

Alleanza  
grigionese  
contro la

**DEPRESSIONE**

# **Campagna informativa sulla depressione**

**13. – 24. settembre 2010**



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Grischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

## Sponsor



## Partner mediatico



# Sostenitori

■ **Holcim (Schweiz) AG**

Zementwerk Untervaz

■ **Partner dell'alleanza**

■ **Comuni GR**

■ **Molti altri sostenitori!**

**HAMILTON**



VAGO. Aus gutem Grund.



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Crischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

# Indice

## ■ Relazione

- Dr. med. Suzanne von Blumenthal, Primaria Servizi Psichiatrici dei Grigioni (SPGR)

## ■ Discussione

- Dr. med. S. von Blumenthal
- Dr. med. Dieter Suter, Medico specialista in medicina interna
- Moderazione: lic. phil. Manuela Barizzi, psicologa e capoprogetto „Alleanza grigionese contro la depressione“

Alleanza  
grigionese  
contro la

**DEPRESSIONE**



**La depressione  
... e oggi:  
Burnout: differenze e similitudini**

**Dr. med. Suzanne von Blumenthal**

Primaria SPGR

**Soazza**

**23 settembre 2010**



Ein Projekt des Kantons Graubünden  
In project dal Chantun Grischun  
Un progetto del Cantone dei Grigioni

# Segnali di una depressione

Variazioni nella persona che durano da almeno due settimane

- Variazioni nei **sentimenti** della persona
- Variazioni nel **pensiero** della persona
- Variazioni nel **comportamento** della persona

# Cause

- Fattori genetici
- Stress psichico
- Cambiamenti radicali, nuove fasi di vita
- Mancanza di autostima
- Caratteristiche della personalità
- Malattie fisiche

# Gravità e tipologie differenti

## ■ **Disturbo depressivo unipolare**

Episodio singolo, recidivo o cronico

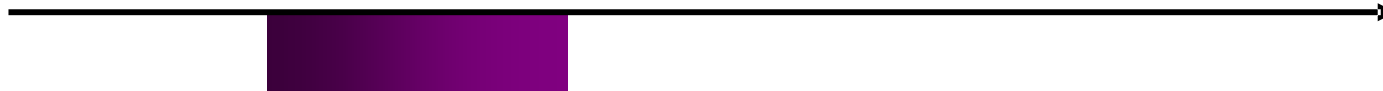
- Episodio lieve
- Episodio medio
- Episodio grave

## ■ **Disturbo bipolare**

Bipolare I e bipolare II

# Disturbo depressivo unipolare

Singolo episodio



Recidivo



Depressione recidiva

Decorso cronico



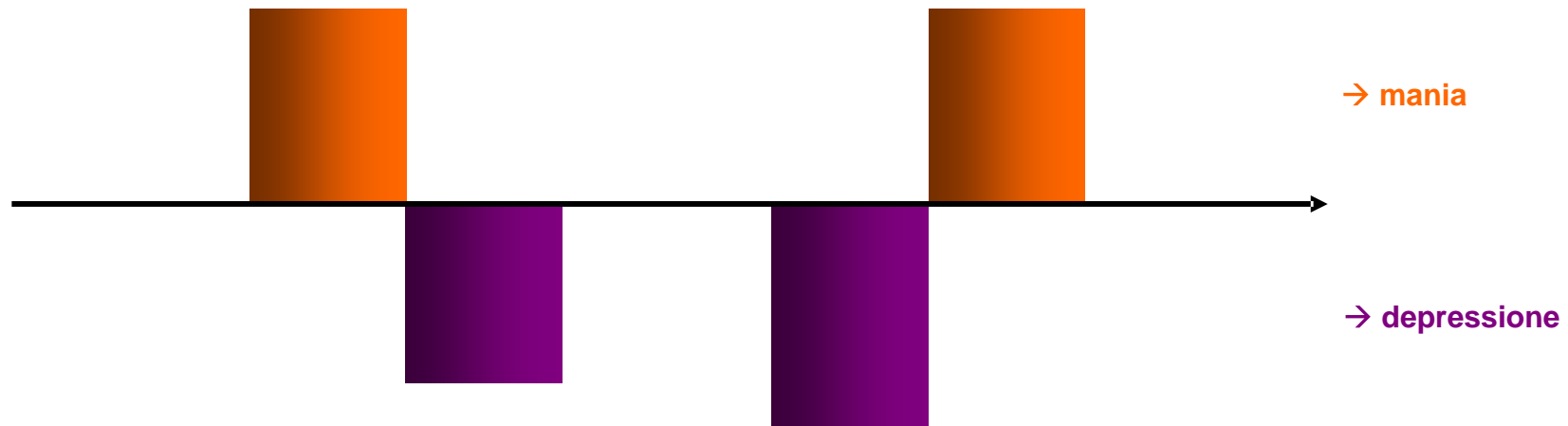
# Decorso e prognosi

## Depressione

- Il 5% delle persone soffre di depressione in qualsiasi momento
- Il 20% delle persone si ammala almeno una volta nel corso della propria vita
- Rapporto uomini : donne = 1 : 2
- Il 10 – 25% dei pazienti in uno studio medico soffre di depressione
- Soltanto nel 57% dei casi viene riconosciuta una depressione
- Inizio: Primo picco all'inizio dell'età adulta  
Secondo picco dopo i 40 anni

# Disturbo bipolare

## Bipolare I



## Bipolare II



*Frank et al. (1991)*

# Decorso e prognosi

## Disturbo bipolare (malattia maniaco-depressiva)

- Colpisce ca. l'1,2 % della popolazione
- Colpiti sia uomini che donne
- Inizio a 20 anni, ma anche dopo i 50 anni

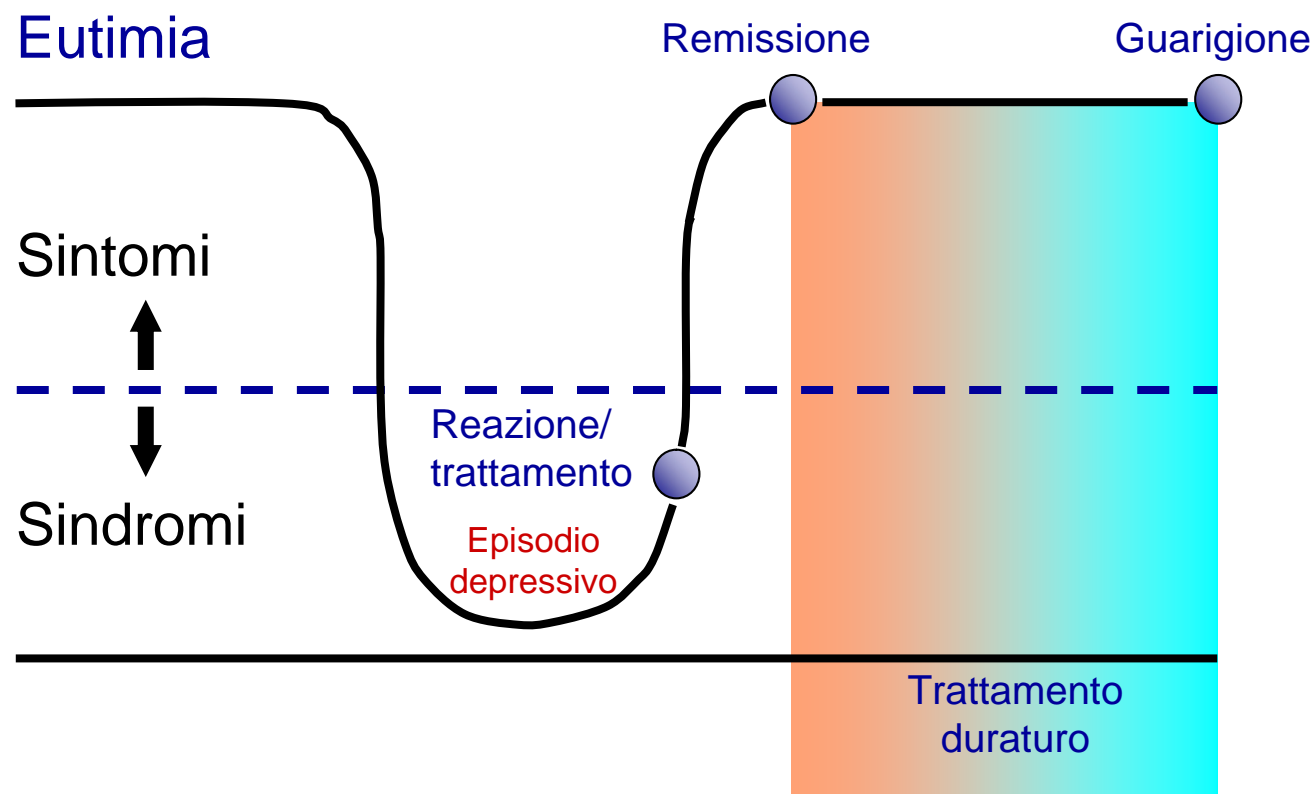
# Pericolo di suicidio

- In Svizzera l'1-2 % delle persone muore per suicidio
- Il 90 % di chi commette un suicidio soffre di depressione o di un altro disturbo psichico
- Segnali diretti di un suicidio
  - Annunci di suicidio
  - Minacce di suicidio

# Cura



# Cura

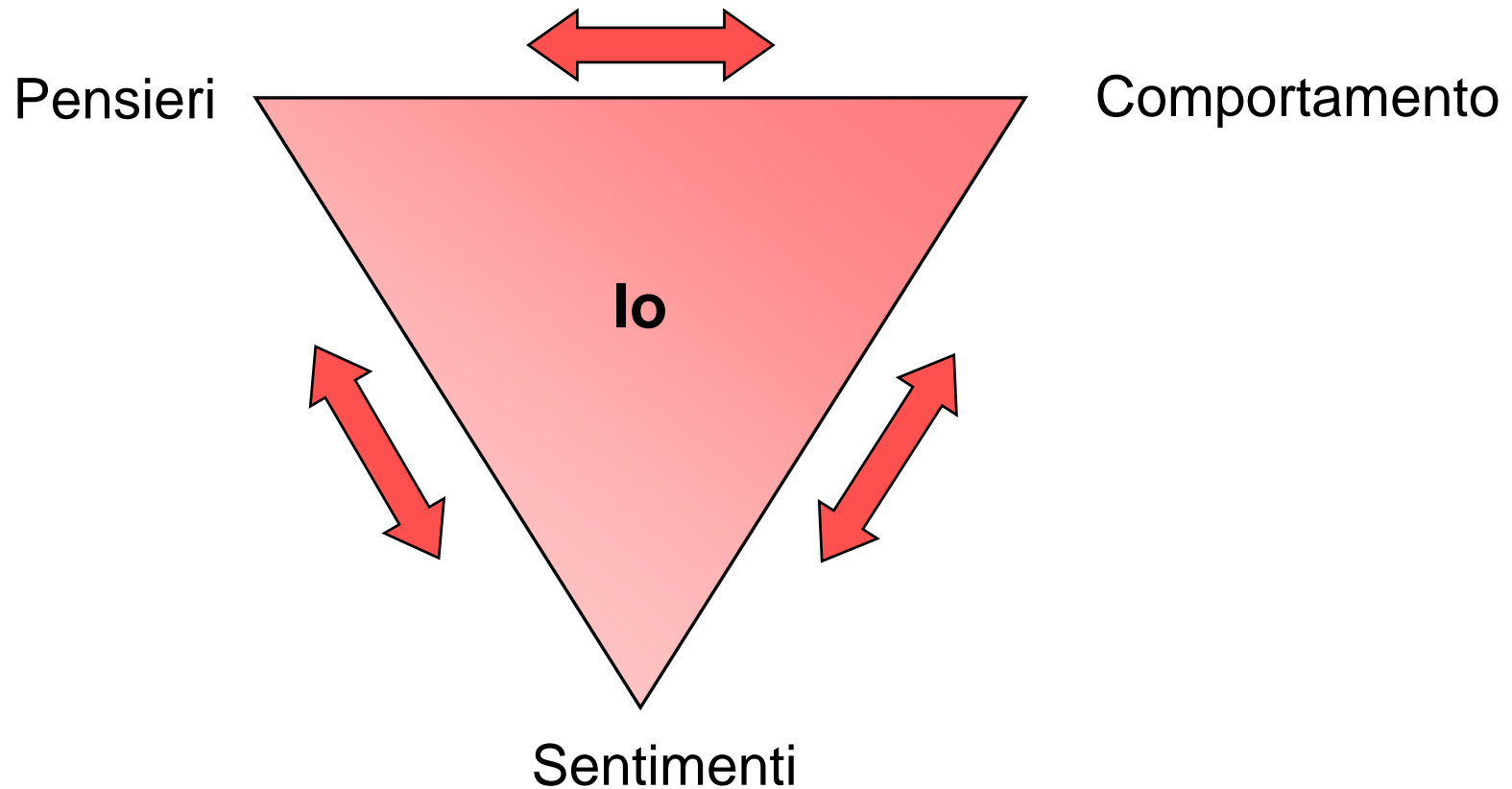


Guarigione

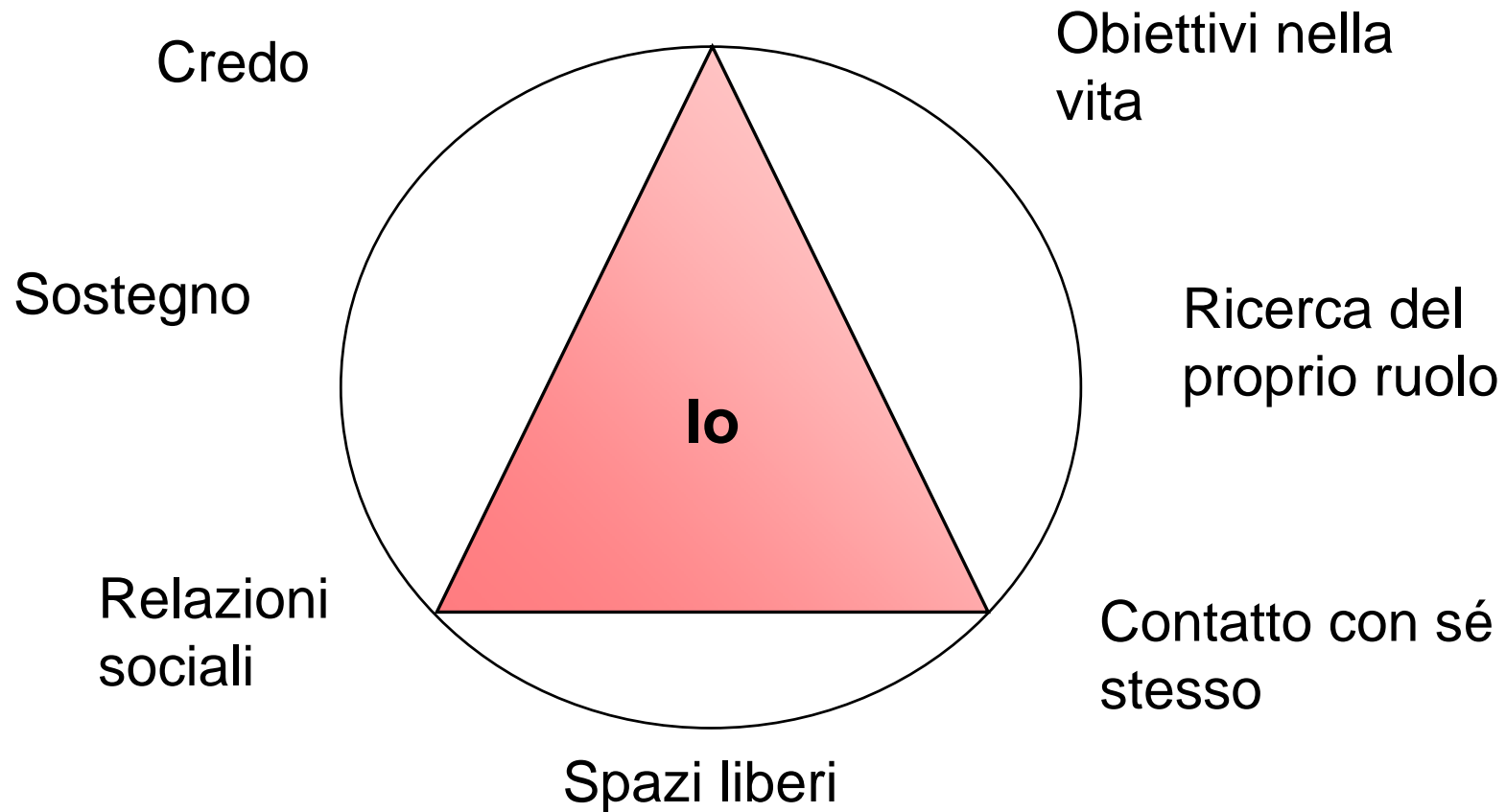
Trattamento a lungo termine

*secondo Thase und Kupfer (1996)*

# Rapporto tra pensieri- sentimenti-azioni



# Equilibrio dell'io



# Conclusioni

- **La depressione può colpire chiunque**
- **La depressione ha molte facce**
- **La depressione è curabile!**
  - Medico di famiglia
  - Psichiatra
  - Psicologo / psicoterapeuta
  - Servizio psichiatrico ambulatoriale
  - ...

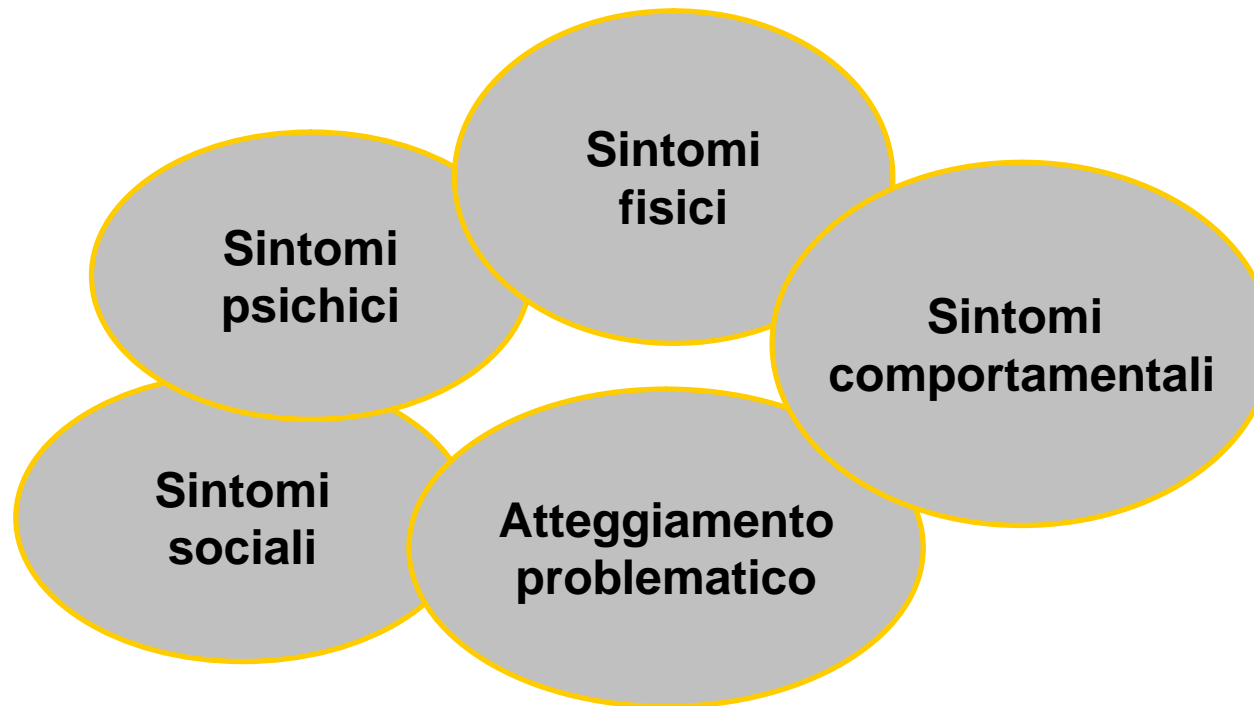
# ... e che cos'è il Burnout??

# Burnout – di cosa si tratta?

- Non è una malattia in senso classico
- Il burnout è un esaurimento fisico, emotivo e mentale dovuto ad un lungo sovraccarico e ad aspettative irrealistiche
- Un burnout viene provocato da uno stress, che non può più essere superato
- Caratteristiche della personalità
  - Poca fiducia in sé
  - Maggiore vulnerabilità alle delusioni
  - Aspettative personali troppo grandi

# Sintomi di un burnout

## Cinque categorie di sintomi (Schaufeli, 1992):



# Primo sintomo di un burnout:



## Emozionali

- Grande resistenza nell'andare al lavoro
- Sentimenti di fallimento, di irritabilità e di riluttanza
- Sensi di colpa
- Scoraggiamento, indifferenza e frustrazione
- Diffidenza e pensieri paranoici

## Cognitivi

- Rigidità di pensiero e resistenza ai cambiamenti
- Proiezioni
- Disturbi della concentrazione

## Motori

- Tic nervosi
- Irrigidimenti

# Secondo sintomo di un burnout:



## Disturbi psico-somatici

- Stanchezza ed esaurimento
- Grande stanchezza dopo il lavoro
- Disturbi del sonno
- Problemi sessuali

## Malattie

- Frequenti raffreddori e influenza
- Ripetuti mal di testa
- Disturbi dell'apparato digerente

## Reazioni fisiologiche

- Elevato battito cardiaco
- Elevata frequenza del polso
- Livello del colesterolo alto

# Terzo sintomo di un burnout:



**Sintomi  
comportamentali**

## Comportamento individuale

- Uso eccessivo di droghe, di tabacco, di alcol e/o di caffè
- Maggiore aggressività

## Comportamento al lavoro

- Frequenti assenze sul posto di lavoro
- Pause più lunghe
- Minore efficienza

# Quarto sintomo di un burnout:



## Rapporti con i colleghi

- Rinvio di conferenze
- Incapacità di ascoltare i colleghi
- Evitare le discussioni
- Difficoltà a concentrarsi
- Isolamento e ritiro sociale

## Rapporti familiari

- Conflitti matrimoniali e familiari
- Isolamento

# Quinto sintomo di un burnout:

**Atteggiamento  
problematico**

- Cinismo
- Umore nero
- Disillusioni
- Perdita dell'idealismo
- Atteggiamento negativo verso il lavoro

# Come si sviluppa un burnout?

## **Stadio 1:**

Il fattore iniziale più frequente è un'ambizione esagerata. Il desiderio di affermazione si trasforma in necessità e ostinazione.

## **Stadio 2:**

Per raggiungere i propri (elevati) obiettivi, la persona aumenta l'impegno nel lavoro.

## **Stadio 3:**

Di conseguenza diminuisce il tempo dedicato ai propri bisogni.

## **Stadio 4:**

La persona si accorge di questi conflitti, ma inizia a reprimerli.

### **Stadio 5:**

I bisogni non professionali perdono ulteriormente d'importanza. Non li si può dedicare altro tempo.

### **Stadio 6:**

Spesso non si è neppure consapevoli di questa rinuncia, il lavoro eccessivo e il sovraccarico vengono sempre più rinnegati. L'intolleranza e la diminuzione di flessibilità influenzano sempre più il pensiero e il comportamento della persona.

### **Stadio 7:**

Sopraggiunge un senso di disorientamento, il quale può tuttavia essere nascosto da un atteggiamento cinico e quindi non mostrare alcun cambiamento della persona.

### **Stadio 8:**

Nella successiva fase del burnout, i cambiamenti comportamentali diventano evidenti, come per esempio il rifiuto delle critiche, il ritiro emotivo dalle questioni di lavoro e la mancanza di flessibilità.

### **Stadio 9:**

Una conseguenza può essere la perdita di percezione della propria persona, i bisogni di una volta non vengono più riconosciuti.

### **Stadio 10:**

Ci si sente inutili. Compaiono sentimenti di paura o dipendenze da sostanze.

### **Stadio 11**

Una diminuzione del senso della vita e il disinteresse accompagnano gli ultimi stadi. L'iniziativa e la motivazione diminuiscono radicalmente.

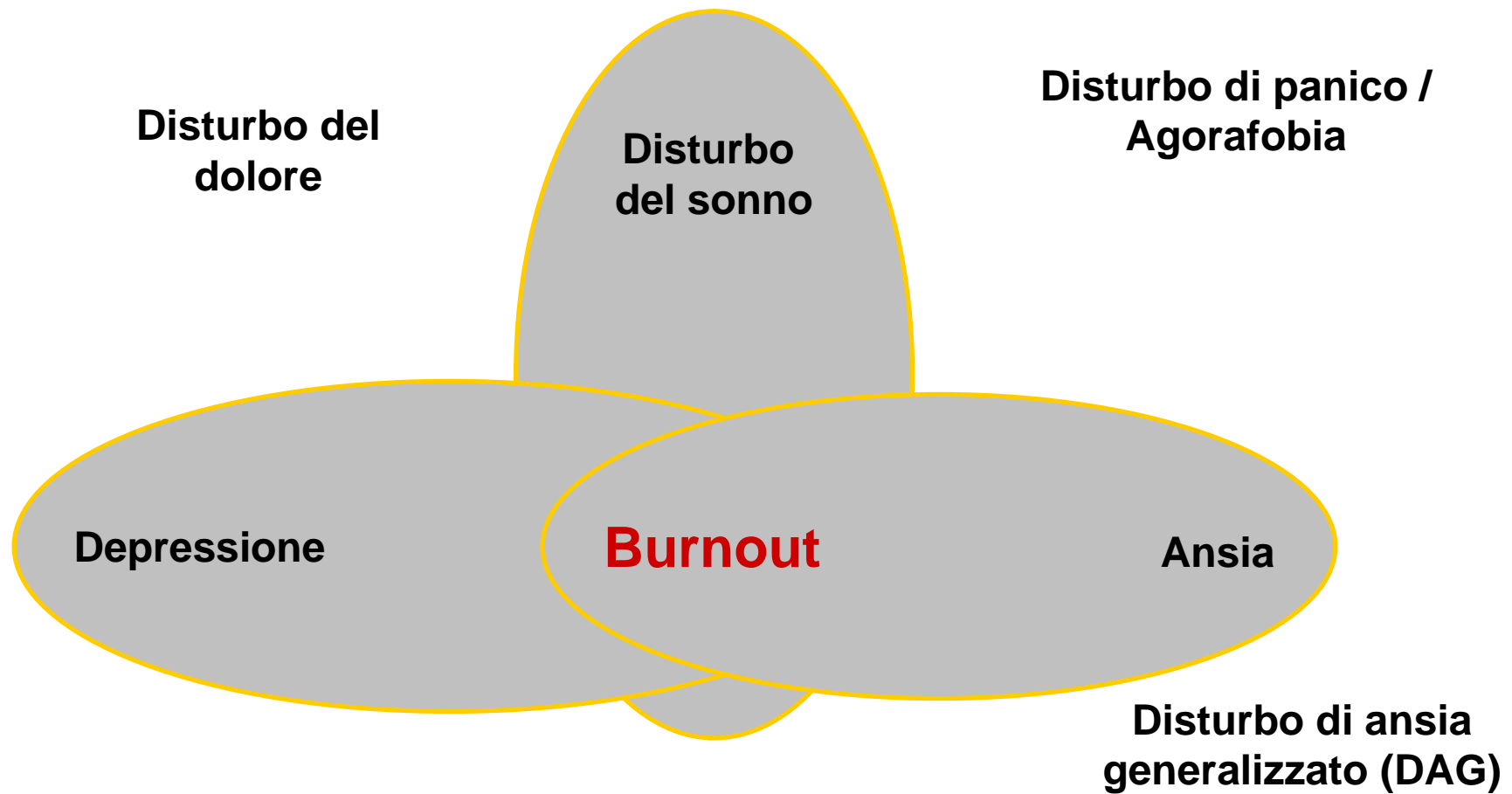
### **Stadio 12:**

L'ultimo stadio è l'esaurimento totale, che può anche essere molto pericoloso per la persona.

# Malattia o no?

- ⇒ Non è una malattia
  
- ⇒ Si parla di burnout solo in riferimento alle difficoltà nell'affrontare la vita!
  - ⇒ (ICD-10: Z 73.0)

# Le diagnosi differenziali più frequenti



	<b>Burnout</b>	<b>Depressione</b>	<b>DAG</b>
<b>Produttività ridotta</b>	X	X	X
<b>Esaurimento fisico ed emozionale</b>	X	X	
<b>Atteggiamento negativo verso lavoro e persone</b>	X	(X)	
<b>Sensazioni di affaticamento / di fallimento</b>	X	X	X
<b>Disturbi del sonno, stanchezza</b>	X	X	X
<b>Irritabilità</b>	X	X	X
<b>Tristezza</b>	X	X	
<b>Disturbi della concentrazione</b>	X	X	X
<b>Sintomi di dolore</b>	X	X	X
<b>Ansia e preoccupazione</b>		X	X

# Quali affermazioni indicano stress / esaurimento?

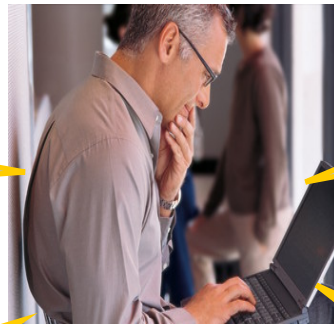
**Nessuno ammette volentieri di soffrire di stress o esaurimento!**

**Ho troppo lavoro!!**

**Ho un sacco di cose per la testa!!**

**Sono permanentemente stressato!!**

**Sono totalmente irrigidito!!**



# Le terapie in generale

## Individuale

Identificare le origini dello stress

Tecniche di rilassamento e attivazione

Porre dei limiti, saper dire di no

Porsi degli obiettivi realistici

Appoggio sociale

Organizzazione del tempo

Pensare positivo

Psicoterapia

# Il superamento comincia all'inizio!

## Segnali d'allarme esistenti:

- Fare attenzione ai bisogni fisici!
- Sufficiente sonno, nutrizione sana, dedicarsi del tempo!
- Movimento e sport!
- Fare regolarmente delle pause durante il giorno!
- Imparare delle tecniche di rilassamento!
- Curare i contatti sociali!
- Imparare a dire di no!
- Ridurre le pretese verso se stessi!

# Riassumendo

## Riconoscimento

Accettare il bisogno di una cura!

## Alleggerimento

Riduzione / eliminazione dei fattori di stress!

## Riposo

Rilassarsi / ricaricare le batterie / sport

## Disillusione

Limitare / ridurre il perfezionismo e l'idealismo

# Grazie per la Sua attenzione !

