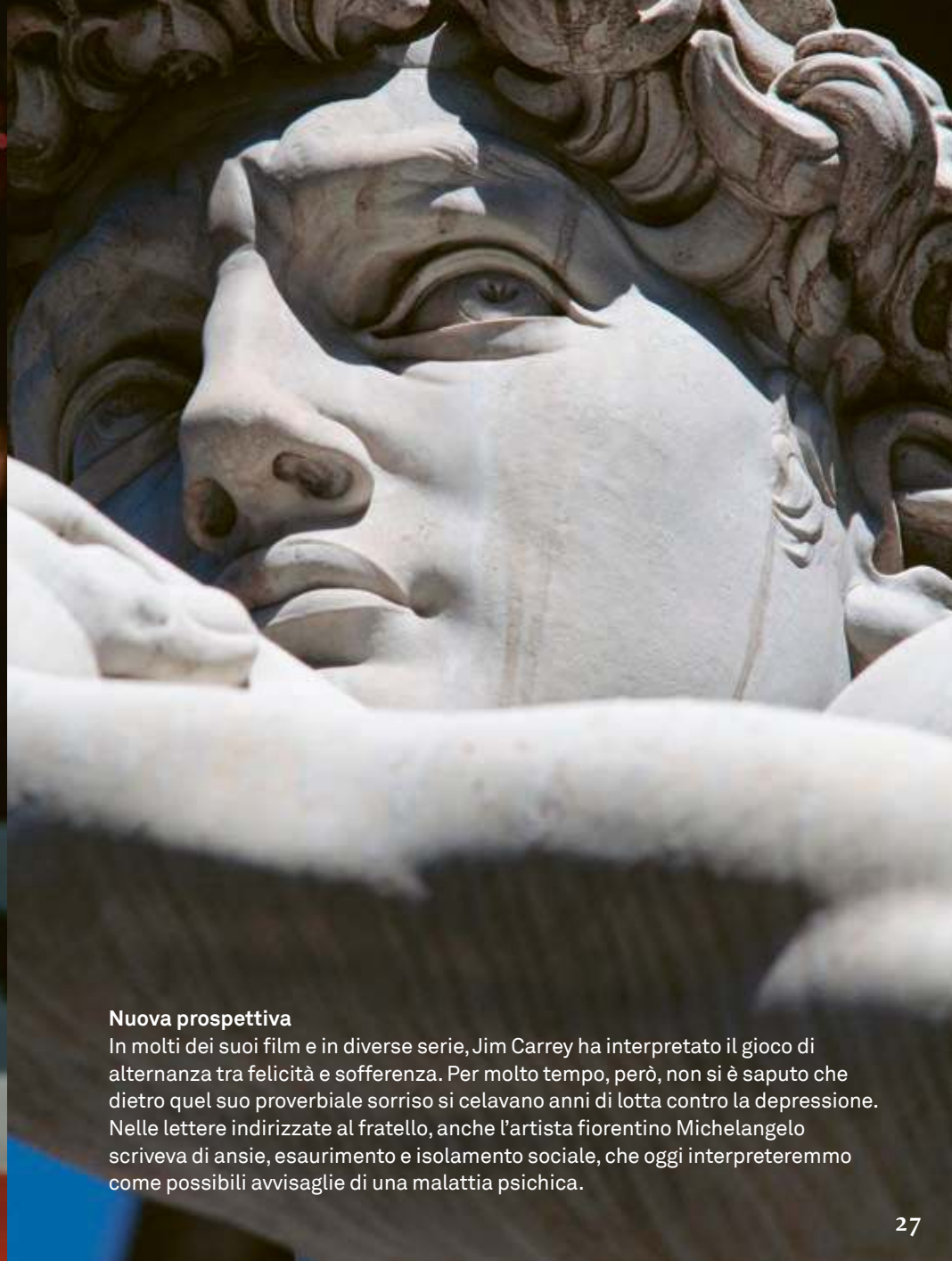


### Segnati dalla vita

Filosofi come Platone o Aristotele credevano che vi fosse una stretta correlazione tra lo spirito creativo e la melancolia. Una teoria che sembra fondata nel caso dell'artista norvegese Edvard Munch: la sua vita, infatti, è stata segnata sin dall'inizio da traumi, malattie e depressione. Il suo stato d'animo ha ispirato quadri famosi in tutto il mondo come «Malinconia», «L'ansia» o «L'urlo».

# Malinconia

Nel contesto di una depressione, spesso arte e quadro clinico si fondono.



#### **Nuova prospettiva**

In molti dei suoi film e in diverse serie, Jim Carrey ha interpretato il gioco di alternanza tra felicità e sofferenza. Per molto tempo, però, non si è saputo che dietro quel suo proverbiale sorriso si celavano anni di lotta contro la depressione. Nelle lettere indirizzate al fratello, anche l'artista fiorentino Michelangelo scriveva di ansie, esaurimento e isolamento sociale, che oggi interpreteremmo come possibili avvisaglie di una malattia psichica.



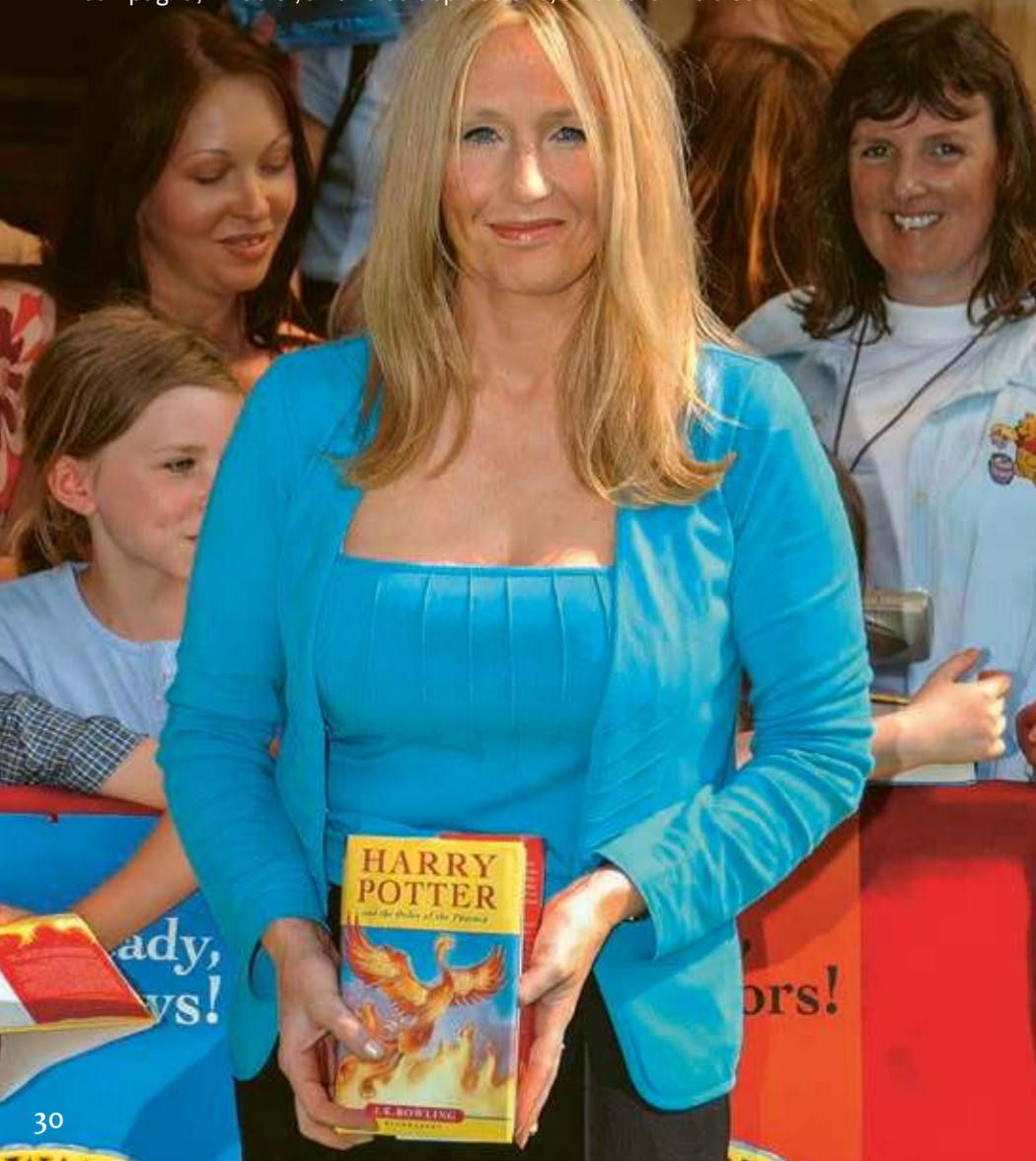
#### Artisti sofferenti

Lo scrittore e disegnatore Franz Kafka, così come la pittrice Frida Kahlo, hanno fatto del loro dolore personale il contenuto delle loro opere. Impossibile immaginare come sarebbe stata la loro arte senza il fardello delle loro malattie fisiche e mentali. La foto a destra ritrae Frida Kahlo mentre dipinge nel letto di casa sua a Città del Messico dopo un grave incidente in autobus.



### **Demoni dell'oscurità**

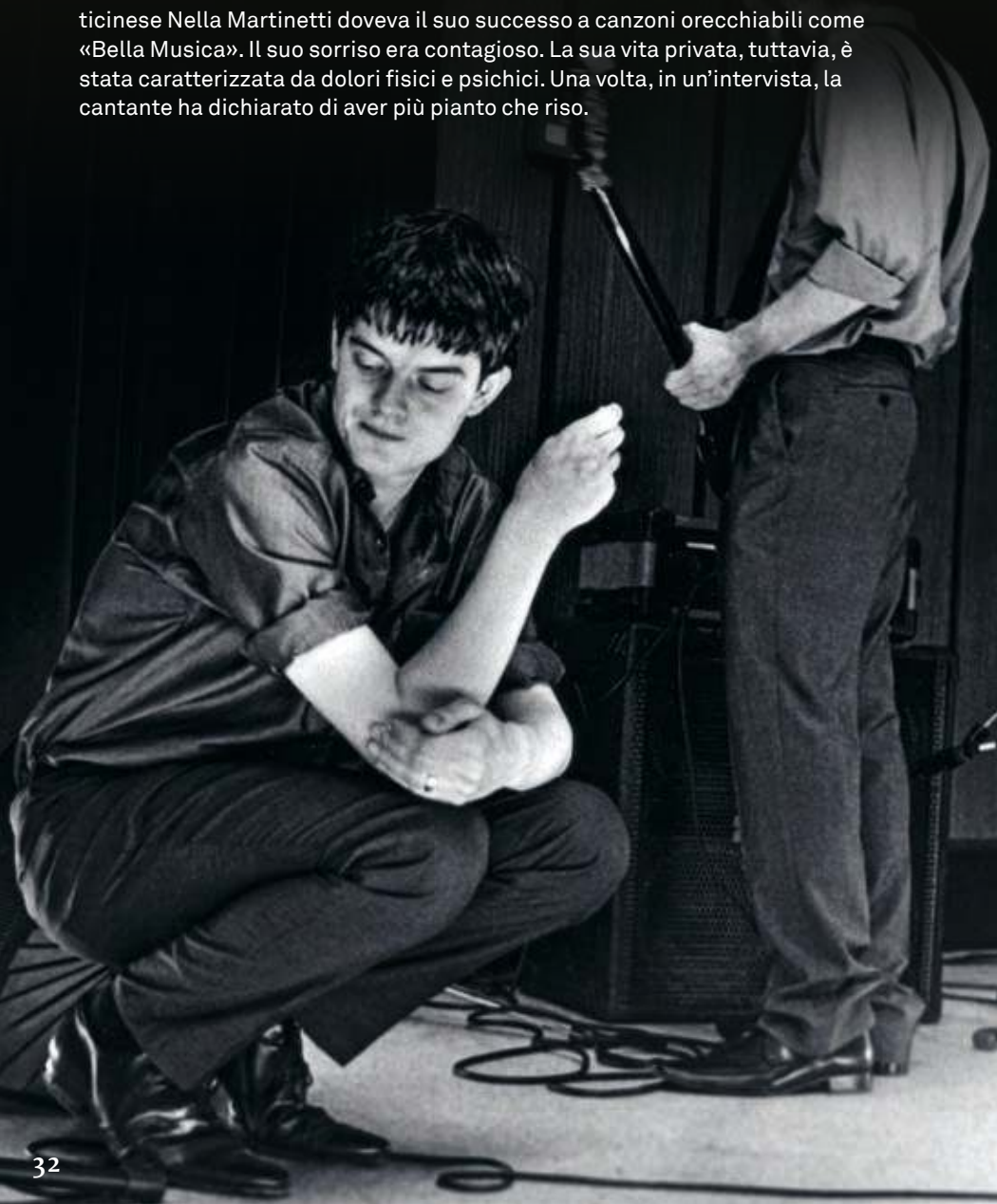
Prima di raggiungere il grande successo, J. K. Rowling, autrice di Harry Potter, ha vissuto periodi bui. Se con le battaglie degli eroi della sua saga contro i poteri dell'oscurità abbia elaborato anche un po' della sua depressione, rimane un segreto. I mondi oscuri di H. R. Giger che hanno reso celebre in tutto il mondo l'artista svizzero, lo accompagnavano anche nella vita privata: la sua prima compagna, Li Tobler, affetta da depressione, si tolse la vita a soli 27 anni.





### Dall'altra parte dei riflettori

I testi tristi che il frontman della band Joy Division cantava a voce bassa riflettevano il suo stato d'animo interiore, segnato da depressione e pensieri suicidi. Ian Curtis si è tolto la vita a soli 23 anni. La cantante e cantautrice ticinese Nella Martinetti doveva il suo successo a canzoni orecchiabili come «Bella Musica». Il suo sorriso era contagioso. La sua vita privata, tuttavia, è stata caratterizzata da dolori fisici e psichici. Una volta, in un'intervista, la cantante ha dichiarato di aver più pianto che riso.



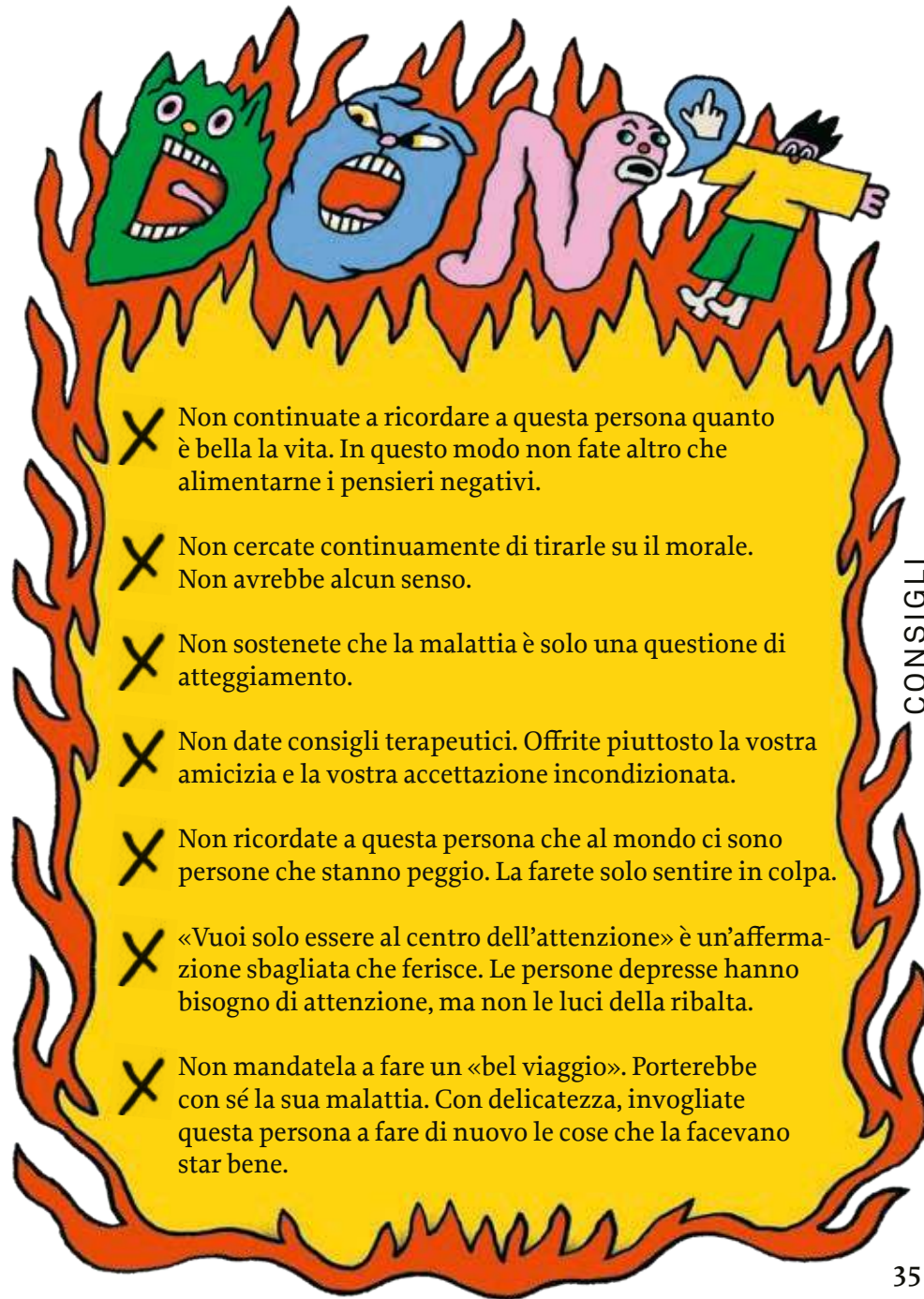
## Come dare il giusto aiuto

Volete sostenere una persona depressa?  
Scoprite dunque cosa aiuta davvero e  
cosa invece peggiora la situazione.



CONSIGLI

- ✓ Da un po' di tempo avete la sensazione che una persona vicina sia oppressa? Parlategliene con cautela.
- ✓ Ascoltate con pazienza quando si confida con voi. Senza esprimere opinioni né giudizi, senza parlare di voi stessi.
- ✓ Cercate di capire se la persona è pronta a lasciarsi aiutare da un professionista. Offrite il vostro aiuto nella ricerca di un medico. Se lo desidera, accompagnatela.
- ✓ Rendetele più agevole la vita di tutti i giorni. Ma non sollevatela da tutto.
- ✓ Accettate anche voi la depressione come una malattia che può essere curata. Serve tuttavia un po' di pazienza.
- ✓ Rimanete in contatto con questa persona anche nei momenti più bui. È importante essere circondati da persone che sanno capire.



CONSIGLI

- ✗ Non continuate a ricordare a questa persona quanto è bella la vita. In questo modo non fate altro che alimentarne i pensieri negativi.
- ✗ Non cercate continuamente di tirarle su il morale. Non avrebbe alcun senso.
- ✗ Non sostenete che la malattia è solo una questione di atteggiamento.
- ✗ Non date consigli terapeutici. Offrite piuttosto la vostra amicizia e la vostra accettazione incondizionata.
- ✗ Non ricordate a questa persona che al mondo ci sono persone che stanno peggio. La farete solo sentire in colpa.
- ✗ «Vuoi solo essere al centro dell'attenzione» è un'affermazione sbagliata che ferisce. Le persone depresse hanno bisogno di attenzione, ma non le luci della ribalta.
- ✗ Non mandatela a fare un «bel viaggio». Porterebbe con sé la sua malattia. Con delicatezza, invogliate questa persona a fare di nuovo le cose che la facevano star bene.

# Come prevenire la depressione

Questi consigli e comportamenti vi aiuteranno a preservare la vostra salute psichica.

Chi è predisposto, non può mai ritenersi immune dal cadere in depressione. Ciononostante, è possibile ridurre un pochino il rischio. Trenta idee.

**1** Godetevi il sole sulla pelle. I suoi raggi, infatti, stimolano la produzione di vitamina D che, tra le altre funzioni, protegge anche dalla depressione. Nei lunghi e bui mesi invernali può essere utile assumere preparati a base di vitamina D.

CONSIGLI



**3** Lo sport rende felici. Praticato con regolarità, l'esercizio fisico innesca il rilascio di serotonina, l'ormone della felicità.

## 2 Concentrarsi in un'attività

Praticare yoga, jogging o tiro con l'arco oppure andare in bicicletta sono attività che rilassano lo spirito e alleviano ansie e stress.



**4** Rimanete in contatto con le persone per voi importanti. Chiamatele e fate qualcosa insieme.



**5** Dormite a sufficienza, ma non troppo



Bisognerebbe dormire dalle sette alle nove ore. In ogni caso, assecondate il vostro orologio biologico. In questo modo migliorate la qualità del sonno, vi risvegliate ben riposati e avete più energie nell'arco della giornata.



**6** Programmate e concedetevi ogni giorno momenti di relax regolari. Ad esempio, sotto forma di pause consapevoli, passeggiate, meditazione, yoga, pediluvi.



CONSIGLI

7

## Conoscete il rilassamento muscolare progressivo?

Si tratta di un semplice metodo di rilassamento: contraete brevemente determinati gruppi muscolari e rilasceateli poi di colpo. Dopo la contrazione, il rilassamento viene percepito in modo più intenso e più conscio e si diffonde nel corpo man mano che i gruppi di muscoli in tensione si rilassano. La pressione sanguigna diminuisce, il battito rallenta e la respirazione si fa più calma. Nell'app Helsana Coach trovate le relative istruzioni.

→ [helsana.ch/it/coach-app](https://helsana.ch/it/coach-app)



9

Scoprite cose nuove. Provate una ricetta, risolvete un cruciverba, andate in biblioteca. Oppure componete un album fotografico, fate qualche lavoretto manuale, dipingete.

8

Fate ciò che vi fa sentire bene. Potete anche dire di no. Non è necessario essere sempre impeccabili.



10

Investite le vostre energie in quello che ritenete importante, ad esempio la vostra famiglia, i vostri amici, gli hobby.



11

Cosa c'è di più bello che una cena deliziosa in buona compagnia? Cucinate insieme. Prendetevi il tempo per prepararvi i pasti.

12

## Il cibo che rende felici

Vitamina B6, acidi grassi omega-3 e triptofano: ecco svelati gli elementi magici. Integrate nel vostro piano alimentare avena, semi di girasole, legumi, noci, uova, latticini, carne o pesce.



13

Fatevi prendere per la gola: il cacao contiene sostanze che agiscono a livello ormonale, rendendoci felici.



14 Non pensate troppo nel lungo termine. Se necessario, dividete anche le attività più semplici in piccoli passaggi. Stilare una lista delle cose da fare. Cancellate quello che avete già fatto. In questo modo vi sentirete più produttivi e più motivati.



15

Cantate, canticchiate, fischiate una melodia. Cantare in compagnia fa bene alla salute sotto molti aspetti.



16

### Piacere consapevole

Concedetevi ogni giorno una piccola gioia. Un mazzo di fiori, una passeggiata, un bagno, un massaggio plantare con olio profumato.



17

Perdono, altruismo, preghiera: se avete un animo aperto alla spiritualità, sfruttate le vostre risorse spirituali e l'offerta o la rete spirituale.



18

Ricordatevi ogni giorno tre cose belle che vi sono capitate. Cercatele attivamente: un sorriso, una leccornia, qualcosa che avete visto. La sera appuntatele su un diario della gratitudine.



19

### Prendete in mano vecchie foto

che risvegliano in voi bei ricordi. Scegliete volutamente un momento per restare da soli con voi stessi.



20

### Sorgere del sole

Una o due volte la settimana salutate il giorno all'aria aperta al sorgere del sole. Oppure ammirate il cielo stellato in una notte chiara. Sperimentate l'immensità e la meraviglia.



21

Immergetevi nella natura e ascoltate attentamente gli uccelli e gli insetti. Girovagare nel bosco usando tutti i vostri sensi. Fate qualche passo a piedi nudi su un terreno.



22

### Piantate un seme

Seguite ogni giorno come cresce e come si trasforma. Ammirate la sua capacità di mettere radici. Contemplate e rallegratevi per un fiore, una pianta o un albero.



23 Osservate da fuori le nuvole in transito. Che effetto fa sentire il sole, il vento e la pioggia sulla pelle?



24

Sorprendete una persona cara, rendete felice qualcuno. Perché non scrivere una lettera a un familiare o a un conoscente? Ci fa piacere quando riceviamo della posta vera!

25

## La luce del giorno per contrastare il winter blues

Passeggiate all'aria aperta anche nelle giornate uggiose aiutano a contrastare il winter blues. Se non fosse possibile fare una passeggiata, esistono apposite lampade che aiutano.



CONSIGLI



26

Provate a salutare una persona sconosciuta per strada. Fate un complimento a qualcuno.

27

Guardate un film divertente oppure provate lo yoga della risata. Ridere di se stessi ha un forte potere antidepressivo.



28

Danzate al ritmo di una canzone che vi piace particolarmente.



30

## Concedetevi un sonnellino

Fate un bel sonnellino nel letto, sul divano o su una sdraio all'aria aperta, magari con una copertina morbida.

29

Nuotare d'inverno fa bene, provate. Stimola la circolazione sanguigna. Poi ci si sente più vivi, più partecipi, più vitali e si dorme meglio.



CONSIGLI

## Vero o falso?

Sulla depressione esistono molti pregiudizi e anche tanta ignoranza. Facciamo chiarezza.

**La depressione è solo un problema di testa**

Falso. La depressione ha cause e conseguenze sia psichiche che biologiche. Colpisce l'intero organismo. Tra i sintomi rientrano, oltre alle sensazioni e ai pensieri negativi, anche problemi fisici come disturbi del sonno o perdita della libido.



**Una depressione è causata da un trauma**

Non necessariamente. Certamente gli eventi traumatici possono essere un fattore scatenante, ma non devono esserlo necessariamente. A volte una depressione si manifesta lentamente o in maniera improvvisa.



**Le depressioni post partum colpiscono anche i papà**

Questo è vero. Tuttavia, il motivo di una malattia del neopapà spesso è da ricondurre a una patologia precedente della partner. Ma anche vecchie depressioni, problemi relazionali o stress sul posto di lavoro possono favorire l'insorgenza di una depressione post partum negli uomini.



**Lo zucchero favorisce i problemi psichici**

Sino ad ora questo effetto è stato documentato solo negli uomini. Uno studio ha mostrato che un consumo elevato di zucchero aumenta il rischio di problemi psichici. Si presume che ciò dipenda dal fatto che lo zucchero può provocare reazioni infiammatorie, che a loro volta favoriscono le depressioni.





### I soggetti depressi sono persone deboli

Falso. Chiunque può cadere in depressione, indipendentemente dallo stato sociale, dal reddito, dall'età e dal sesso. Diversi studi indicano che ad ammalarsi più spesso di depressione



sono soprattutto quelle persone molto produttive e che pretendono molto da se stesse.

### Anche gli animali soffrono di depressione

Vero. Gli animali possono ammalarsi di depressione quando si sentono stressati o annoiati. Altri fattori scatenanti possono essere la tristezza, una perdita o cambiamenti nella routine quotidiana. Nella maggior parte dei casi, una depressione negli animali si manifesta con cambiamenti nel comportamento: ad



esempio, diventano d'improvviso più suscettibili, più attaccati o più paurosi del solito.

### I figli di genitori depressi si ammalano a loro volta

In effetti, i bambini e gli adolescenti con genitori depressi hanno un rischio più elevato di sviluppare una patologia psichica. Riflettono i sintomi dei genitori e ne apprendono i modelli. Tra gli altri fattori influenti rientrano anche



l'età dei bambini, l'ambiente familiare, la durata della malattia dei genitori e, ovviamente, la genetica.

### La depressione è curabile

Chi è stato depresso, non è condannato a restarlo per sempre. Le depressioni si possono curare, sia con terapie sia con farmaci. Terminato l'episodio depressivo, i soggetti in questione



sono nuovamente sani ed efficienti. Rimane tuttavia elevato il rischio di una recidiva. ●

# Rimedi naturali

Avete l'umore sotto i piedi? Provate con le piante officinali. Queste quattro sono un vero portento per il nostro morale.

## Passiflora

Placa l'inquietudine e aiuta anche in caso di disturbi del ritmo cardiaco dovuti al nervosismo, ma non solo. Grazie ai suoi fitormoni, la passiflora è un ottimo rimedio anche contro i disturbi della menopausa.

**Modo d'uso:** questo bel fiore è disponibile in confetti, compresse, capsule, spray, tintura o sotto forma di tisana. In questo ultimo caso, la somministrazione va sospesa dopo sei settimane. Le donne incinte non possono assumere prodotti derivati da questa pianta.

## Iperico

Questo fiore dall'effetto benefico per l'umore è considerato la pianta officinale più importante per il trattamento delle depressioni di lieve e media entità. Proprio come gli antidepressivi chimici, ripristina l'equilibrio tra i neurotrasmettitori nel sistema nervoso centrale.

**Modo d'uso:** l'iperico è disponibile sotto forma di compresse, capsule, tisana o succo. Preparati per le forme più lievi di depressione sono acquistabili anche senza ricetta, mentre per le forme di media gravità serve una ricetta. Attenzione ai raggi solari per chi ha la pelle fotosensibile e alle interazioni con altri farmaci, ad esempio la pillola anticoncezionale.



## Zafferano

La spezia più costosa al mondo non serve solo per dare colore, ma ha anche effetti curativi. Lo zafferano, infatti, è efficace in caso di sbalzi d'umore e leggere depressioni.

**Modo d'uso:** come medicinale, lo zafferano è disponibile in confetti o capsule. In piccole dosi, i suoi estratti aiutano a tirare su il morale, mentre in dosi eccessive diventa tossico. In gravidanza sarebbe opportuno rinunciare allo zafferano.

## Valeriana

Aiuta in caso di disturbi psicosomatici, rilassa e favorisce il sonno. Le sostanze contenute nelle sue radici hanno un effetto positivo sul funzionamento delle cellule nervose.

**Modo d'uso:** la valeriana è disponibile come tintura, tisana, confetti e compresse così come sotto forma di prodotto per il bagno. In piccole dosi non mette sonno, per questo la può assumere tranquillamente anche chi soffre di ansie da esame.

CONSIGLI

CONSIGLI

Disperazione, oscurità ma anche speranza: tre storie che commuovono.



Rimpiange di aver taciuto per anni la sua malattia. Katharina Guggenbühl davanti a uno dei suoi quadri.

**Katharina Guggenbühl, 66 anni, ha sofferto per anni di depressione, senza saperlo**

«La storia della mia depressione assomiglia a un'odissea. Sono dovuta arrivare a 55 anni perché il mio dolore psichico e fisico venisse finalmente chiamato per nome e curato in maniera adeguata, sebbene io fossi emotivamente instabile da tempo. A tredici anni ho perso mio nonno con il quale avevo un rapporto stretto. Al tempo stesso mi sono innamorata di una ragazza, cosa che mi ha mandata in gran confusione. Non potevo parlarne con nessuno.

Mia mamma, una persona molto narcisista, era troppo concentrata su se stessa e sul suo lavoro, così come mio padre. Mi sentivo abbandonata e ho iniziato presto a sviluppare malattie fisiche. Quando più tardi il mio medico ha suggerito di mandarmi in una clinica psichiatrica in seguito a un crollo di nervi, mia madre ha fatto di tutto per impedirlo. Era troppo preoccupata al pensiero di essere ritenuta responsabile per la mia condizione. Il voler mettere a tacere tutto mi ha segnata e bloccata per anni.

Nonostante la grave insonnia, i pensieri suicidi, le ansie

diffuse e altri problemi, sono riuscita a laurearmi e a trovare un lavoro. Senza che la parola depressione venisse mai pronunciata, io ero costantemente impegnata in colloqui psicoterapici e altre terapie. Iniziano una terapia farmacologica e immanicabilmente la interrompevo.

Solo molti anni più tardi, dopo che mia madre era già venuta a mancare, ho trovato l'aiuto a lungo agognato in seguito a un nuovo collasso devastante. Sono stata ricoverata in una clinica dove per la prima volta nella mia vita ho ricevuto la diagnosi di «depressione recidivante» e con essa anche gli antidepressivi necessari. Per me è stato come una rivelazione. Non rinuncerei mai più a questi farmaci e rimpiango il silenzio in cui per anni ho vissuto anche per colpa mia.»

**«Non rinuncerei mai più a questi farmaci.»**

**Annika Redlich, 39 anni,  
è caduta in depressione  
dopo il secondo parto**

«La depressione di media gravità mi è stata diagnostica quando ho deciso di sottopormi a un trattamento stazionario presso il reparto Madri-Figli dell'ospedale Affoltern. Il mio secondo bambino, una femmina, aveva dieci mesi e io ero talmente stremata da non considerare nessun'altra opzione. Avevo alle spalle diversi anni difficili: dopo una prima gravidanza portata a termine senza problemi, la seconda si è conclusa con un aborto spontaneo. È stato un evento traumatico al quale ho reagito con attacchi di panico, ansie diffuse e disturbi del sonno. All'epoca non ho cercato un aiuto professionale per elaborare quanto accaduto.

Dopo tre anni difficili sono rimasta nuovamente incinta. Questa volta ho avuto una gravidanza segnata da angosce e sensazioni di un sovraccarico generale. Non stavo per nulla bene. Ma le cose sono peggiorate quando ho ripreso a lavorare dopo il congedo di maternità. In sette settimane ho perso dieci chili, avevo continui attacchi di panico e fantasie violente oppure immaginavo di buttarmi dalla

## «Avevo continui attacchi di panico e fantasie violente.»

finestra; pensieri ossessivi che oggi non riesco nemmeno a concepire. Mia figlia aveva solo dieci mesi ed è potuta venire con me in clinica. Mio figlio, invece, è rimasto a casa con mio marito. Anche se mi pesava separarmi, ero sollevata perché non sarei stata più costretta a indossare la maschera della mamma felice e avrei potuto ricevere l'aiuto professionale di cui avevo bisogno.

Durante il ricovero ho sentito parlare dell'Associazione Svizzera Depressione Post Partum. A gestire questo centro sono donne passate attraverso questa esperienza e uno specialista. Oggi lavoro lì come direttrice dell'ufficio amministrativo e posso toccare con mano quanti progressi si riescono a fare se le mamme e i papà possono parlare della loro situazione senza timore.»

➔ [postpartale-depression.ch/it](https://postpartale-depression.ch/it)



Dopo un aborto spontaneo è entrata in una crisi profonda. Oggi Annika Redlich aiuta altri genitori che si trovano in situazioni simili.



A 14 anni è stato travolto per la prima volta da una depressione.  
Ora Remo Schraner sa come conviverci.

### Remo Schraner, 30 anni, ha imparato a parlare della sua depressione

«Tre anni fa ho vissuto una delle mie crisi peggiori. Avevo 27 anni ed ero appena arrivato a Magonza per uno stage di tre mesi come giornalista presso la ZDF. Avevo trovato una casetta e di lì a pochi giorni avrei iniziato il lavoro dei miei sogni. Tuttavia, invece di essere felice e uscire a esplorare la città, non riuscivo a dormire, non riuscivo più ad alzarmi, a farmi una doccia né a lavarmi i denti. Era come se sopra di me ci fosse una coperta pesante come il piombo.

Non era la prima volta in cui venivo travolto da una depressione: a 14 anni, infatti, ho iniziato un corso di terapia della pittura proprio a causa di una depressione. E a 16 anni stavo così male che ho dovuto farmi esonerare da scuola per un anno. Conoscevo la depressione, tuttavia non pensavo potesse essere così violenta. In

**«Wow, pensai,  
ce ne sono tanti  
come me!»**

lacrime e pieno di vergogna ho rinunciato al mio posto di stagista senza nemmeno iniziare. Alla mia locatrice ho detto che, appena arrivato, me ne sarei andato. Lei è passata di persona per sapere il motivo della mia decisione. È stata la prima volta che ho raccontato a una persona estranea della mia grave depressione. È stata molto comprensiva e mi ha persino abbracciato. Questo gesto ha rappresentato un momento di svolta per me! Capii: se sono sincero e aperto con gli altri, do loro la possibilità di reagire.

Dopo questo crollo emotivo mi sono ricoverato in una clinica per due mesi. Mi ricordo ancora

bene il momento in cui, entrando in sala da pranzo, mi accorsi che c'erano trenta, se non addirittura quaranta persone sedute: wow, pensai, ce ne sono tanti come me! Dopo quel periodo ho fatto di tutto tranne che occuparmi della mia carriera. «Semplicemente nulla di cerebrale!», era il mio credo. Tuttavia, mi mancava scrivere e così è nata l'idea del mio blog «Der Volpe – Depressionen und das bunte Leben» (La volpe – Depressioni e la vita a colori). Sentivo il bisogno di rompere il silenzio e i tabù che circondano il tema delle malattie psichiche.

Il mio blog ha riscosso subito un grande successo e le reazioni sono state pressoché tutte positive. Quando qualche mese dopo il lancio mi sono candidato per un posto presso il portale di news «20 Minuten», ho volutamente menzionato il mio blog nel curriculum, più o meno con queste parole: se per voi questo è un problema, allora il vostro non è il posto giusto per me. Per loro non è mai stato un problema, anzi: nel frattempo, infatti, sono diventato membro della direzione del Social Responsibility Board e produco format relativi alla salute psichica. Inoltre, faccio anche

il presentatore e partecipo a diversi progetti sul tema. Da quando non nascondo più la mia depressione, la mia carriera è letteralmente decollata.

Ho trovato alcune strategie semplici che mi aiutano ad affrontare la vita di tutti i giorni in maniera positiva. Ad esempio, insieme al mio partner faccio escursioni di più ore più volte al mese e in queste occasioni lascio volutamente il cellulare a casa. E quando mi viene qualche tarlo in testa, condisco il cibo con salsa chili che mi riporta immediatamente a concentrarmi sul mio corpo e a dimenticare i cattivi pensieri.» ●


→ [dervolpe.ch](http://dervolpe.ch)



In veste di giornalista, Remo Schraner dà voce ad argomenti relativi alle malattie psichiche.


## Come vi sentite?

Testimonianze introspettive: sei persone raccontano la loro depressione.



A volte osservo i miei coinquilini che ridono e si divertono e mi chiedo perché non mi senta mai come loro.

Zoe, Basilea




Dopo quasi dodici anni di depressione, da un anno riesco a vedere la luce in fondo al tunnel. All'inizio facevo molta fatica e mi sentivo in qualche modo sopraffatto.

Patrick, Baden

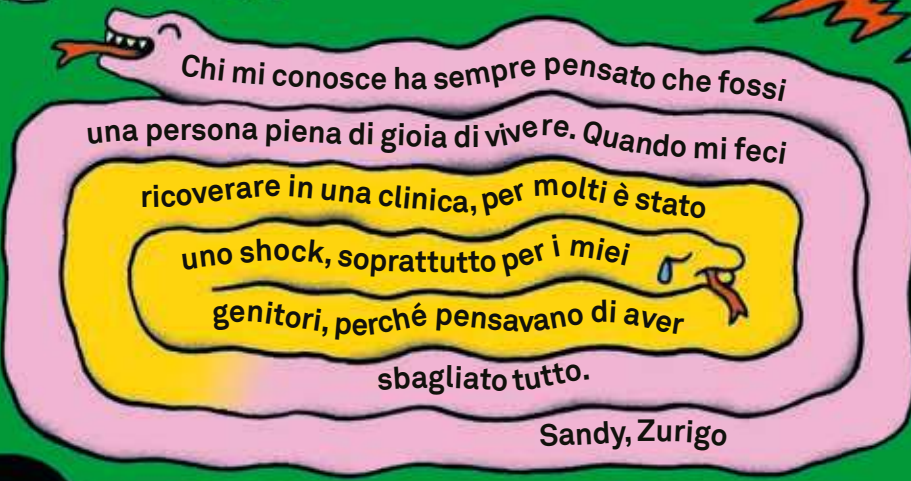
A volte, per intere settimane mi nutro unicamente di scorte, ovvero pasta, riso e cibo in scatola... persino fare acquisti online oppure ordinare cibo d'asporto è troppo faticoso per me.

Renata, Wil



La depressione mi rende aggressiva. Per questo cerco di dedicarmi ad attività creative e di sfogare in qualche modo questa rabbia.

Andrea, Berikon



Chi mi conosce ha sempre pensato che fossi una persona piena di gioia di vivere. Quando mi feci ricoverare in una clinica, per molti è stato uno shock, soprattutto per i miei genitori, perché pensavano di aver sbagliato tutto.

Sandy, Zurigo



Definisco la mia depressione come il «nulla»: quando sopraggiunge di nuovo una forte ondata, non c'è nulla che io possa fare. Mi limito a rimanere steso per ore, fisso le pareti e aspetto che passi.

Gian, Zurigo

# Glossario

## A

### **Amigdala**

L'amigdala svolge un ruolo importante nella regolazione delle emozioni e dei ricordi nel cervello: è particolarmente attiva in caso di paura o aggressioni. Nelle persone depresse, l'attività dell'amigdala risulta spesso alterata.

### **Anoressia**

L'anoressia nervosa, o semplicemente anoressia, è un disturbo alimentare. Questa malattia psichica si contraddistingue per una visione distorta del proprio corpo e per il timore di ingrassare. Una dieta radicale e/o attività sportive estreme possono portare anche a una perdita di peso pericolosa per la vita stessa.

### **Antidepressivi**

Il termine si riferisce a un gruppo di farmaci che in caso di patologie depressive hanno un effetto benefico per l'umore. Al tempo stesso, riducono i sintomi fisici della depressione come insonnia, mal di testa e mal di schiena così come disturbi gastrointestinali.

## B

### **Bulimia**

La malattia psichica chiamata bulimia è un disturbo alimentare. Chi ne soffre ha attacchi di fame intensa, durante i quali

mangia senza alcun controllo. A questi episodi seguono poi attacchi di panico, legati al timore di ingrassare. Ecco perché vomitano, prendono lassativi o praticano troppo sport.

## C

### **Cortisolo**

In condizioni di stress, la corteccia surrenale produce il cortisolo, un ormone coinvolto in tanti processi metabolici. L'ormone dello stress influisce sul metabolismo dei lipidi, sul sistema cardiovascolare e sulla glicemia, ma non solo. I soggetti depressi hanno un livello elevato di cortisolo.

### **Cronicizzazione**

Quando una malattia o un sintomo diventa persistente (cronico), si parla di cronicizzazione.

## D

### **Dopamina**

La dopamina è conosciuta anche con il termine di ormone della felicità: viene rilasciata quando svolgiamo attività che ci fanno stare bene. Inoltre, questo ormone è un neurotrasmettitore, quindi svolge la funzione di messaggero nel cervello, che serve a eccitare le cellule nervose.

## L

### **Lampada per fototerapia**

Una lampada per fototerapia stimola l'organismo a secernere più serotonina e a produrre meno melatonina. In caso di stati depressivi cosiddetti stagionali, che di solito si manifestano in autunno/inverno, questa lampada può alleviare le depressioni.

## M

### **Melancolia**

Il termine melancolia viene usato in filosofia, medicina, psicologia, teologia e arte. Indica uno stato d'animo caratterizzato da dolore emotivo e riflessività. Se riferito a una malattia, nel XX secolo il termine melancolia è stato ampiamente sostituito da depressione.

### **Melatonina**

Questo ormone controlla il ritmo giorno-notte del corpo. Viene secreto solo di notte, dato che la luce del giorno ne inibisce la produzione.

### **Messaggeri**

Per messaggeri si intendono sostanze chimiche preposte alla trasmissione di segnali e informazioni in un organismo o tra specie. Sono responsabili della comunicazione chimica.

## N

### **Neurotrasmettitori**

I neurotrasmettitori sono messaggeri come la dopamina, la noradrenalina o la serotonina. La loro funzione all'interno del cervello consiste nel trasmettere le informazioni tra le cellule nervose. Nei soggetti depressi, la concentrazione di questi messaggeri è inferiore rispetto alle persone sane.

### **Nevrosi**

Una nevrosi indica un disturbo comportamentale di natura psichica senza cause fisiche riconoscibili. I medici non utilizzano quasi più questo termine. Adesso assegnano una collocazione più precisa a questo disturbo, definendolo come disturbo dell'ansia, disturbo ossessivo-compulsivo, fobia o disturbo depressivo.

### **Noradrenalina**

Si tratta di un neurotrasmettitore corporeo. Essendo un ormone dello stress e un neurotrasmettitore, la noradrenalina ha effetto su diverse parti del corpo così come sul sistema nervoso centrale.

## P

### **Post parto**

Post parto significa «dopo la nascita di un bambino». Il concetto di solito si riferisce alle madri, mentre il periodo successivo alla nascita del bambino viene definito postnatale.

### **Psicofarmaci**

Con questo termine si indicano farmaci che influiscono su determinati processi metabolici nel cervello, alterando di fatto la condizione psichica. Ad esempio, possono normalizzare regolazioni anomale nel cervello.

## R

### **Recidiva**

Una recidiva è la ricomparsa di una malattia o di un disturbo psichico.

## S

### **Serotonina**

È uno dei messaggeri più importanti del nostro organismo. Nel cervello, trasmette le informazioni da una cellula nervosa a quella successiva. La serotonina viene chiamata anche «ormone del buonumore». In caso di carenza, soffriamo di stanchezza, cattivo umore o addirittura stati depressivi. La luce del sole, certi alimenti e sostanze nutritive contribuiscono ad aumentare i livelli di serotonina.

## T

### **Trauma**

Per trauma psichico si intende una ferita interiore o un grave sconvolgimento psichico. Fattori scatenanti possono essere eventi pericolosi per la vita stessa, ad esempio le catastrofi naturali, incidenti gravi o esperienze violente.



# Ordinare le guide

Avete già tutte le nostre guide?  
Potete ordinare gratuitamente  
le edizioni che vi siete persi.



- |                  |                    |                 |
|------------------|--------------------|-----------------|
| 01: Stress       | 05: Muscoli        | 09: Schiena     |
| 02: Calorie      | 06: Cuore          | 10: Depressione |
| 03: Respirazione | 07: Intestino      |                 |
| 04: Sonno        | 08: Primo soccorso |                 |

Vi basterà compilare il formulario di ordinazione sul nostro sito web, così vi spediremo le guide fino all'esaurimento delle scorte.

→ [helsana.ch/guida](https://helsana.ch/guida)



## Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per i clienti «Attuale».  
**Editore:** Helsana Assicurazioni SA **Redazione:** «Attuale/Guida», casella postale 8081 Zurigo, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Responsabilità generale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Responsabile testi:** Daniela Diener  
**Redazione:** Rainer Brenner, Lara Brunner, Nina Merli, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner) **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo **Stampa:** Stämpfli AG, Berna  
**Distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o [helsana.ch/contact](https://helsana.ch/contact); Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.  
©Helsana, 2021. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.  
**Fonti iconografiche:** Nando von Arb: illustrazione akg-images: pagg.24–25 Andrea Raffin / Alamy Stock Photo: pag. 26 Riccardo Sala / Alamy Stock Photo: pag.27 KEYSTONE / Fine Art Images: pag. 28 KEYSTONE / Eduardo Verdugo: pag.29 KEYSTONE / Ian West: pag.30 HR Giger / The Spell II (dettaglio): pag. 31 Photo 12 / Alamy Stock Photo: pag.32 KEYSTONE / Peter Lauth: pag. 33 Anja Wille-Schori: pagg. 50–51 Anne Morgenstern: pagg.52–59



stampato in  
svizzera

Come  
state?