

Come gestire i sintomi della depressione

A prima vista

- Può volerci del tempo per riprendersi dalla depressione, quindi sii paziente, prosegui il trattamento e affronta la questione un giorno alla volta.
- Alcuni cambiamenti al tuo stile di vita e alla tua mentalità possono aiutarti a gestire i sintomi della depressione e imparare a tenerli a bada.
- Mantieniti in forma e in salute, costruisci una cerchia di buoni amici che ti sostengano e impara alcune semplici tecniche di rilassamento.

Come gestire i sintomi della depressione

Per alcune persone, gli attacchi ricorrenti di depressione possono rappresentare una sfida permanente. E mentre i farmaci e la consulenza possono alleviare i sintomi, alcuni cambiamenti chiave nello stile di vita possono aiutarti a gestire la condizione a lungo termine. In questa scheda informativa scoprirai come alcuni semplici cambiamenti al tuo stile di vita possono aiutarti a tenere a bada la depressione.

L'importanza del sostegno e del rilassamento

Isolamento e depressione spesso vanno di pari passo. Quindi rafforza i tuoi rapporti con le altre persone. Circondati di persone che capiscono che potresti aver bisogno di aiuto per mantenere alto l'umore a volte. Quando non ti senti bene, fai uno sforzo per espandere la tua cerchia di contatti ristretti.

Parla con colleghi o vicini. Alcuni amici intimi possono aiutarti nei momenti difficili e sostenere i tuoi sforzi per rimanere in salute.

Troppo stress o strategie di risposta inadeguate possono innescare episodi depressivi. Prova quindi a imparare e praticare alcune tecniche di rilassamento. Gli esercizi di respirazione profonda potrebbero essere sufficienti per aiutarti a superare un periodo stressante. Altre forme di rilassamento che possono aiutare sono:

- Lezioni di meditazione
- Massoterapia
- Tai Chi
- Yoga
- Stretching o camminata leggeri



Mantieniti in forma e in salute

Alcuni studi suggeriscono che il nostro livello di forma fisica può influenzare il nostro umore.

E in alcuni casi, una cattiva alimentazione e la mancanza di esercizio fisico possono peggiorare la depressione. Se ti senti male, anche solo una piccola quantità di esercizio fisico può aiutarti ad aumentare i livelli di endorfine, le sostanze chimiche del cervello che ti fanno sentire felice. (Se non fai attività fisica da tempo, è bene consultare il medico prima di iniziare a farla.)

Oltre a fare un po' di esercizio fisico leggero, ci sono una serie di cose che puoi fare per rimanere in salute e sentirti bene:

- Dormire bene ogni notte
- Ridurre o eliminare l'alcol
- Smettere di fumare
- Avere una dieta equilibrata
- Mantenersi idratati
- Prendere un po' di sole ogni giorno
- Limitare l'assunzione di caffeina
- Fare qualcosa che ci piace



Prosegui il trattamento e vivi la vita un giorno alla volta

Il trattamento per la depressione è spesso subdolo e cumulativo. Il medico può prescrivere antidepressivi, un consulto psicologico o entrambi. Potrebbe volerci un po' di tempo prima che si avvertano i benefici del trattamento, quindi sii paziente. E se ti vengono prescritti dei farmaci, non smettere di prenderli senza prima parlare con il medico, anche se ti senti improvvisamente meglio, poiché potrebbe peggiorare i sintomi.

Se inizi a sentirti peggio o temi di poter fare del male a te stesso o a qualcun altro, chiama immediatamente il medico. Se ritieni che sia passato troppo tempo senza risultati, parlane anche con il tuo medico. Non tutti gli antidepressivi funzionano per ogni persona e potrebbero decidere di modificare la prescrizione o il dosaggio. Ricorda che lavorano con te come una squadra per aiutarti a sentirti meglio, quindi tienili sempre informati.

Che tu stia vivendo una giornata bella o brutta, cerca di andarci piano. La depressione è molto più di un semplice cattivo umore: è una malattia fisica che può richiedere del tempo per essere curata. Alcuni giorni potrebbero essere più luminosi di altri, ma le cose andranno meglio. E anche se i sintomi si stanno attenuando, potresti comunque avere delle brutte giornate, come capita a tutti. Quindi prendi un giorno alla volta e concentrati sul trattamento e sul restare in salute. Col tempo il tuo umore inizierà a migliorare in modo più costante e troverai qualcosa di piacevole ogni giorno della settimana.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143107-022024 OHC