

THE INTERNATIONAL

*Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

CHE COS'È LA  
DEPRESSIONE



ORDINE  
NAZIONALE  
PSICOLOGI

General  
Medical  
Council



The  
British  
Psychological  
Society

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## COSA È LA DEPRESSIONE

Molte persone che sperimentano i sintomi della depressione potrebbero iniziare a chiedersi se c'è qualcosa di sbagliato in loro. Una paura tipica è quella di diventare pazzi. Sfortunatamente, le classiche reazioni e i commenti provenienti da altre persone, come: "datti una calmata!" non sono molto d'aiuto.

Sebbene potresti sentirti solo nelle tue difficoltà con l'umore depresso, la realtà consiste nel fatto che molte persone sperimentano questo tono dell'umore di tanto in tanto, o anche regolarmente. Infatti, si stima che 1 persona su 4 sperimenta un umore significativamente depressivo in un momento della propria vita.

La depressione può incidere su ogni genere di persona in qualsiasi periodo della propria vita. Potresti essere un introverso o un estroverso, attivo socialmente o timido, giovane o anziano, maschio o femmina, ricco o povero. Qualsiasi sia la tua caratteristica, potrebbe accaderti di diventare depresso. Ciò significa che qualsiasi persona conosci gioca la stessa partita. Dunque, ricorda, non sei solo.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## DEFINIZIONE DI DEPRESSIONE

Depressione è una parola utilizzata nel linguaggio comune per descrivere una serie di emozioni, incluse tristezza, frustrazione, disappunto e talvolta letargia.

Comunque, nella pratica clinica, il termine “Depressione” o “Depressione Maggiore” differisce da questi periodi di tristezza quotidiana per tre aspetti principali:

- La Depressione Maggiore è più intensa.
- La Depressione Maggiore dura di più (due settimane o più).
- La Depressione Maggiore interferisce significativamente con un funzionamento effettivo quotidiano.

In questa scheda, la parola depressione si riferisce alla Depressione Maggiore o a una depressione clinica.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## DEPRESSIONE COME SINDROME

Una sindrome è un insieme di eventi, comportamenti, o emozioni che spesso si manifestano insieme.

La sindrome depressiva è un insieme di emozioni e di comportamenti che sono stati rintracciati nella caratterizzazione di persone depresse.

Potresti sentire di provare tutte o alcune delle emozioni o avere dei comportamenti tipicamente riconducibili alla sindrome depressiva.

Non tutte le persone sperimentano la depressione nello stesso modo. Ci sono molte differenze individuali relative al numero di sintomi e al modo in cui alcuni di essi sono vissuti. Questi sintomi sono descritti nella prossima sezione.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## LA DEPRESSIONE È UN DISTURBO DELL'UMORE

La Depressione è considerata come un disturbo dell'umore. Individui depressi descrivono un umore basso persistente per un tempo piú lungo di due settimane. In una depressione in forma lieve, gli individui potrebbero non sentirsi male tutto il giorno, ma descrivono comunque una prospettiva deprimente e un senso di malinconia.

Il loro umore potrebbe alzarsi con un'esperienza positiva, ma potrebbe abbassarsi anche con una leggera delusione. Nella depressione grave, un umore basso potrebbe persistere per tutto il giorno, non riuscendo a risalire anche quando interviene qualcosa di piacevole. L'umore basso potrebbe fluttuare durante il giorno – potrebbe essere peggiore in mattinata e migliorare relativamente nel pomeriggio.

Questo fenomeno è definite “variazione diurna”, che spesso accompagna un tipo di depressione piú severa. Oltre alla tristezza, un altro tipo di umore presente nella depressione è quello di tipo ansioso.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## COSA PENSANO LE PERSONE DEPRESSE?

Gli individui che soffrono di depressione pensano in modi tipici, i quali divengono una caratteristica essenziale della depressione. Questo aspetto rappresenta di gran lunga un sintomo chiave della depressione, così come il tono dell'umore o l'insieme dei sintomi fisici.

Coloro che sono depressi tendono a vedersi sotto una luce negativa. Essi rimuginano su quanto si sentono male, su come il mondo sia pieno di difficoltà, su quanto il futuro sembri senza speranza e su come le cose potrebbero essere destinate a non migliorare.

Le persone che sono depresse, spesso hanno senso di colpa, si accusano per ogni cosa, incluso il fatto che pensano negativamente. Spesso la loro autostima e la loro fiducia in se stessi diventano molto basse.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

Se i pensieri disfunzionali ci portano a vivere emozioni spiacevoli, potrebbe essere alquanto ragionevole dire che la cosa più efficace da fare sia modificare questi pensieri in altri più costruttivi!

E dunque, come si può fare questa cosa? Per iniziare a influenzare il modo in cui senti, hai bisogno di imparare a essere consapevole e a “catturare”, quei pensieri e quelle credenze che non ti sono d’aiuto, con lo scopo definitivo di cambiarli.

Per fare questo, iniziamo con l’effettuare l’analisi ABC.



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

Guardiamo a un esempio. Immagina di camminare a un party e di sentirti ansioso. Per fare un'analisi ABC, potresti chiederti, "Come mai mi sento ansioso? A cosa sto pensando" Potresti identificare un pensiero come, "Io non voglio essere qui".

Se avessi solo questo pensiero, probabilmente non sentiresti una forte emozione, ma saresti solo lievemente ansioso. Se vivi una risposta emozionale forte in relazione a questo pensiero, questo probabilmente indica che ci sono altri pensieri sottostanti ad esso.

Talvolta, il pensiero, "Non voglio essere qui" è solo uno iniziale, e tu potresti avere bisogno di scoprire quali altri pensieri disfunzionali erano presenti per elicitare una risposta emozionale così forte.



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## DOMANDE UTILI A SCOPRIRE I PENSIERI

Il tuo compito è divenire un esperto nell'identificare i tuoi pensieri disfunzionali. Talvolta, uno o due pensieri potrebbero non rappresentare altri pensieri disfunzionali che potresti aver vissuto.

Di conseguenza, per comprendere quegli altri pensieri, potrebbe essere necessario che ti ponga alcune delle seguenti domande, chiamate "Thought Discovery Questions" (Domande di Scoperta dei Pensieri)

"Che c'è di male in quello?"

"cosa vedo che accade in questa situazione?"

"Cosa sto concludendo su di me o sugli altri in questa situazione?"

"...e questo è negativo perché.."

"...e questo cosa dice di me...?"

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## ESSERE SPECIFICI

E' meglio essere il più specifici possibile, anche se alcuni dei tuoi pensieri suonano stupidi o imbarazzanti quando li prendi in considerazione. Scoprire quelli che sono i tuoi pensieri disfunzionali, non importa quanto stupidi essi suonino, è importante per imparare come gestire al meglio il tuo umore.

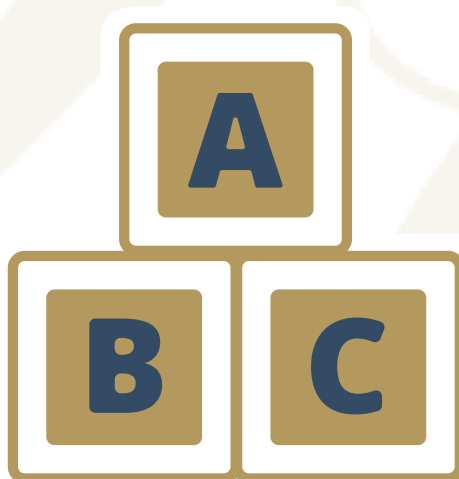
Dopo che hai fatto questo, il prossimo step consiste nel fare qualche "Lavoro Investigativo" e "Discussione". A questo punto, è importante che capisca come identificare le tue emozioni e i pensieri riguardanti una determinata situazione, specialmente una in cui hai vissuto emozioni negative e disfunzionali.

Quando una persona vive emozioni spiacevoli, può esperire una reazione fisica più forte nel proprio corpo, come costrizione nel petto quando ansioso, un aumento della pressione sanguigna quando prova rabbia, o un senso di pesantezza quando depressa.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

Le emozioni come depressione, senso di colpa, paura, rabbia, e ansia potrebbero portare a evitamento e a comportamenti che non sono d'aiuto verso se stessi o verso gli altri, intralciando la possibilità di mettere in atto un problem solving efficace e contribuendo a difficoltà a lungo termine come ipertensione, malattie cardiache, problemi interpersonali e problemi psicologici.

Fare l'analisi ABC rappresenta il primo step verso un apprendimento a gestire meglio il tuo umore e aiutarti a sentirti meglio.



# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## I SINTOMI FISICI DELLA DEPRESSIONE

Alcune persone esperiscono alcuni sintomi fisici tipici di questa sindrome:

- L'andamento del sonno potrebbe cambiare. Alcune persone hanno difficoltà ad addormentarsi, o esperiscono risvegli notturni, altre dormono di più e hanno difficoltà a stare svegli.
- L'appetito potrebbe diminuire, con conseguente perdita di peso, mentre altre persone mangiano più del solito e quindi aumentano di peso.
- Il desiderio sessuale potrebbe diminuire.
- I livelli di energia potrebbero diminuire, così come la motivazione a svolgere le attività quotidiane.

Individui depressi potrebbero smettere di fare quelle attività in cui prima erano soliti divertirsi, a causa del fatto che si sentono demotivate o letargiche.

# THE INTERNATIONAL *Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

## INTERAZIONE CON LE ALTRE PERSONE

Molte persone depresse esprimono preoccupazione circa le proprie relazioni interpersonali. Potrebbero diventare infelici e insoddisfatte con le loro famiglie, a lavoro, con gli amici etc. Questo può spingere le persone depresse ad chiudersi in se stesse.

Talvolta le persone depresse esprimono timidezza e ansia quando sono con altre persone, specialmente in un gruppo. In certi casi potrebbero sentirsi sole e isolate. Inoltre, allo stesso tempo, sono restie o non in grado di entrare in contatto con altre persone, anche quando hanno l'opportunità di farlo.

Alcune persone fanno fatica a rendersi conto di essere depresse. Per questa ragione è molto importante aiutare una persona depressa a chiedere aiuto ad un esperto. Se tu o un tuo caro sperimenta i sintomi elencati in questa scheda, ti consigliamo di prenotare un appuntamento con uno psicologo del nostro team per una valutazione del tuo benessere emotivo.

THE INTERNATIONAL  
*Psychology Clinic*<sup>TM</sup>

[theinternationalpsychologyclinic.com](http://theinternationalpsychologyclinic.com)

Per maggiori informazioni:

UK: 020 7183 6757 - Italia: 06 2112 9065  
[info@theinternationalpsychologyclinic.com](mailto:info@theinternationalpsychologyclinic.com)



General  
Medical  
Council

