

# Depressione



## La depressione va oltre la tristezza

- Chiunque può sentirsi triste o essere irritabile o afflitto in qualche occasione. La depressione è diversa. Dura a lungo, agisce negativamente sulla capacità di provare gioia e rende difficile affrontare la quotidianità.
- La depressione non è una scelta né un sintomo di debolezza o pigrizia. Nessuno deve vergognarsi di esserne colpito.



1 newyorchese adulto su 12  
soffre di depressione.\*

\*Fonte: Belkin G, Linos N, Perlman SE, Norman C, Bassett MT. A roadmap for better mental health in New York City (Un piano per una salute mentale più efficace nella Città di New York). Lancet 2016; 387:207-208.

## Esistono sintomi comuni della depressione



Le persone affette da depressione potrebbero non sembrare malate o comportarsi come tali, ma i loro sintomi sono reali come qualsiasi altro problema di salute.

### Potresti soffrire di depressione se nelle ultime due settimane hai costantemente:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Provato tristezza o sconforto  | <input type="checkbox"/> Avuto problemi nel concentrarti o nel prendere decisioni |
| <input type="checkbox"/> Perso interesse nelle attività per le quali eri solito/a provare piacere | <input type="checkbox"/> Avuto problemi fisici che non vanno via                  |
| <input type="checkbox"/> Dormito o mangiato troppo o non a sufficienza                            | <input type="checkbox"/> Pensato alla morte o al suicidio                         |

## Rapporto sulla salute

Visita il sito [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) per accedere ai rapporti sulla salute.  
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.

# La depressione è curabile

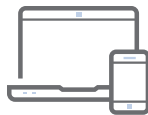
- Esistono diversi modi di curare la depressione.
- Molte persone trovano sollievo nella partecipazione a sedute di psicoterapia, nell'assunzione di farmaci, nell'attività fisica e nell'apprendimento di nuovi modi di affrontare i problemi.

## Come richiedere assistenza

Riferisci al tuo medico il tuo stato di salute e chiedigli quali terapie eventualmente seguire.

## Come sostenere gli altri

Se qualcuno che conosci ti riferisce di essere depresso, offrigli il tuo sostegno senza pregiudizi. Incoraggiarlo a parlare con il proprio medico o a chiamare NYC Well (Rete di sostegno per la Città di New York).



Per conoscere i servizi o fissare un appuntamento, invia un SMS con scritto **WELL** al numero **65173**, chiama NYC Well al numero **1-888-692-9355** o visita il sito **nyc.gov/nycwell**. NYC Well è un servizio gratuito che mantiene la riservatezza.

Se stai già seguendo una terapia per la depressione, sappi che occorre tempo per apprezzarne i benefici. Continua a parlare con persone che hanno fiducia in te e rivolgiti al tuo medico se hai problemi.

Oltre a parlare con un medico, molte persone trovano che i sintomi possono essere alleviati:



Facendo attività fisica



Andando in giro per parchi o per altri spazi verdi



Frequentando persone che ti sostengono



Seguendo il proprio piano terapeutico



Seguendo un'alimentazione più sana



Trovando il tempo per attività di svago



Riducendo o eliminando il consumo di alcolici o stupefacenti

## Risorse

### Contatti

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

**Chiedi assistenza o rivolgiti a un consulente per la salute mentale**

Visita il sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

**Ricevi i rapporti sulla salute più recenti**

Visita il sito [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) per consultare nella tua lingua il rapporto sulla salute e altri materiali. Avete diritto a ricevere assistenza nella vostra lingua. Servizi offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento di Salute della Città di New York.