



Come gestire i sintomi della depressione



In breve

- Può volerci del tempo per riprendersi dalla depressione, quindi porta pazienza, continua il trattamento e vivi giorno per giorno.
- Alcuni cambiamenti in termini di stile di vita e mentalità possono aiutarti a gestire i sintomi della depressione e a imparare come tenerli a bada.
- Mantieniti in forma e in salute, creati una cerchia di buoni amici che ti sostengano e impara alcune semplici tecniche di rilassamento.



Come gestire i sintomi della depressione

Per alcuni, gli attacchi di depressione ricorrenti rappresentano una sfida che dura tutta la vita. E anche se i farmaci e la consulenza possono alleviare i sintomi, alcuni cambiamenti importanti dello stile di vita possono aiutarti a gestire la tua condizione nel lungo termine. In questa scheda informativa scoprirai come tenere a bada la depressione con alcuni semplici cambiamenti del tuo stile di vita.



L'importanza del sostegno e del relax

L'isolamento e la depressione spesso vanno di pari passo, quindi consolida il tuo rapporto con gli altri. Circondati di persone che capiscono che a volte potresti aver bisogno di aiuto per mantenere alto l'umore. Quando non ti senti bene, fai lo sforzo di ampliare la tua cerchia di amici. Parla con colleghi o vicini. Alcuni amici intimi possono aiutarti nei momenti difficili e sostenerti nel tuo impegno a rimanere in salute.

Troppo stress o tecniche di gestione non efficaci possono innescare episodi depressivi. Perciò impara e metti in pratica delle tecniche di rilassamento. Gli esercizi di respirazione profonda potrebbero essere sufficienti per aiutarti a superare un periodo stressante. Altre forme di rilassamento che ti possono aiutare sono:

- Lezioni di meditazione
- Massaggi
- Tai chi
- Yoga
- Stretching o camminata leggeri



Mantieniti in forma e in salute

Alcuni studi suggeriscono che la forma fisica può influire sull'umore e, in alcuni casi, una cattiva alimentazione e la mancanza di esercizio fisico possono peggiorare la depressione. Se ti senti male, anche una quantità minima di esercizi può aiutarti ad aumentare i livelli di endorfine, le sostanze chimiche presenti nel cervello che ti fanno sentire felice. Se è da tanto tempo che non fai movimento, è meglio consultare il medico prima di iniziare ad allentarti.

Oltre a svolgere esercizi leggeri, ci sono tante altre cose che puoi fare per restare in salute e sentirti bene.

- Riposare bene ogni notte.
- Ridurre o eliminare l'alcol.
- Smettere di fumare.
- Mangiare pasti equilibrati.
- Bere a sufficienza.
- Prendere un po' di sole tutti i giorni.
- Limitare l'assunzione di caffeina.
- Fare qualcosa che ti piace.



Prosegui il trattamento e vivi alla giornata

Il trattamento della depressione è spesso leggero ma cumulativo. Il medico potrebbe prescriverti degli antidepressivi, invitarti a consultare uno specialista o entrambe le cose. Potrebbe volerci del tempo prima di vedere i benefici del trattamento, perciò devi essere paziente. E se ti vengono prescritti dei farmaci, non smettere di assumerli prima aver consultato il medico, anche se ti senti improvvisamente meglio, altrimenti i sintomi potrebbero peggiorare.

Se inizi a sentirti peggio o temi di poter fare del male a te o a qualcun altro, chiama immediatamente il medico. Se pensi che sia passato troppo tempo senza vedere risultati, consulta il medico. Non tutti gli antidepressivi funzionano bene per ogni persona, perciò il medico potrebbe decidere di modificare la prescrizione o il dosaggio. Ricorda che il medico è dalla tua parte e vuole aiutarti a sentirti meglio, perciò tienilo sempre informato.

Che la tua giornata sia brutta o bella, cerca di adottare un atteggiamento comprensivo nei tuoi confronti. La depressione non è semplicemente uno stato d'animo: è una malattia fisica vera e propria, e curarla può richiedere tempo. Alcuni giorni potrebbero essere più allegri di altri, ma piano piano andrà meglio. E anche se i sintomi migliorano, potresti avere ancora delle brutte giornate: a tutti capita. Perciò vivi giorno per giorno e concentrati sul trattamento e sullo stare in salute. Con il tempo l'umore inizierà a migliorare in modo più costante, e troverai qualcosa di cui essere felice ogni giorno.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC