

come ti senti davvero

Come stai? Una domanda che ormai è talmente consolidata in ogni conversazione da essere diventata una sorta di rito sociale, così come la risposta, cui non si presta realmente attenzione: bene, grazie. Ma vi siete mai chiesti se la persona che avete di fronte si sente davvero bene?

a cura dell'Ufficio del Medico cantonale

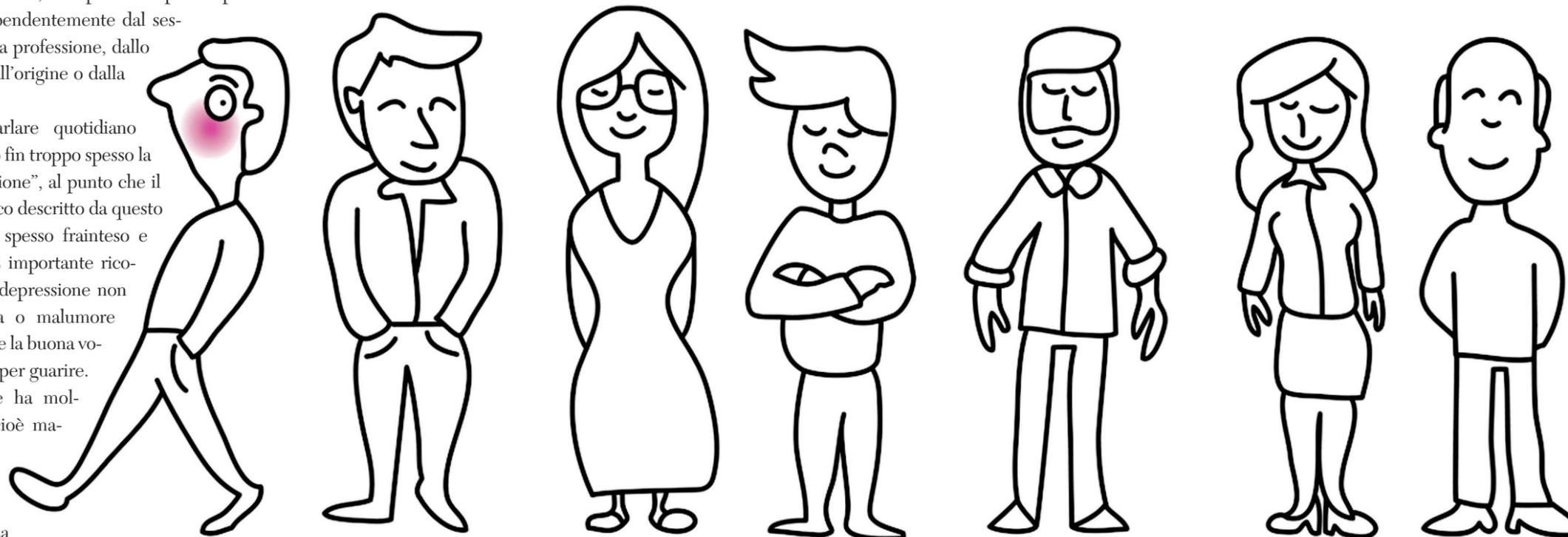
La salute è uno stato dinamico e mutevole nel corso della vita. Ci sono periodi in cui ci si sente bene e altri nei quali invece si sta meno bene o si è addirittura malati. Prendersi cura di sé è un atto tanto naturale quanto importante, in cui dovremmo investire ed investirei quotidianamente. Ovviamente non è sempre semplice, perché nel corso della vita è quasi inevitabile vivere periodi stressanti o particolarmente difficili. Può succedere di sentirsi a lungo tristi, soli o scoraggiati. Per affrontare e superare le sfide che la vita ci pone, è importante disporre di risorse sufficienti, che si possono trovare in noi stessi e nell'ambiente che ci circonda. Tra tante, fondamentale nei momenti più difficili è il sostegno incondizionato di amici e familiari.

Quando le risorse non sono sufficienti, il disagio può diventare così profondo da causare un disturbo psichico. I problemi di salute di origine psichica non sono rari. Si stima infatti che una persona su due ne soffra almeno una volta nel corso della propria vita. Tra le malattie più diffuse c'è la depressione, che in Europa colpisce una persona su

15. In Ticino, due persone su tre riferiscono di aver già avuto a che fare con la depressione, personalmente oppure nella propria cerchia familiare e sociale. Di fatto, la depressione può colpire chiunque, indipendentemente dal sesso, dall'età, dalla professione, dallo stato sociale, dall'origine o dalla fede religiosa.

Nel nostro parlare quotidiano evochiamo però fin troppo spesso la parola "depressione", al punto che il problema medico descritto da questo termine risulta spesso frainteso e sottovalutato. È importante riconoscere che la depressione non è solo tristezza o malumore persistente e che la buona volontà non basta per guarire.

La depressione ha molte facce, può cioè manifestarsi in modi diversi da una persona all'altra, cosa



«La depressione non è solo tristezza o malumore»

che rende più complesso identificarla. A volte si manifesta improvvisamente, senza una causa specifica, altre volte si sviluppa in seguito a situazioni critiche o può anche capitare che insorga dopo eventi normalmente considerati positivi, come la nascita di un figlio o l'inizio di un nuovo lavoro. Tra i primi sintomi, possono esserci disturbi del sonno, difficoltà a concentrarsi, irrequietezza, irritazione.

A volte dominano i sintomi fisici, come stanchezza, mal di testa, mal di schiena, mal di pancia o cambiamenti nell'appetito, al punto da credere di soffrire unicamente di un problema di natura fisica. I sintomi di una "vera" depressione sono presenti per almeno due settimane e non migliorano durante la giornata o tra un giorno e l'altro. Una delle differenze più importanti tra un momento di crisi e una depressione, è il profondo impatto di quest'ultima sulla funzionalità e sulla qualità di vita, tanto da arrivare a precludere anche le atti-

vità quotidiane più semplici, come fare la spesa o intrattenere relazioni sociali. A complicarne il riconoscimento poi, è il fatto che molte persone nascondono il proprio disagio "dietro una maschera" – per paura del giudizio altrui o perché non pronte ad affrontare la difficoltà o perché non del tutto consapevoli della loro condizione di malattia. Di fatto, la mancanza d'informazione sui sintomi e sulle possibilità di cura, insieme ai pregiudizi, alla vergogna e alla paura della reazione degli altri, sono un importante ostacolo alla ricerca di aiuto e alla cura. Si stima che tra l'insorgere della malattia e l'inizio di un percorso terapeutico trascorrono fino a 10 anni. Dato però che la depressione è curabile, prima viene affrontata, migliore sarà la prognosi e più alta la probabilità di successo della cura. In caso di dubbi o domande è bene consultare un professionista. Per migliorare le conoscenze sul tema e combattere i pregiudizi, il Dipartimento della sanità e della socialità ha recentemente avviato una campagna d'informazione e di sensibilizzazione indirizzata a tutta la popolazione. A tale scopo è stato realizzato un opuscolo informativo intitolato "Come

PRENDERSI CURA *di sé*



ti senti davvero?”, con il quale si vuole veicolare la consapevolezza che la depressione può colpire chiunque, che ha molte facce e che è curabile. L'opuscolo tratta la tematica in maniera semplice e chiara e propone un punto di vista alternativo per contrastare i pregiudizi. Oltre a fornire informazioni sulle cure e su contatti utili in caso di crisi e situazioni d'emergenza, include un breve test.

Tale test ha però uno scopo puramente orientativo, non fornisce una diagnosi e non sostituisce il parere di un professionista. Per il momento, l'opuscolo è ottenibile nelle farmacie, negli studi medici, negli ospedali e nelle case per anziani. ❖

Per info: www.ti.ch/depressione

PLR
I Liberali Radicali

Matteo Muttoni
In Gran Consiglio
Lista 5 Candidato 87

costruiamo insieme
il futuro del Ticino

lista 14
candidato 27

ANTONIO CAGGIANO
CANDIDATO AL GRAN CONSIGLIO
LEGA DEI TICINESI

TI ASPETTO DOMENICA 7 APRILE 2019

CANDIDATO
AL CONSIGLIO DI STATO
RAFFAELE

DE ROSA
C'È DA FARE

Lista 8 – Candidato 2
www.raffaelederosa.ch