CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DEPRESSIVI

Depressione (disturbo depressivo maggiore)

Umore depresso o perdita di interesse quasi ogni giorno per almeno due settimane, con cambiamenti nel sonno, nell'appetito, nell'energia, nella concentrazione e nel modo di vedere se stessi.

SEGNALI FREQUENTI

- Tristezza, vuoto o perdita di interesse
- Stanchezza e cambiamenti nel sonno e nell'appetito
- Senso di colpa, disperazione o pensieri di morte

INDICAZIONI PER TE

1. Attiva la tua giornata con piccoli compiti piacevoli o utili, anche se non ne hai voglia
2. Parla con una persona di fiducia e chiedi aiuto professionale
3. Se in qualsiasi momento pensi di farti del male, chiama il 024 o il 112. Non devi affrontarlo da sola.

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Offri compagnia per attività semplici, senza fare pressione
2. Ascolta senza sminuire («tirati su») né fare prediche

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se parla di morte o di farsi del male: 024 o 112
2. Se smette di mangiare, di alzarsi o di prendersi cura di sé

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi sento triste, vuoto/a o senza speranza
☐ Ho perso interesse per cose che prima mi piacevano
☐ Faccio fatica a dormire o dormo troppo
☐ Mi sento stanco/a o senza energia
☐ Ho perso o aumentato l'appetito
☐ Faccio fatica a concentrarmi o a decidere
☐ Mi sento in colpa o inutile
☐ Faccio fatica a svolgere i compiti quotidiani

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/depresion-trastorno-depresivo-mayor
- Articolo completo: Depressione: clinicavivaldi.com/it/trastorno-depresion
- Guida gratuita: Depressione: clinicavivaldi.com/it/guia-depresion
- Linea 024 per la prevenzione del suicidio (Spagna, gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112