CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DEPRESSIVI

Disturbo depressivo persistente (distimia)

Umore depresso per gran parte della giornata per almeno due anni, in modo cronico. La persona può pensare di «essere sempre stata così».

SEGNALI FREQUENTI

- Umore depresso quasi sempre
- Bassa autostima e poca energia
- Pessimismo e disperazione

INDICAZIONI PER TE

1. Si può trattare anche se dura da anni
2. Pianifica attività significative ogni settimana
3. La psicoterapia aiuta a cambiare gli schemi di pensiero

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Apprezza i suoi piccoli progressi
2. Incoraggialo/a a chiedere aiuto: «sono sempre stato/a così» non significa che non possa cambiare

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se l'umore peggiora in modo evidente
2. Se compaiono pensieri di morte: 024

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Mi sento giù la maggior parte dei giorni
☐ Sono così da più di due anni
☐ Ho poca energia
☐ La mia autostima è bassa
☐ Faccio fatica a prendere decisioni
☐ Vedo il futuro con pessimismo
☐ Penso di essere sempre stato/a così
☐ Mi godo poco le cose

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-depresivo-persistente-distimia
- Articolo completo: Distimia: clinicavivaldi.com/it/trastorno-distimia
- Guida gratuita: Depressione: clinicavivaldi.com/it/guia-depresion
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112