



Il piccolo libretto delle grandi conversazioni

La Depressione non si
sconfigge a parole - ma
le parole giuste possono
aiutare

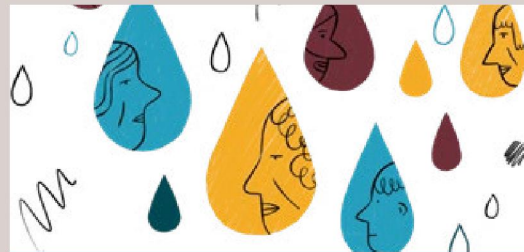


Clicca su un capitolo per cominciare a leggere



INTRODUZIONE

Rendere un po' più facili
le grandi conversazioni



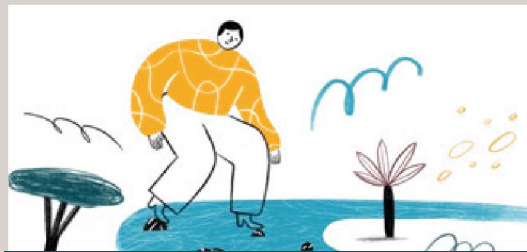
CAPITOLO UNO

Capire che non sei solo



CAPITOLO DUE

Decidere quando, dove
e come parlare



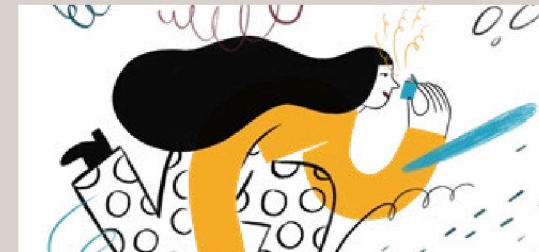
CAPITOLO TRE

Procedere un passo alla volta



CAPITOLO QUATTRO

Ottenere il supporto necessario



ULTERIORE SOSTEGNO

Risorse



Questo libro è stato sviluppato da Janssen Pharmaceutica NV in partnership con GAMIAN-Europe (Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks-Europe) e EUFAMI (European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness).

Una tavola rotonda virtuale ha visto riuniti rappresentanti dei pazienti e degli specialisti provenienti da ambedue i gruppi di supporto partner dell'iniziativa, per discutere delle esperienze individuali nell'avviare una conversazione riguardo alla depressione. Il contenuto di questo libro rispecchia lo scambio di idee che ha avuto luogo durante l'incontro.



SEGUI IL SEGNALIBRO VERDE SE SOFFRI O PENSI DI SOFFRIRE DI DEPRESSIONE



SEGUI IL SEGNALIBRO VIOLA SE CONOSCI QUALCUNO CHE SOFFRE DI DEPRESSIONE



Rendere un po' più facili le grandi conversazioni

Avviare una conversazione sulla depressione può essere una grossa sfida che richiede coraggio. Molti non si sentono abbastanza sicuri per parlare apertamente, ma restare in silenzio vuol dire non poter ottenere l'aiuto che serve.

Conversare in modo aperto e sincero è un passo importante per ottenere il supporto professionale necessario ad avviare un processo di cura. Parlare apertamente aiuta anche le persone care a comprendere l'impatto della depressione, e cosa possono fare per essere d'aiuto.

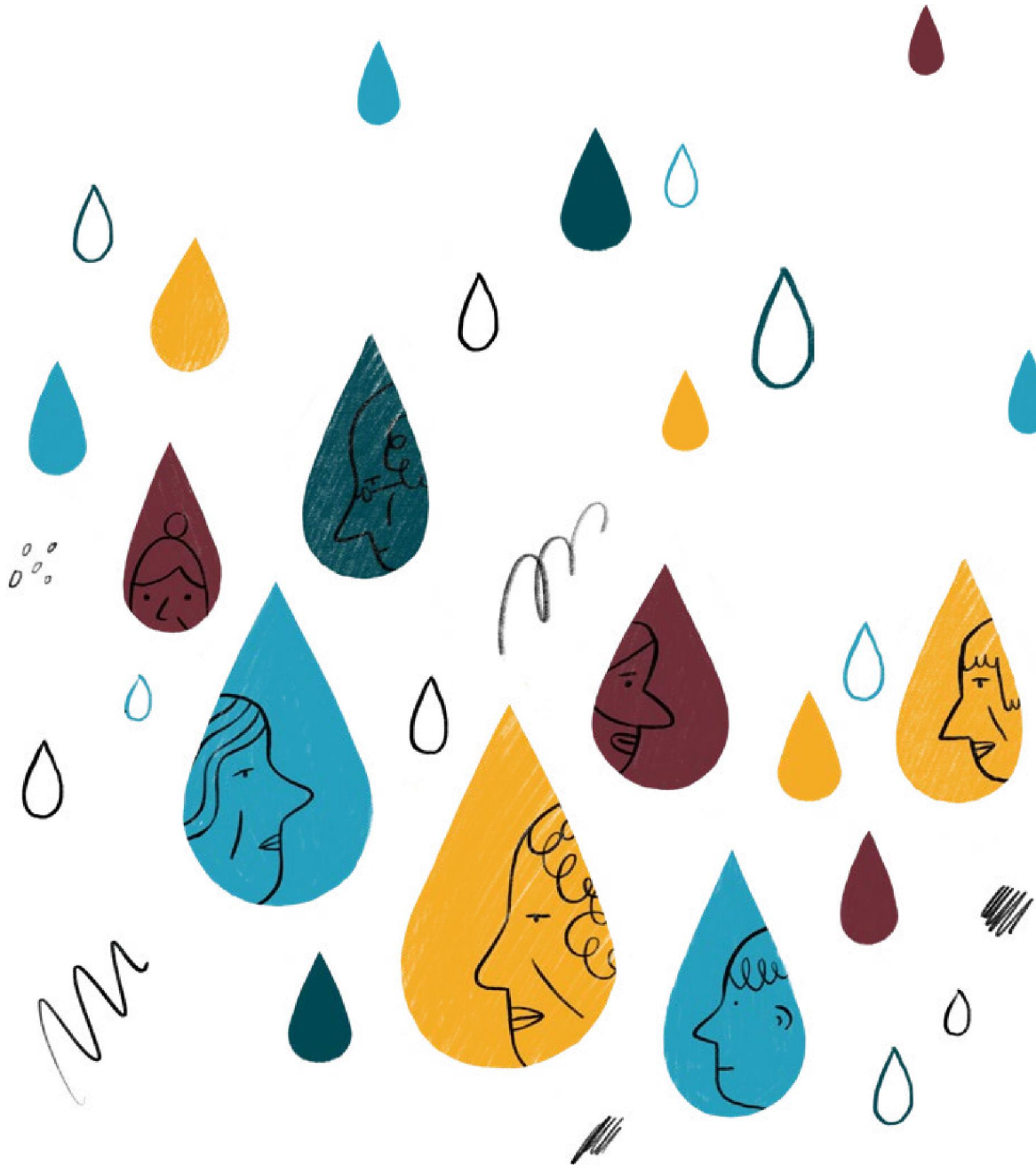




Il 'Piccolo libretto delle grandi conversazioni' è pieno di piccoli consigli pratici, utili a tutti per sentirsi più sicuri nel parlare di depressione.

Offre una guida per chi soffre di depressione, ma anche per gli amici o i familiari che desiderano offrire il loro sostegno. Alcune informazioni sono rivolte in modo particolare agli uni o agli altri, ma ti consigliamo di leggere il libro per intero, perché può servirti a capire le emozioni che gli altri possono provare.



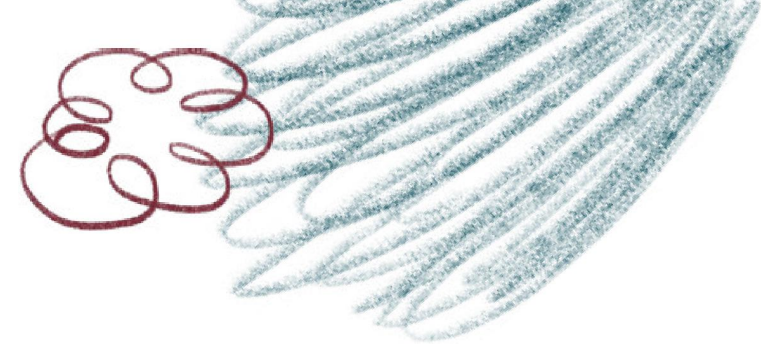


Capire che non sei solo


La depressione è una malattia invisibile, e dal di fuori può essere difficile vedere gli effetti che provoca. Se soffri di depressione forse ti senti isolato, e hai difficoltà a parlarne. Accade comunemente di preoccuparsi che gli altri non ti capiranno, o che ti guarderanno in modo diverso se rivelerai i tuoi sentimenti.

Se sei un amico o familiare di qualcuno che soffre di depressione, può essere una sorpresa totale scoprire che una persona che ti è così vicina è in difficoltà, e la sorpresa può renderti più difficile capire quale sia il modo migliore di dare aiuto.

Le pagine che seguono contengono alcuni consigli importanti perché tu capisca che non sei solo nella situazione che stai affrontando.



Se stai lottando contro la depressione, può sembrarti di essere la sola persona che si sente in questo modo. **Invece la depressione è molto più comune di quanto tu possa pensare.**



Una persona su quattro soffre di un malessere mentale in qualche momento della vita¹

Una persona su dieci si è assentata dal lavoro a causa della depressione²

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la depressione è una delle principali cause di invalidità nel mondo³

Riferimenti

1. WHO. World Health Report. Disponibile su: www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people. Data di accesso: marzo 2021
2. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Disponibile su: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Data di accesso: marzo 2021
3. WHO. Depression. Disponibile su: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Data di accesso: marzo 2021

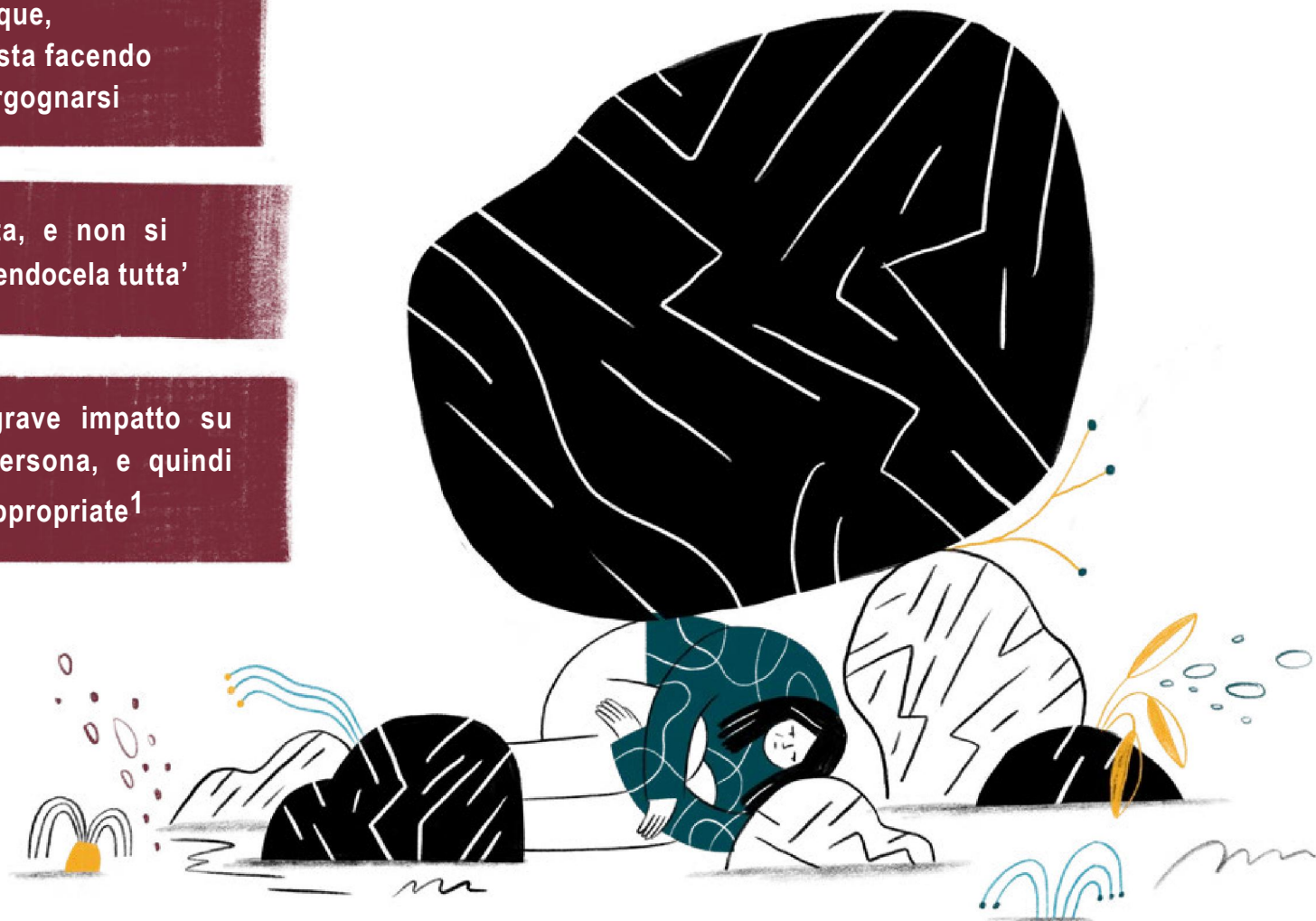


La depressione è una malattia grave e complessa, e il modo in cui ti senti non è colpa tua.

La depressione può colpire chiunque, indipendentemente da quello che sta facendo nella vita – non c'è nulla di cui vergognarsi

La depressione non è una scelta, e non si può superare semplicemente 'mettendocela tutta'

La depressione può avere un grave impatto su ogni aspetto della vita di una persona, e quindi richiede la giusta terapia e cure appropriate¹



Riferimenti

1. Lepine JP and Briley M. The increasing burden of depression. *Neuropsychiatric Dis Treat* 2011;7(suppl 1):3-7



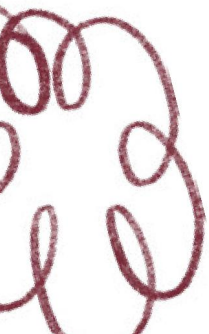
Avviare una conversazione è il primo passo da compiere per poter ottenere il supporto necessario

Se condividi con altri i tuoi sentimenti, non solo offri a te stesso la migliore opportunità di ottenere il supporto che ti serve, ma puoi anche fare sì che gli altri si sentano più a loro agio nel parlare delle loro esperienze in futuro.

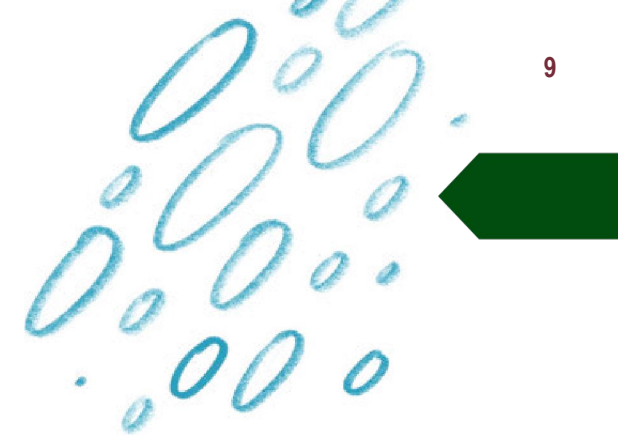
Parlare dei tuoi sentimenti non ti farà sentire peggio. Per molte persone parlare con qualcuno rappresenta un punto di svolta verso la guarigione.

Forse ti senti in colpa o in imbarazzo nel chiedere aiuto, ma non deve essere così. Attorno a te ci sono persone che possono e vogliono aiutarti.

Ricordati che non stai chiedendo molto: soltanto che qualcuno ti ascolti e sia lì con te.



all



Decidere quando, dove e come parlare

A volte è difficile sapere quando cominciare a parlare della depressione, e cosa dire. Il momento giusto e il posto giusto sono semplicemente quelli in cui ti senti a tuo agio, e probabilmente sono diversi per ciascuna persona. Molti hanno paura di far preoccupare i loro cari, ma non devi lasciare che il timore di rovinare una situazione 'perfetta' ti impedisca di parlare.





Scegliere il momento e il luogo per parlare

Non esiste un momento giusto o un luogo giusto per cominciare una conversazione, ma potrete trovare utili questi suggerimenti:

Conversare in un ambiente dove ti senti sicuro e rilassato

Scegliere di parlare con qualcuno con cui ti senti sicuro e a tuo agio

Parlare mentre stai facendo qualcos'altro con la persona a cui ti rivolgi, per esempio una passeggiata o un giro in macchina

Chiedere ad uno specialista di partecipare alla conversazione, o di darti una mano a prepararti ad affrontarla, per offrire una guida e un punto di vista neutrale

Intrattenere diverse conversazioni brevi anziché cercare di spiegare tutto in una volta sola





Trovare il modo di cominciare a parlare

Anche se per ciascuno l'esperienza della depressione è vissuta come una cosa privata, non è mai invadente informarsi.

Tra i modi per farlo senza forzare la conversazione è possibile:

Chiedere 'Come stai oggi?'

Esprimere un tuo interessamento, per esempio: 'Ho notato che ultimamente non dormi molto, c'è qualcosa che ti preoccupa?'

Far sapere che, se la persona ha voglia di parlare, tu ci sei

Svolgere assieme delle attività quotidiane





Sentirsi in ansia è normale

È normale sentirsi in ansia, in colpa o intimoriti di fronte alla prima conversazione con qualcuno riguardo alla depressione. Potresti trovare utile:

Parlare prima con qualcuno al di fuori della famiglia, per esempio un amico, un collega o uno specialista

Preparare una spiegazione semplice di che cosa sia la depressione, magari con il supporto di uno specialista.

Scrivere prima le cose che intendi dire, in modo che ti siano chiare nella mente

Far sapere in anticipo alla persona che vorresti parlarle, per esempio: 'Ultimamente non mi sento me stesso, e avrei bisogno di qualcuno con cui parlare. Quando può essere un buon momento per una chiacchierata?'





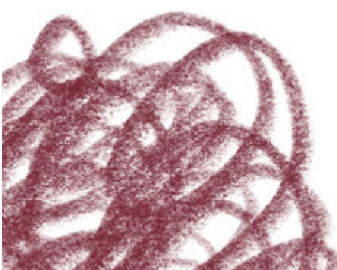
Ricordati che non è un fatto personale

Anche se potrai sentirti in colpa per non esserti reso conto dello stato d'animo della persona a cui vuoi bene, non è colpa tua. Cerca di ricordare:

Nelle conversazioni iniziali, le persone che soffrono di depressione a volte non usano la parola 'depressione' per descrivere quello che sta accadendo, e magari non sanno neppure che si tratta di questo. Possono invece concentrarsi su delle esperienze o sintomi fisici, lamentando disturbi o dolori, o il fatto di sentirsi sempre stanche, quindi non è un problema se non eri consapevole della natura o misura del loro disagio

Nella depressione spesso non ci sono segnali che una persona stia soffrendo, a meno che non te lo dica

Una persona cara che soffre di depressione può tendere a chiudersi in sé, diventare sfuggente, scontrosa o anche arrabbiata. Questi cambiamenti di umore possono essere difficili da capire, ed è normale sentirsi confusi o anche spaventati. Cerca di comprendere che non si tratta di una cosa personale, e non dipende da qualcosa che hai o non hai fatto



Sii il più sincero possibile riguardo a quello che senti

Può essere che tu ti senta costretto a rispondere 'bene' quando la gente ti chiede come stai, ma **è importante essere il più sinceri possibile riguardo a come ci si sente**. Ti può essere utile:

Usare metafore e analogie per aiutarti a descrivere i tuoi sintomi agli altri; per esempio: 'è come avere un nodo allo stomaco' oppure 'è come avere un peso che mi schiaccia il petto'

Chiedere di non essere interrotto finché non hai finito di spiegarti

Dire alle persone se per te è un giorno particolarmente difficile, oppure un giorno in cui ti senti meglio: è normale nelle esperienze di depressione che ci siano delle oscillazioni, con alcuni giorni in cui ti senti meglio o peggio che in altri





Cerca di ascoltare con interesse e partecipazione

Anche se può essere difficile, ricorda che non è sempre necessario dare dei consigli. Essere un ascoltatore attento e partecipe è spesso ancora più importante che dare delle risposte, e molte persone che soffrono di depressione pensano che fornire risposte sia un ruolo riservato agli specialisti. Ecco che cosa puoi fare, invece:

COSE DA FARE

Riconoscere la validità dei sentimenti espressi
Ascoltare attentamente, senza interrompere

Evitare di giudicare o incolpare

Offrire soluzioni solo se ti è richiesto

Suggerire di cercare insieme un supporto professionale, se il contesto lo consente.

COSE DA EVITARE

Minimizzare i sentimenti della persona cercando di tirarle su il morale

Avanzare l'idea che la persona non abbia ragioni per sentirsi triste, o cercare di razionalizzare la sua esperienza; la depressione è una condizione biologica che può colpire chiunque

Sminuire la gravità della depressione per far intendere alla persona che la potrà superare facilmente

Esprimere rabbia, delusione o senso di colpa quando la persona cara si apre con te per la prima volta



Procedere un passo alla volta

La prima conversazione è un passo importante, ma non è necessario **parlare di tutto in una volta sola**. Non esiste una soluzione immediata nel percorso di una persona che soffre di depressione; ci vogliono tempo, pazienza, e un dialogo continuativo per avviare il processo di guarigione e aiutare una persona a trovare il supporto di cui ha bisogno. È importante essere gentili ma persistenti, ed evitare di mettere una persona troppo sotto pressione nel corso di una singola conversazione.



Cerca di non concentrare troppa pressione in una sola conversazione

Può essere utile ricordare quanto segue:

Spetta a te decidere che cosa vuoi condividere, con chi e quando

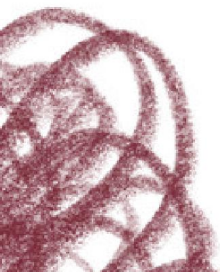
Puoi essere tanto diretto e aperto quanto vuoi; per esempio: 'Sto passando un brutto momento, penso che potrei essere depresso' oppure 'Da un po' di tempo mi sento stressato e forse ho bisogno di aiuto'

Non c'è niente di male a fare un passo indietro dalla conversazione se ti senti sopraffatto

Dopo una conversazione puoi avere la sensazione di esserti liberato da un peso, ma non spaventarti se dopo aver parlato con qualcuno non ti senti meglio: è normale avere alti e bassi

Se hai bisogno che la conversazione rallenti, non aver paura di dirlo

Stabilisci dei confini chiarendo che la conversazione è riservata, e che non deve essere estrapolata dal contesto



La pazienza e la perseveranza sono importanti

Anche se è difficile, è importante:

Essere paziente, capire che la persona cara condividerà con te i suoi pensieri se e quando sarà pronta a farlo. La prima conversazione è un primo grande passo, ma la condivisione della sua esperienza è qualcosa che appartiene a lei, e sollecitare risposte o essere pressanti può compromettere il rapporto di fiducia

Riconoscere che la conversazione è un primo passo importante e difficile

Perseverare: il miglioramento è fatto di passi avanti ma anche di passi indietro. È importante che la persona sappia che tu ci sarai per tutto il tempo necessario

Continua a informarti e incoraggiarla a parlare dei suoi sentimenti, è importante mantenere aperto il dialogo

Evita di fare pressioni perché la persona parli più di quanto desideri fare

Stabilisci dei confini chiarendo che la conversazione è riservata, e che non deve essere estrapolata dal contesto





Ottenere il supporto necessario

È importante prendere atto che parlare a una persona cara della propria esperienza di depressione non basterà a risolvere tutto. Anche se aprirsi con qualcuno rappresenta un primo passo essenziale e coraggioso, la guarigione è un processo che impiega tempo ed è **importante cercare un aiuto professionale** quando ci si sente pronti a farlo.





Incoraggia la persona cara a parlare con uno specialista

Il tuo ruolo non è quello di uno psicoterapeuta, ma anche se non hai il controllo del percorso di cura dalla depressione di una persona, puoi incoraggiarla a rivolgersi ad uno specialista e indirizzarla a eventuali risorse informative da leggere, o esplorarle insieme.

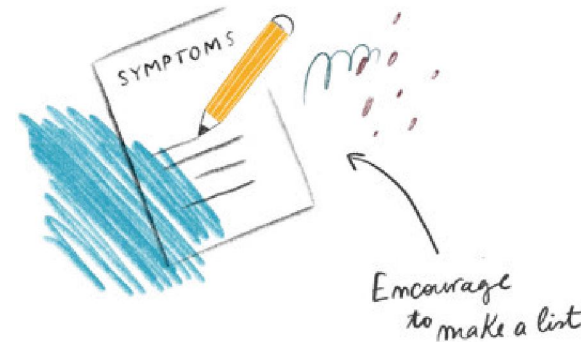
Se cercare un aiuto professionale sembra scoraggiante per la persona che ti è cara, ecco alcune maniere per offrire il tuo sostegno:



Suggerisci un check-up generale da un medico: la persona potrebbe essere meno in ansia nel rivolgersi al medico di famiglia piuttosto che ad uno specialista. Questa può essere un'opzione utile, perché il medico può indirizzarla da uno psicoterapeuta se viene diagnosticata una depressione



Offriti di trovare un medico o uno psicologo e di accompagnare la persona alla prima visita



Incoraggia la persona a fare un elenco dei suoi sintomi da discutere con lo specialista. Questo può aiutarla a sentirsi più preparata per la prima visita





La salute mentale di tutti è importante

Per prenderti cura della persona che ti è cara, devi anche prenderti cura di te stesso. Essere disponibile per lei non è sempre facile, quindi è importante:



Stabilire un confine tra quello che puoi fare tu per aiutare, e quello che è il ruolo di uno specialista competente.



Riservare del tempo per te stesso: le conversazioni possono essere difficili come anche fare emergere le proprie emozioni; non sentirti in colpa se hai bisogno di una pausa.



Avere una rete di supporto è fondamentale. Per questo esistono numerose associazioni pazienti a cui è possibile rivolgersi per chiedere un aiuto.


Non pensare che sia tua esclusiva responsabilità aiutare l'altro a stare meglio. Ricorda a te stesso che non sei un professionista qualificato, e anche solo ascoltare ed essere presente è un grande aiuto



La depressione non si sconfigge a parole

"La depressione non si sconfigge a parole" è la campagna di sensibilizzazione Janssen che ha l'obiettivo di combattere i pregiudizi legati alla patologia e scardinare i luoghi comuni che la caratterizzano, favorendo il riconoscimento dei sintomi, la diagnosi e la cura. La depressione è una malattia ma spesso non viene riconosciuta come tale, per questo, il progetto ha il fine di incoraggiare conversazioni più aperte, contribuendo così a diminuire la diseducazione e le incomprensioni, a combattere lo stigma, e in fine a sconfiggere la depressione.

Per maggiori informazioni visita:
www.abcddepressione.it

Campagna promossa da  janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
 JOHNSON & JOHNSON

Con il patrocinio di



Info e contatti utili



- **Progetto "Uscire dall'ombra della depressione":**
<https://ondaosservatorio.it/it/progetto/uscire-dall-ombra-depressione/>
Sono presenti tutti i link alle 14 tavole rotonde, il leaflet, il Manifesto e i vari documenti legati agli eventi svolti.
- **Depressione: sfida del secolo – Documento istituzionale:**
<https://ondaosservatorio.it/it/pubblicazione/depressione-sfida-del-secolo/>
- **Depressione: raccomandazioni nazionali:**
<https://ondaosservatorio.it/it/progetto/depressione-raccomandazioni-nazionali/>
- **Sito dedicato alla depressione post partum:**
<https://www.depressionepostpartum.it/>



Il nostro sito: <https://progettoitaca.org/>

Il numero verde della Linea di Ascolto nazionale :

da cellulare: 0229007166

da fisso: 800274274

Servizi di supporto e orientamento per gruppi di auto aiuto di progetto Itaca Milano (anche per familiari):
itacaincontra@progettoitaca.org