

## ABBA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO

Cerchi di essere moderato e gentile e «segua la corrente» – non sia duro con se stesso se le cose non vanno come previsto o se non raggiunge i suoi obiettivi. Se succede, scelga obiettivi più semplici e si conceda un'altra possibilità.

Inizi oggi con un primo passo, e ricordi che per persone diverse e in momenti diversi funzionano cose diverse.

«Aiutarmi e prendermi cura di me stessa è stato fondamentale.»  
**Helen\***

“A un certo punto mi sono reso conto che essere depressi è solo una condizione. Già il fatto di accettarla per quello che è e di pensare «lascia stare e non preoccuparti, è solo una condizione temporanea» mi ha aiutato a sopravvivere.

**Paul\***

**Non modifichi o interrompa il trattamento senza avere richiesto il parere di un operatore sanitario, ad esempio il suo medico curante.  
Se i sintomi peggiorano, consulti un operatore sanitario, ad esempio il suo medico curante.**



Questo documento è stato creato congiuntamente da GAMIAN-Europe e Servier.

\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

## ABBA CURA DI SÉ

09/2020 - Redazione: EmPatient - Sikorski Création Graphique - Illustrazioni: Erick Duhamel.



## RIFLESSIONI DI PERSONE CHE CONVIVONO CON LA DEPRESSIONE

Questo opuscolo è stato sviluppato specificamente con e per persone che convivono con la depressione. È stato creato congiuntamente da persone che soffrono o hanno sofferto di depressione e sono membri di GAMIAN-Europe (un gruppo che riunisce le organizzazioni di pazienti di diversi paesi europei) e da Servier.

Le opinioni dei pazienti citate in questo opuscolo rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

Tutti i nomi associati a queste opinioni sono stati cambiati, al fine di mantenere la riservatezza.

I trattamenti clinicamente raccomandati per la depressione non sono trattati in questa sede. Per maggiori informazioni sui trattamenti per la depressione, consultare l'opuscolo allegato **Una guida alla depressione e al suo trattamento**.

### Questo opuscolo è stato creato grazie a:

Hilkka Karkkainen - *Finlandia*  
Inês Barbosa - *Portogallo*  
Jacinta Hastings - *Irlanda*  
Stephen Lewis - *Regno Unito*  
Fanni-Laura Mäntylä - *Finlandia*  
Jyrki Nieminen - *Finlandia*  
Erik Van der Eycken - *Belgio*  
Willy Wullaert - *Belgio*  
e altri pazienti e portavoce di pazienti.

**A tutti loro vanno i nostri più sentiti ringraziamenti.**

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

# CREARE UNA ROUTINE

“Anche se a volte è stato difficile trovare l’energia o l’interesse, avere una routine e seguire un piano nei giorni buoni mi ha aiutata.”

Helen\*

“Mi sono sempre sentita frustrata per il disordine di casa mia. Ma poi ho iniziato a pensare questo: *«sicuramente posso pulire per 5 minuti al giorno, e aumentare gradualmente lo sforzo»*. Presto ho cominciato a sentirmi entusiasta all’idea di migliorare il mio spazio vitale!”

Maria\*

“Nel momento peggiore della mia depressione niente mi dava piacere, neanche le cose che una volta contavano. Quindi ho dovuto sforzarmi a mangiare, fare attività fisica, dormire e così via. Poi ho creato un programma delle cose che mi facevano bene, e quando è diventata un’abitudine, è stato un po’ più facile. Dopo qualche tempo ho ricominciato ad apprezzare le cose.”

Lauri\*



Questa sezione riguarda i benefici della creazione di una routine, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

PUNTI CHIAVE

Avere una routine può aiutarla a sentirsi più al sicuro, perché sa cosa aspettarsi<sup>1</sup>

Avere una routine può ridurre lo stress e influenzare positivamente l’umore<sup>2</sup>

Avere una routine può migliorare la salute e il benessere<sup>2</sup>

Poiché la depressione può darle la sensazione di aver perso il controllo, avere una routine regolare può aiutarla. La spiegazione scientifica di questo meccanismo è che quando ci organizziamo e sappiamo cosa aspettarci, abbiamo più risorse personali da dedicare alla nostra salute mentale ed emotiva. Questo non è una

sorpresa, in quanto avere delle abitudini protegge gli individui e li aiuta a sentirsi più al sicuro, perché sanno cosa aspettarsi.<sup>1</sup>

Non avere una routine può influenzare negativamente i livelli di stress, il sonno e l’alimentazione.<sup>2</sup>

Gli scienziati ritengono che avere una routine possa migliorare la salute e il benessere attraverso la struttura e l’organizzazione.<sup>2</sup> Avere una routine può aiutare a ridurre lo stress e influenzare positivamente l’umore;<sup>1,2</sup> e può migliorare non solo la sua salute mentale, ma anche il suo stato di salute e il suo benessere generale.<sup>2</sup>

\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. Heintzelman SJ, King LA. Routines and meaning in life. *Pers Soc Psychol Bull.* 2019;45(5):688-699.

2. Northwestern Medicine. Health benefits of having a routine. Disponibile su: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>. Ultimo accesso: 9 settembre 2020.

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

# GESTIRE LO STRESS

Quando lo stress interiore mi opprime, faccio un bagno caldo mentre ascolto musica rilassante.”

Paul\*

“Quando ero depressa, ero anche sempre stanca. Qualsiasi piccolissima delusione era pesante dal punto di vista emotivo, e stressante. Ho dovuto imparare di nuovo a gestire le cose stressanti. Dovevo ripetermi che non era niente di che.”

Lauri\*

“Mi prendo anche il tempo per essere me stessa e rilassarmi a modo mio.

Questo è tanto importante quanto sbrigare le cose.

Alma\*

Questa sezione riguarda i benefici della gestione dello stress, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

PUNTI CHIAVE

Lo stress è una reazione normale<sup>1</sup>

Lo stress può incidere sulla sua salute emotiva e mentale<sup>1</sup>

Rilassarsi nel modo giusto può aiutare a gestire lo stress

Gli scienziati riconoscono che lo stress è una reazione normale che si attiva in risposta a minacce o difficoltà. A volte viene chiamata «risposta di lotta o fuga» ed è una reazione naturale ai pericoli.<sup>1</sup>

Gli scienziati e i medici comprendono che lo stress provoca cambiamenti fisici il cui scopo è aiutarla ad affrontare minacce o difficoltà.

Noterà che il suo cuore batte forte, la respirazione accelera, i muscoli sono in tensione e inizia a sudare.<sup>1</sup> Di solito gli effetti fisici si attenuano una volta che la minaccia o la difficoltà è scomparsa. Ma lo stress può portare a un'iperattività dei meccanismi corporei di risposta allo stress che può avere un impatto sulla salute emotiva, mentale e anche fisica.<sup>1</sup>

Rilassarsi nel modo giusto può aiutare a gestire lo stress.

\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. NHS. Stress. Disponibile su: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>. Ultimo accesso: 9 settembre 2020.

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

# DORMIRE

Quando i miei ritmi di sonno erano alterati, mi costringevo a bere una tisana per entrare in uno stato di sonnolenza.”

Paul\*

“Ho scoperto che un ambiente caldo e confortevole e una routine regolare mi aiutavano quando avevo problemi di sonno.”

Helen\*

“Quando i pensieri mi tengono sveglia la notte, so che sono troppo stressata. Devo chiudere con qualcosa.”

Alma\*

Questa sezione riguarda i benefici del sonno, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

PUNTI CHIAVE

I problemi di sonno sono comuni nella depressione<sup>1,2</sup>

I disturbi del sonno sono sia un sintomo sia un fattore di rischio per la depressione<sup>1,3</sup>

La maggior parte delle persone ha bisogno di 7-9 ore di sonno per notte<sup>4</sup>

L'insonnia e i disturbi del sonno sono sintomi comuni nella depressione e circa il 90% delle persone depresse ha problemi di sonno.<sup>1,2</sup>

Gli scienziati e i medici sanno che i disturbi del sonno e l'insonnia sono fattori di rischio per la depressione.<sup>3</sup> E quando una persona si sente depressa, i suoi ritmi di sonno possono risentirne (difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni e incapacità di riprendere sonno) oppure, al contrario,

può presentare episodi di sonno prolungato durante la notte o un aumento del sonno diurno.<sup>1</sup>

Pensi a quante ore dorme ogni giorno. La maggior parte delle persone ha bisogno di 7-9 ore di sonno per notte.<sup>4</sup> Se ha problemi di sonno è importante parlarne con il suo medico, che può darle assistenza e consigli su come superarli.

\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. American Psychiatric Association. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5. 5a ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Tsuno N, Besset A, Ritchie K. Sleep and depression. *J Clin Psychiatry*. 2005;66(10):1254-1269.
3. Franzen PL, Buysse DJ. Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(4):473-481.
4. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*. 2015;1(4):233-243.

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

# MANGIARE SANO

La cosa più difficile per me è mangiare sano, e quando sono depresso lo zucchero è il mio «rifugio». Per questo quando sto bene tolgo di mezzo di tutti gli snack zuccherati, come le tavolette di cioccolato, ma lascio tè e biscotti, perché prepararsi una tazza di tè significa alzarsi dal letto e fare qualcosa.

Cerco di bere più acqua che posso e di tenere in freezer pasti pronti da scaldare abbastanza sani.”  
Thomas\*

“Quando si è depressi, cioccolato e dolci sono così invitanti... ma io ho cercato cibi «facili» più salutari e ho scoperto che banane e yogurt sono morbidi e cremosi.”  
Paul\*



Questa sezione riguarda i benefici di una dieta sana, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

PUNTI CHIAVE

Le persone affette da depressione possono essere a rischio di sovrappeso o sottopeso<sup>1</sup>

I suoi sintomi depressivi possono migliorare con una dieta sana<sup>2</sup>

Gli esperti raccomandano diete regolari che includano alimenti vegetali, come verdura, frutta e cereali integrali, e proteine magre, compreso il pesce grasso<sup>2,3</sup>

Una dieta sana e una buona alimentazione sono importanti per la sua salute fisica e mentale. Ma alcune persone non hanno voglia di mangiare quando sono depresse e rischiano di diventare sottopeso, mentre altre trovano conforto nel cibo e sono a rischio di sovrappeso.<sup>1</sup>

Gli studi hanno dimostrato che i sintomi della depressione possono migliorare quando le persone consumano una dieta più sana della loro dieta abituale. Non esiste una dieta specifica per il trattamento della depressione, ma gli esperti suggeriscono che una dieta regolare e ben bilanciata possa aiutare le persone che soffrono di depressione.<sup>3</sup>

- Consumi verdure, frutta e cereali integrali come pane, pasta e riso integrale<sup>3</sup>

- Riduca gli alimenti preparati/ confezionati<sup>3</sup>

- Scelga cibi che contengono proteine magre e «grassi sani», inclusi i pesci grassi<sup>3</sup>

- Beva molti liquidi (bevande senza alcol e caffeina, come l'acqua)<sup>3</sup>



\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. American Psychiatric Association. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5. 5a ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

2. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017;15(1):23.

3. British Dietetic Association. Food Fact Sheet: Depression and diet. Disponibile su: <https://www.bda.uk.com/resource/depression-diet.html>. Ultimo accesso: 9 settembre 2020.

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

# STARE NELLA NATURA

Assorbo tutte le scene, i suoni e gli odori della natura, in spiaggia, mentre faccio surf. Respiro e mi concentro sul respiro; e anche se non è sempre facile, ne vale sempre la pena.”

Thomas\*

“Anche in città puoi trovare luoghi che ti permettono di entrare in contatto con la natura, ad esempio tutti i giardini e i parchi nel centro o intorno al centro della città.”

Maria\*

“Ho scoperto che anche quando i miei livelli di energia erano bassi e non avevo interesse per ciò che mi circondava, una breve passeggiata al parco mi aiutava.”

Helen\*

“La bellezza della natura mi aiutava a pensare a cose diverse dalla mia condizione: mi liberava dal pensiero continuo della depressione.”

Lauri\*

PUNTI CHIAVE

Può esistere una relazione positiva tra il tempo trascorso nella natura e la riduzione del rischio di depressione<sup>1,2</sup>

Gli ambienti naturali e la natura possono dare felicità e piacere<sup>2</sup>

La natura può essere definita in modo diverso da ogni persona e può comprendere luoghi diversi

Negli ultimi anni, il tempo trascorso a interagire con la natura si è ridotto costantemente. Ma secondo i ricercatori gli ambienti naturali e la natura potrebbero essere associati a un miglioramento dei sintomi depressivi.<sup>1,2</sup>

Gli scienziati hanno suggerito che gli ambienti naturali possano suscitare sensazioni di felicità e piacere.<sup>2</sup> Inoltre, può esistere una relazione positiva tra il tempo trascorso in natura e la riduzione del rischio di depressione.<sup>1,2</sup>

La natura può essere diversa per persone diverse e può includere luoghi e ambienti diversi. La natura è considerata spesso qualcosa che si trova molto lontano dalle città. In realtà la natura è sempre intorno a noi, e piante e fiori possono portare la natura vicino a lei, dentro casa sua.

Trovare il tempo di conoscere, vivere e apprezzare gli ambienti naturali è importante.<sup>1,2</sup>

\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A. Environmental exposures and depression: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *Annu Rev Public Health*. 2019;40:239-259.

2. Pearson DG, Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Front Psychol*. 2014;5:1178.

Questa sezione riguarda i benefici del tempo trascorso nella natura, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

# INTRATTENERE CONTATTI UMANI E INTERAZIONI SOCIALI

“All’inizio, dopo la depressione, è stato molto difficile incontrare persone. Ma poi ho capito che non devo essere sempre divertente, allegra o positiva quando incontro gli altri. Ho conosciuto persone nuove, che capivano quello che stavo passando in quel momento, e ho anche iniziato a godermi il tempo che passavo da sola.”

Lauri\*

“Anche se non hai voglia di parlare, stare con altre persone, familiari o amici, è comunque un modo per entrare in contatto con il mondo esterno.”

Helen\*



Questa sezione riguarda i benefici del contatto umano e dell'interazione sociale, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

PUNTI CHIAVE

Spesso le persone affette da depressione rinunciano ai contatti umani e alle interazioni sociali<sup>1-3</sup>

Isolarsi può farla sentire più depressa<sup>2,3</sup>

Le interazioni sociali possono avere un effetto positivo sui suoi sintomi<sup>2,3</sup>

Le persone affette da depressione spesso rinunciano alle interazioni sociali, ma gli studi suggeriscono che il rischio di depressione potrebbe essere raddoppiato nelle persone con bassi livelli di contatto umano.<sup>1,2</sup> La probabilità di sviluppare una depressione e la gravità dei sintomi potrebbero aumentare al diminuire della frequenza di contatti umani e interazioni sociali.<sup>2</sup>

Quando si è depressi, si potrebbe avere voglia di stare da soli.<sup>1,3</sup> A volte è bene avere il proprio spazio personale e passare un po' di tempo da soli, ma gli esperti ci dicono che isolarsi può fare sentire più depressi, mentre le interazioni sociali possono avere un'influenza positiva sui sintomi.<sup>2,3</sup>

Anche se può essere difficile, mantenere delle interazioni sociali può essere una maniera efficace di affrontare la depressione. I benefici di rimanere socialmente attivi e mantenere rapporti con amici e familiari che la conoscono e la capiscono possono avere un effetto positivo.<sup>3</sup> Ma si assicuri di essere a suo agio con la mole di interazioni sociali che intrattiene.



\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. American Psychiatric Association. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5. 5a ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Teo AR, Choi H, Valenstein M. Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PLoS One*. 2013;8(4):e62396.
3. Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *J Couns Psychol*. 2009; 56(2):289-300.



ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

## ESSERE ATTIVI

Ho iniziato a fare arrampicata, anche se non amo l'altezza, perché mi piace mettermi alla prova, e adesso posso farlo in un ambiente sicuro, con persone amiche. Faccio parte di un circolo e incontro gente nuova o, se necessario, posso arrampicare da solo. Cerco di non essere duro con me stesso in caso di insuccesso, e quando mi arrampico bene festeggio sempre."

Thomas\*

"Camminare fino alla fermata dell'autobus può essere abbastanza in alcuni giorni. Altre volte cammino fino a quella successiva. È abbastanza. Sono abbastanza."

Alma\*



PUNTI CHIAVE

La depressione può fare sentire stanchi e scoraggiare l'attività fisica<sup>1,2</sup>

L'attività fisica può essere associata a un miglioramento della salute fisica e del benessere psicologico<sup>3</sup>

L'attività fisica può ridurre i sintomi della depressione<sup>3</sup>

La depressione può lasciare senza energie, e questo può fare passare la voglia di essere fisicamente attivi.<sup>1,2</sup> Ma se si è depressi, restare fisicamente attivi è davvero importante. Esiste una grande quantità di studi scientifici che dimostrano come l'attività fisica possa contribuire a risollevere l'umore.<sup>3,4</sup>

L'attività fisica è stata associata a un miglioramento della salute fisica, della soddisfazione nei confronti della vita, del funzionamento mentale e del benessere psicologico. Può anche ridurre i sintomi della depressione.<sup>3</sup>



\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. NHS. Clinical depression. Disponibile su: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Ultimo accesso: 9 settembre 2020.

2. American Psychiatric Association. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5. 5a ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

3. Mikkelsen K et al. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56.

4. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int J Psychiatry Med*. 2011;41(1):15-28.

Questa sezione riguarda i benefici dell'attività fisica, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.

ABBIA CURA DI SÉ E SIA GENTILE CON SE STESSO:

## GESTIRE GLI ECCESSI E I COMPORAMENTI ESTREMI

Quando mi sento giù, non ho bisogno di farmi male in altri modi, perché sto già soffrendo. Mi merito di stare il meglio possibile, mi merito di essere gentile con me stessa.

Alma\*

PUNTI CHIAVE

Alcune persone entrano in una spirale depressiva<sup>1</sup>

Le persone affette da depressione possono sviluppare comportamenti sociali e stati d'animo estremi<sup>2</sup>

Può essere utile monitorare e riconoscere i segnali che precedono i comportamenti estremi e richiedere un'adeguata assistenza e supporto

Le persone a volte parlano di una spirale di eventi negativi che porta alla depressione. Chi si sente depresso può smettere di dormire, mangiare e socializzare. Alcuni provano a reagire facendo uso di droghe o bevendo troppo alcol. Tutto questo può farla stare ancora peggio e provocare una spirale depressiva.<sup>1</sup>

Anche se alcuni fattori scatenanti non sono sotto il suo controllo, è possibile evitare gli eccessi ed è importante cercare aiuto e supporto quando ne ha bisogno.

Può essere utile monitorare e riconoscere i segnali che precedono i comportamenti estremi e, quando si manifestano stati d'animo estremi, avere pronto un piano d'azione che includa un'assistenza e un supporto esterno.

\* Le opinioni dei pazienti rispecchiano le loro esperienze personali, non necessariamente le conoscenze o i metodi medici e scientifici.

1. NHS. Causes. Clinical depression. Disponibile su: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes/>. Ultimo accesso: 9 settembre 2020.
2. American Psychiatric Association. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5. 5a ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

Questa sezione riguarda i benefici della gestione degli eccessi e dei comportamenti estremi, che possono avere un impatto sulle persone che soffrono di depressione.



## MAGGIORI INFORMAZIONI E SUPPORTO

Conoscenze e informazioni possono aiutarla a gestire la sua vita quotidiana con la depressione. Per maggiori informazioni e supporto, segua questi collegamenti a siti web e risorse utili.

### GAMIAN-EUROPE

- [www.gamian.eu](http://www.gamian.eu)

### OMS

- [www.who.int/mental\\_health/management/depression/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/en/)

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

