

Depressione

Informazioni per residenti, famiglie ed accompagnatori



La depressione è molto più di una sensazione di tristezza. È una malattia comune e grave. Le persone affette da depressione spesso sono colpite da sentimenti di estrema tristezza. La depressione può renderti difficile fare cose quotidiane. La depressione non è una parte normale dell'invecchiamento e può essere curata.

Sintomi che potresti essere affetto da depressione

Per più di due settimane:

Ti sei sentito triste, addolorato o infelice per la maggior parte del tempo, o non ti interessa fare nulla e

Hai alcuni di questi sintomi:

- Nulla ti fa piacere.
- Ti senti sempre stanco e non riesci ad attivarti la mattina.
- Non riesci a dormire o dormi più del solito.
- Non hai fame.
- Sei lunatico.
- Ti risulta difficile prendere decisioni sulle normali cose quotidiane.
- Non ti interessa la tua apparenza.
- Non vuoi vedere la famiglia o gli amici.
- La tua memoria è peggiore del solito.
- Pensi di suicidarti.

La depressione può essere causata da

- Problemi di salute continui
- Dolore continuo
- Perdita di indipendenza e mobilità
- Perdita di familiari e amici
- Cambio di casa (ad esempio se ti trasferisci in una casa di riposo per anziani)
- Anniversari di giorni speciali
- Stress
- Effetti collaterali provocati da alcuni farmaci

- Se sei stato affetto da depressione in precedenza, sei più a rischio di ricadere in depressione. Fai sapere al personale ciò che ti ha aiutato in passato.
- Demenza (la depressione talvolta viene confusa per demenza perché hanno molti sintomi in comune). Le persone affette da demenza possono essere diagnosticate e curate per la depressione.

Come gestire la depressione

Fai sapere al personale se tu o la tua famiglia notate tristezza o depressione inspiegabili. Il tuo medico può aiutarti a decidere se hai bisogno di una cura. Il medico o il farmacista può controllare i medicinali che prendi per vedere se possono contribuire alla depressione. Sono disponibili diversi tipi di cure:

- L'esercizio fisico (per coloro che sono in grado di farlo) può aiutare in caso di depressione lieve.
- I trattamenti psicologici (chiamati anche terapia della parola) sono comuni ed efficaci.
- Il medico può prescrivere antidepressivi se sei affetto da depressione da moderata a grave.

Collaborazione

Tu e la tua famiglia siete membri importanti del team di assistenza. Tu sai cosa è normale per te.

Fai sapere al personale se ti senti sempre triste o noti altri sintomi della depressione. Non aspettare di vedere se starai meglio: è sempre meglio ottenere aiuto in anticipo.

Collaborare con il personale ti può aiutare a mantenerti in salute. Parla con il personale e fai domande. Hanno bisogno del tuo aiuto per assisterti al meglio.

Domande da fare al personale

- Essere triste o cambiare d'umore potrebbe essere causato dalla depressione?
- Potrebbero essere alcuni dei farmaci che prendo che contribuiscono alla depressione?



Clausola esonerativa: Queste informazioni sulla salute sono solo di carattere generale. Consulta il medico o un altro operatore sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte alla tua situazione.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, manda un'email a acqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © Stato del Victoria, Department of Health and Human Services, febbraio 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Disponibile all'indirizzo <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>