ANSIA E DEPRESSIONE

CAUSE, SINTOMI PRECOCI E TRATTAMENTO

Si ritiene che in tutto il mondo più di 300 milioni di persone soffrano di depressione e 260 milioni di persone presentino disturbi d'ansia. Spesso si è afflitti da entrambe queste condizioni mediche contemporaneamente.

Il problema è in aumento, in particolare nei Paesi a più basso reddito, a causa dell'aumento della popolazione e del numero di adulti e anziani, più comunemente soggetti a tali sintomi.

Questo mese ci occuperemo di ansia e depressione, descrivendone i sintomi, esplorando le cause principali e fornendo alcuni consigli su come gestire queste condizioni.

SINTOMI DELL'ANSIA

I sintomi più comuni dell'ansia sono:

Senso di oppressione al petto	Problemi di sonno	Tremori
Difficoltà di respiro	Irrequietezza	Nausea
Fiato corto	Sudorazione eccessiva	Tensione muscolare
Difficoltà di deglutizione	Bocca secca	Vertigini
Palpitazioni		

CAUSE DELL'ANSIA

Sebbene possa essere difficile identificare le cause di questi disturbi, in genere lo stress della vita quotidiana e un insieme di fattori medici e ambientali contribuiscono all'insorgere di un attacco d'ansia.

I fattori più comuni da tenere in considerazione sono:

Stress da lavoro	Preoccupazioni economiche	Effetti collaterali dei farmaci
Stress da scuola	Traumi emotivi	Predisposizione genetica
Problemi nei rapporti di coppia	Una malattia grave	

LO SAPEVATE?

Secondo una stima, il 3,6% della popolazione mondiale ha sofferto di disturbi d'ansia nel 2015.

Cos'è l'ansia?

È normale sentirsi a volte preoccupati o persino un po' stressati in situazioni difficili. Tuttavia, nelle persone che soffrono d'ansia, la preoccupazione e lo stress raggiungono livelli talmente alti da impedire di condurre una vita normale.

I disturbi d'ansia si riferiscono ad un gruppo di disturbi mentali caratterizzati dalla sensazione di ansia o paura, che possono includere:

- disturbo d'ansia generalizzato
- disturbo di panico
- fobie
- disturbo d'ansia sociale
- disturbo ossessivo compulsivo
- disturbo post traumatico da stress

L'intensità di questi disturbi può variare, ma la durata dei sintomi rende l'ansia una condizione cronica più che episodica. In molti casi, i disturbi d'ansia possono portare alla depressione.

Allianz Care

COS'È LA DEPRESSIONE?

La depressione è una malattia che influenza negativamente gli stati d'animo, i pensieri e le azioni di una persona. Può essere persistente o ricorrente e ha un impatto significativo sulla vita personale e professionale.

Esistono due tipi principali di disturbi depressivi:

Disturbi depressivi maggiori:

sono i disturbi con ripercussioni significative sulla vita di una persona, che prova uno stato di insoddisfazione e tristezza e tende a perdere interesse e a non provare piacere nelle attività quotidiane. In base alla gravità, questi disturbi sono classificati come lievi, moderati o gravi.

Distimia o disturbo depressivo persistente:

simile ai disturbi depressivi maggiori, presenta tuttavia sintomi meno intensi e più persistenti.

SINTOMI DELLA DEPRESSIONE

Nella maggior parte dei casi, chi soffre di depressione non ha mai ricevuto una diagnosi del problema, né segue alcun trattamento. Poiché la depressione è uno dei fattori di rischio principali del suicidio, è essenziale riconoscerne i sintomi.

I sintomi più comuni della depressione sono:

Scarsa considerazione di sé	Disturbi dell'appetito	Irrequietezza
Mancanza di speranza nel futuro	Problemi di sonno	Perdita di interesse per le attività preferite
Tristezza	Indecisione	Propositi suicidi
Senso di grave affaticamento	Irritabilità	

CAUSE DELLA DEPRESSIONE

Come nel caso dell'ansia, anche per la depressione può essere difficile identificare le cause. È una condizione estremamente complessa in cui entrano in gioco molti fattori.

Nei casi più comuni, la depressione può essere causata da:

Perdita di una persona cara	Disoccupazione	Abuso di alcolici o sostanze stupefacenti
Abusi fisici, emotivi o sessuali	Difficoltà nei rapporti di coppia	Parto (depressione post parto)
Predisposizione genetica	Isolamento sociale	Farmaci
Una malattia grave		

LO SAPEVATE?

Il numero di persone che soffrono di ansia è aumentato di quasi il 15% dal 2005.

La depressione può affliggere qualsiasi persona, indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla condizione sociale e in qualsiasi fase della nostra vita.

LO SAPEVATE?

Il numero di persone che soffrono di depressione è aumentato di quasi il 20% dal 2005.

Depressione post parto

A seguito di un parto, alcune donne manifestano sintomi di depressione. Ciò può verificarsi in qualsiasi momento nel primo anno di vita del neonato, ma nei casi più comuni entro le prime tre settimane dal parto.

I sintomi di questo tipo di depressione sono:

- senso di tristezza o disperazione
- senso di inadeguatezza verso il neonato
- difficoltà nel legame affettivo con il neonato
- crisi di pianto
- mancanza di interesse

Consultate immediatamente il vostro medico di fiducia in presenza di uno di questi sintomi o se pensate di soffrire di depressione post parto.

LO SAPEVATE?

Il 4,4% della popolazione globale soffre di disturbi depressivi.

SUICIDIO E DEPRESSIONE

Esiste un legame stretto tra suicidio e depressione. Molte persone con tendenze suicide trovano difficile pensare ad una soluzione ai loro problemi, in parte a causa degli effetti negativi della depressione sulle capacità cognitive.

La depressione è uno dei principali fattori di rischio del suicidio maschile e, sebbene il tasso di decessi da suicidio sia più alto negli uomini, i tentativi di suicidio sono più numerosi nelle donne.

Indipendentemente dalla fascia di età, le donne sono più soggette ad avvertire i sintomi di ansia e depressione. Non si conoscono i motivi per cui le donne soffrono maggiormente di depressione, ma molti esperti ritengono che le responsabilità lavorative, a cui si aggiungono quelle familiari nei confronti di figli e genitori anziani, portino a situazioni difficili e delicate per il benessere mentale.

SEGNALI PRECOCI DEI PROPOSITI SUICIDI

Nella maggior parte dei casi, chi pensa al suicidio segnala tali propositi alle persone nei modi in cui parla o agisce. È pertanto essenziale sapere riconoscere questi segnali per poter aiutare una persona in così gravi difficoltà.

Alcuni di questi segnali sono:

Conversazioni aperte sul suicidio, sulla morte o su atti di autolesionismo.

Ricerca di mezzi o strumenti potenzialmente letali, ad esempio l'accesso a farmaci o oggetti utilizzabili per un tentativo di suicidio.

Cambiamenti di personalità, quali sbalzi eccessivi di umore o manifestazioni di ansia o agitazione.

Interesse costante per la morte, ad esempio pensare alla morte, alla sensazione di morire o ad atti violenti, oppure incentrare poesie, storie o disegni sulla morte.

Mancanza di speranza nel futuro, ovvero pensare che le cose non miglioreranno mai.

Odio verso se stessi, senso di colpa o di vergogna e scarsa considerazione di sé.

Sbrigare attività insolite, ad esempio scrivere un testamento oppure mettere ordine in tutte le faccende.

Chiamare o visitare per salutare familiari e amici in modo insolito o inatteso

Chiudersi in se stessi, esprimendo il desiderio di rimanere soli e preferendo l'isolamento sociale.

Comportamenti autolesionisti, ad esempio prendendo rischi non necessari.

Senso di calma improvviso e insolito.

Se pensate che un amico o un familiare stia contemplando il suicidio, aiutatelo a chiedere aiuto. È possibile contattare molte organizzazioni per la prevenzione del suicidio che offrono l'opportunità di parlare in un ambiente sicuro e privo di pregiudizi.

Nei casi di emergenza, chiamate i servizi preposti e rimanete con la persona fino all'arrivo dei soccorsi.

LO SAPEVATE?

Si ritiene che ogni anno si suicidino circa 800.000 persone.

Prestate sempre la massima attenzione a ogni conversazione o comportamento che esprima intenzioni suicide, poiché non è solo un segnale di avvertimento, ma anche una richiesta di aiuto.

LO SAPEVATE?

Una persona su cinque è affetta da disturbi mentali.

Se avete propositi suicidi

È importante sapere che non siete soli e che molte persone, ad un certo punto della loro vita, hanno pensato al suicidio.

Questi pensieri non indicano un fallimento personale, ma piuttosto che in questo particolare momento siete sopraffatti da sensazioni negative che sembrano implacabili e permanenti. Con il tempo e con il supporto adeguato, potrete risolvere i vostri problemi e queste sensazioni lasceranno il posto ad una visione più positiva della vita.

Chiamate una persona cara, un amico, il vostro medico o un'organizzazione locale; potranno aiutarvi a trovare soluzioni a cui non avete pensato. Date agli altri l'opportunità di aiutarvi.

Parlare e condividere i vostri stati d'animo e le sensazioni avvertite può darvi un sollievo immediato ed aiutarvi a identificare vie d'uscita.

Ricordate che un proposito suicida serio è quasi sempre uno stato d'animo temporaneo. Datevi tempo per far cambiare le cose e vi accorgerete che queste sensazioni negative si placheranno e che sarà possibile trovare una soluzione.

TRATTAMENTO DELL'ANSIA E/O DELLA DEPRESSIONE

Ciascuno di noi avverte i sintomi dell'ansia e della depressione in modi diversi. Alla radice del problema vi saranno cause distinte, con vari livelli di gravità dei sintomi stessi. Pertanto l'aiuto, il trattamento ed il supporto necessari varieranno da persona a persona.

Per curare in modo efficace l'ansia e la depressione è importante prima di tutto comprendere a fondo queste condizioni mediche parlando con il proprio medico o psicologo, per conoscere le terapie disponibili e quelle più indicate alla situazione personale.

Indipendentemente dal tipo di trattamento richiesto, il primo passo sarà sempre consultare il medico di fiducia: potrà identificare eventuali condizioni mediche generali alla base dell'ansia o della depressione e aiutare a redigere un programma terapeutico che includa almeno alcuni dei rimedi elencati di seguito.

Terapia della parola

Parlare di ansia e depressione con un parente, un amico o una persona qualificata nel settore può essere di grande aiuto. Una conversazione aperta con chi è disponibile ad offrire supporto ha l'effetto immediato e positivo di uno sfogo e vi consente di vedere le cose diversamente.

La terapia vi aiuta dal punto di vista pratico, insegnandovi ad inserire i pensieri negativi in un contesto più positivo e a cambiare i vostri comportamenti per alleviare l'ansia e la depressione. Potrà anche essere utile per identificare la causa principale della vostra malattia e comprendere i motivi per cui vi affligge. L'identificazione di fattori e situazioni che innescano l'ansia e la depressione può infatti aiutarvi ad evitarli.

Il vostro medico di fiducia saprà fornirvi informazioni utili per trovare servizi di counseling ed ascolto psicologico, gruppi di supporto ed altri servizi di zona dove iniziare la terapia della parola.

Farmaci

Sono disponibili molti farmaci efficaci nel trattamento dei sintomi dell'ansia e della depressione. Occorre tuttavia tenere in mente che queste medicine non hanno alcun effetto sulla causa principale della malattia.

Il vostro medico potrà offrirvi consigli sui farmaci antidepressivi e ansiolitici, prescrivere quelli più indicati nella vostra situazione e creare un programma terapeutico che includa cambiamenti dello stile di vita e altre cure.

Spesso è necessario tempo per trovare il trattamento o l'insieme di trattamenti più efficace per una persona, ma con il giusto supporto e la determinazione sarà possibile conseguire i risultati sperati.

Cambiamenti dello stile di vita

Cambiare lo stile di vita può apportare notevoli benefici a chi soffre di ansia o depressione. Per alcune persone, questi cambiamenti sono il solo rimedio necessario per curare in modo efficace le due condizioni mediche.

Più spesso, sarà necessario integrare nel nuovo stile di vita anche altri trattamenti.

Esercizio fisico: l'attività fisica regolare è molto efficace nel trattamento dell'ansia e della depressione. In condizioni di sforzo moderato, infatti, il nostro corpo produce serotonina ed endorfine che ci aiutano a sentirci più rilassati e meglio predisposti verso noi stessi.

Dedicate 30 minuti al giorno all'esercizio fisico seguendo questi suggerimenti pratici:

- provate ad andare in bicicletta, fare jogging o includere un tragitto a piedi per andare a lavoro;
- fate le scale o salite i gradini delle scale mobili;
- passeggiate o fate jogging con un collega durante la pausa pranzo;
- dedicate un po' di tempo all'attività fisica ogni sera: ne trarranno beneficio sia il corpo sia la mente.

Alimentazione: una dieta sana ed equilibrata vi aiuterà a sentirvi in forma e a controllare i cambiamenti di umore.

Il pasto ideale è per tre quarti costituito da verdure, legumi, grano o altri cereali e per un quarto da carne, pesce o altre cibi ricchi di proteine. L'acqua è la bevanda più sana.

È inoltre consigliabile ridurre il consumo di sale ed evitare cibi lavorati e ad alto contenuto di zucchero.

In molti casi, la frutta e la verdura sono ideali per raggiungere e mantenere il peso forma, poiché contengono le sostanze nutritive necessarie, hanno un contenuto calorico ridotto e sono ricche di fibre vegetali. In molti Paesi vengono promosse campagne per integrare almeno cinque porzioni di frutta e verdura nella dieta quotidiana, tramite alcuni suggerimenti pratici:

- se mangiate cereali la mattina, provate ad aggiungere banane o frutti di bosco;
- preferite sempre cibi cucinati con ingredienti freschi ai cibi lavorati;
- preparate zuppe o minestre a base di verdure e legumi;
- tenete sempre in casa una fruttiera fornita e facilmente accessibile.

Supporto sociale: rimanete in contatto con parenti e amici e cercate di fare nuove conoscenze, iscrivendovi ad esempio a gruppi attivi localmente.

Sonno: la mancanza di sonno porta ad una maggiore irritabilità e causa problemi di umore che peggiorano i sintomi dell'ansia e della depressione. Sebbene ciascuno di noi abbia esigenze di sonno diverse, è consigliabile dormire dalle sette alle nove ore per notte.

Relax: per ridurre lo stress, dedicatevi ad attività rilassanti. In casa, al lavoro, nei rapporti con gli altri e in presenza di problemi finanziari è facile trovarsi in situazioni stressanti che possono causare o peggiorare i problemi di ansia e depressione. È pertanto importante trovare modi per ridurre l'impatto dello stress nella nostra vita. Non ignorate lo stress: imparate a gestirlo sapendo che sarà difficile evitare situazioni stressanti.

- Provate tecniche di meditazione e mindfulness.
- Fate esercizi per il controllo del respiro.
- Se necessario, chiedete agli altri di aiutarvi.
- Siate sempre consapevoli dei vostri limiti. Se avete bisogno di aiuto, non esitate a chiederlo.

LA VOSTRA COPERTURA SANITARIA INTERNAZIONALE

Se non curate, l'ansia e la depressione causeranno sofferenza e avranno un effetto nocivo su molti aspetti della nostra vita privata e lavorativa. Non sarà possibile semplicemente ignorarle e scacciarle dalla nostra mente, ma con l'aiuto di persone esperte potranno essere gestite e curate in modo efficace.

Se voi o una persona che conoscete soffrite dei sintomi descritti, parlatene con il medico di fiducia o uno psicologo per iniziare immediatamente un programma terapeutico.

Un Programma di Assistenza per i Dipendenti è parte integrante di diversi programmi di assicurazione sanitaria Allianz Care. Ove disponibile, il programma può aiutare voi e i vostri familiari a risolvere questi problemi offrendo accesso 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ad una gamma di servizi di assistenza, tra cui:

- counseling professionale confidenziale
- servizi di supporto legale e finanziario
- assistenza in caso di incidente critico
- accesso al sito internet sul benessere

Dott.ssa Ulrike Sucher, Direttrice medica, Allianz Partners.

AWP Health & Life SA, che opera sul mercato attraverso la sua succursale irlandese, è una società per azioni soggetta al codice di regolazione francese del settore assicurativo ("Code des Assurances"). Compagnia registrata in Francia, n. 401 154 679 RCS Bobigny. La succursale irlandese è registrata nel registro ufficiale delle aziende presenti in Irlanda, con il numero 907619, all'indirizzo: 15 Joyce Way, Park West Business Campus, Nangor Road, Dublino 12, Irlanda. Allianz Partners e Allianz Care sono ragioni sociali registrate di AWP Health & Life SA.