

Medici e terapeuti

Medico di famiglia e specialista in psichiatria e psicoterapia
Si rivolga ad un medico di fiducia, per esempio il Suo medico di famiglia. Può trovare un elenco di medici e specialisti al seguente indirizzo www.buendneraerzteverein.ch (>Mitglieder)

Associazione Grigionese di Psicoterapia AGP
www.bvp.ch (>Mitglieder)

Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP
www.psychologie.ch (>Offerta di servizi psicologici / Ricerca di una/o psicologa/o)

Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni
Tel. 081 252 90 23, www.kjp-gr.ch, info@kjp-gr.ch

Servizi Psichiatrici dei Grigioni
Intervento in situazioni di crisi, consulenza e cura per persone depresse; consulenza per i familiari. Tel. 058 225 25 25
www.pdgr.ch, info@pdgr.ch

Emergenze e crisi

Soccorso sanitario Tel. 144

Medico di famiglia e specialista in psichiatria e psicoterapia
www.buendneraerzteverein.ch (>Mitglieder)

Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano
Tel. 143 (24h), www.telefonoamico.143.ch

Assistenza telefonica e online per bambini e giovani
Tel. 147 (24h), www.147.ch

Auto-aiuto Depressione

Equilibrium – L'associazione per far fronte alla depressione.
Tel. 0848 143 144, www.depressionen.ch, info@depressionen.ch

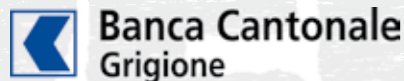
Team Selbsthilfe Graubünden Team per l'auto-aiuto nei Grigioni.
Tel. 081 353 65 15
www.teamselbsthilfe.ch, kontakt@teamselbsthilfe.ch

Aiuto per i familiari

VASK Grigioni – Associazione dei familiari e amici delle persone con disagio psichico. Tel. 081 353 71 01
www.vaskgr.ch, vask.graubuenden@bluemail.ch

Informazioni sulla depressione

www.depression.ch
www.depression.uzh.ch



Banca Cantonale Grigione

Sostegno spirituale

Le persone di fede sono importanti consulenti in situazioni di vita difficili e uno sportello di primo ascolto. Si rivolga alla sua parrocchia, se desidera un colloquio con un curatore d'anime.

Chiesa cattolica dello stato dei Grigioni
Ufficio di consulenza per problemi matrimoniali, familiari e personali. Tel. 081 254 36 02
www.gr.kath.ch, beratungsstelle@gr.kath.ch

Chiesa Riformata Grigionese
Relazione di aiuto: problemi personali e di coppia.
Tel. 081 252 33 77, www.gr-ref.ch, beratung-chur@gr-ref.ch

Consulenza sociale, giuridica e finanziaria

Elenco degli indirizzi dei servizi sociali regionali dei Grigioni
Tel. 081 257 26 54
www.soa.gr.ch (>Documentazione / Consulenza sociale personale)

Caritas Grigioni Tel. 081 258 32 58
www.caritasgr.ch, info@caritasgr.ch

Frauenzentrale Grigioni – Centrale grigionese delle donne. Consulenza giuridica e per il budget, consulenza in ambito lavorativo e professionale e incasso alimentare per donne e uomini. Tel. 081 284 80 75
www.frauenzentrale.ch/gr, graubuenden@frauenzentrale.ch

Il portale internet per le persone portatrici di handicap nel Canton Grigioni www.handicap-gr.ch

Procap Grischun – Consulenza giuridica in questioni di previdenza sociale. Informazione e consulenza per persone portatrici di un handicap. Tel. 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch, info@procapgrischun.ch

Pro Infirmis Grigioni – Consulenza e sostegno per persone portatrici di un handicap, per i loro familiari e persone di riferimento. Tel. 081 257 11 11
www.proinfirmis.ch, graubuenden@proinfirmis.ch

Pro Senectute Grigioni – Consulenza e sostegno per persone anziane e per i loro familiari. Tel. 081 252 44 24
www.gr.pro-senectute.ch, info@gr.pro-senectute.ch

Croce Rossa Grigioni
Tel. 081 258 45 84, www.srk-gr.ch, info@srk-gr.ch

Ulteriori uffici di consulenza nel Cantone

CONSULENZA E SOSTEGNO IN QUESTIONI DI DIPENDENZA
Croce Blu Grigioni Consultorio per problematiche di alcol. Tel. 081 252 43 37
www.blaueskreuz.gr.ch, beratung@blaueskreuz.gr.ch

Servizio sociale delle tossicodipendenze
Tel. 081 257 26 99
www.soa.gr.ch (>Servizi), sd.suchtfraagen@soa.gr.ch

CONSULENZA PER BAMBINI, GIOVANI E FAMIGLIE

Servizio per la protezione dell'infanzia dei Grigioni
Servizio di riferimento per bambini e adolescenti trascurati e minacciati da qualsiasi tipo di violenza, anche di natura sessuale. Tel. 081 257 31 50
www.soa.gr.ch (>Servizi), mail@kindeschutz.gr.ch

Consulenza telefonica per madri e padri Grigioni
Tel. 081 284 10 26
www.muetterberatung.ch/gr, chur@muetterberatung.ch

Pro Juventute Grigioni
Si impegna per i bisogni e i diritti di bambini e giovani in tutta la Svizzera. Aiuta nei casi di bisogno, offre prestazioni sociali e sostiene i bambini e i giovani nel loro sviluppo personale. Tel. 081 252 17 18
www.projuventute-gr.ch, graubuenden@projuventute-gr.ch

Servizio psicologico scolastico
Consulenza per bambini, genitori e insegnanti di scuole dell'infanzia e scuole popolari. Tel. 081 257 27 42
www.av.sr.ch (>Servizi), info@av.sr.ch

Ulteriori offerte di assistenza nel Cantone

Ufficio di consulenza per l'aiuto alle vittime dei Grigioni
L'ufficio è a disposizione di vittime di reati e dei loro familiari, nonché delle persone a loro vicine. Tel. 081 257 31 50
www.soa.gr.ch (> Servizi / Aiuto alle vittime), mail@opferhilfe.gr.ch

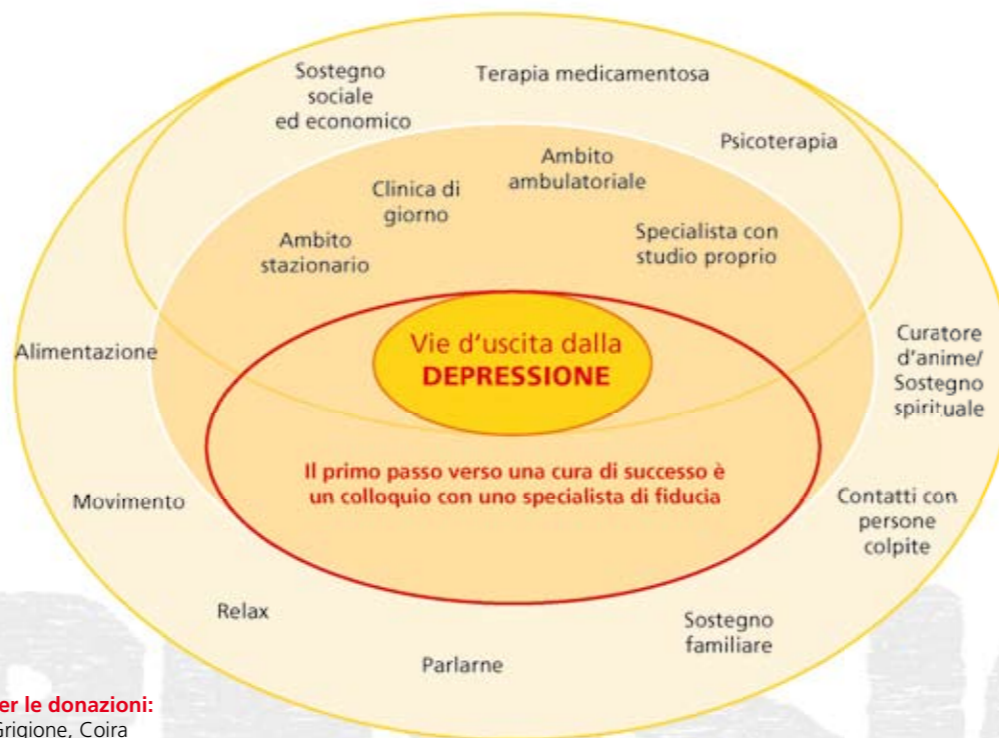
Associazione Spitex Grigioni Tel. 081 252 77 22
www.spitexgr.ch, spitexgr@bluewin.ch

Farmacie – Le farmacie grigionesi offrono consulenza in caso di terapie medicamentose e forniscono a persone in cerca d'aiuto e ai loro familiari informazioni sui servizi di riferimento.

Consulenza e sostegno per migranti

Caritas Grigioni – Assistenza per un miglior sostentamento della salute dei migranti e per la loro integrazione. Tel. 081 258 32 58
www.caritasgr.ch, info@caritasgr.ch

Frauenzentrale Graubünden – Centrale grigionese delle donne. Corsi di lingua e di integrazione per migranti. Tel. 081 284 80 75
www.frauenzentrale.ch/gr, graubuenden@frauenzentrale.ch



Conto corrente per le donazioni:
Banca Cantonale Grigione, Coira
Psychiatrische Dienste Graubünden,
Bündner Bündnis gegen Depression
IBAN: CH71 0077 4000 3706 3540 3



La
DEPRESSIONE

può
colpire
chiunque

**Alleanza
grigionese
contro
la depressione**



Segreteria, Loëstrasse 220, 7000 Chur
Telefono 058 225 25 91
www.bbzd.ch, info@bbzd.ch

Un progetto del Cantone dei Grigioni



La depressione può colpire chiunque

«Mi sento sfinita e ho male dappertutto. Alla mattina non ho la forza di alzarmi. Vorrei restare a letto tutto il giorno.»
Caterina, 22 anni

«Ogni decisione mi costa fatica, anche la più semplice. Persino quando faccio la spesa. Ho sempre paura di sbagliare. Non mi capisco più.»
Maria, 62 anni

Conoscete anche voi esperienze e sensazioni simili? Avete mai pensato che i vostri sentimenti, umori o disturbi fisici potrebbero essere sintomi di una depressione?

Talvolta è difficile distinguere una depressione da un comune malumore. Spesso ciò che oggi viene definito stress, nervosismo o burnout è una depressione.

La depressione è una malattia che si manifesta con la stessa frequenza del diabete o dell'ipertensione, indipendentemente dall'età, dalla professione, dal ceto sociale, dall'origine e dalla fede religiosa. Ciononostante, è una malattia troppo poco considerata dalla popolazione e fonte di malintesi.

Prendete sul serio i segni persistenti e rivolgetevi a uno specialista. Domande precise permettono quasi sempre una diagnosi sicura. E questo è il primo passo verso la guarigione.

La depressione riguarda tutte le generazioni

Dall'infanzia all'età avanzata, la depressione può colpire chiunque. Spesso però è coinvolta anche l'intera famiglia.

«La mia mamma è sempre triste e non gioca più con me. All'inizio pensavo che fosse arrabbiata con me perché avevo ricevuto dei brutti voti a scuola.»
Nuria, 8 anni, figlia unica, allieva

«A volte potrei scuotere mio figlio dalla rabbia. Passa tutto il giorno a letto.»
Signor M., 49 anni, vedovo, 1 figlio, famiglia monoparentale

«Qualsiasi cosa dica, non aiuta mio marito ad andare avanti. Mi sento impotente e scoraggiata.»
Signora Ö., 64 anni, sposata, pensionata

Importante: La depressione è una malattia frequente, che può colpire chiunque. Indipendentemente dall'età, dalla professione, dalla posizione sociale, dall'origine e dalla fede religiosa. Oggi la depressione può essere curata.

La depressione ha molte facce

Cos'è la depressione e da cosa la si riconosce?

«La pressione sul lavoro è sempre più grande. Il mese scorso sono stati licenziati altri tre colleghi. Ho già 54 anni e ho paura di essere licenziato anch'io. Da tre settimane mi sveglio in piena notte, ho attacchi di panico e non riesco più a riaddormentarmi. Non voglio però preoccupare mia moglie.»
Signor L., 54 anni, operaio edile, sposato, 3 figli

La depressione ha spesso dei precedenti ed è sovente una reazione della psiche e del corpo a continue sollecitazioni e situazioni di vita difficili. La malattia può svilupparsi lentamente, i sintomi diventano sempre più forti e persistenti. Tuttavia, la depressione può anche manifestarsi in modo improvviso e inaspettato. Non di rado, i medici e le persone colpite pensano dapprima a una malattia fisica.

I sintomi variano da una persona all'altra e possono manifestarsi diversamente negli uomini e nelle donne. Tra i possibili sintomi iniziali vi sono disturbi del sonno, difficoltà a concentrarsi o un continuo rimuginare. Alcune persone colpite non provano più gioia; in altre prevale un forte senso di inquietezza interiore. La depressione può anche esprimersi con una maggiore irritabilità o un comportamento aggressivo sul lavoro e in famiglia.

Mal di testa, mal di schiena o mal di pancia possono essere alcuni dei sintomi principali della depressione. Talvolta, le persone colpite hanno attacchi di panico e un senso di oppressione fisica. Anche l'interesse nei confronti della sessualità può svanire.

Il grado di gravità di una depressione può variare molto. In caso di depressione grave, le persone colpite non sono più in grado di far fronte alla quotidianità. È importante intervenire il più presto possibile. Rivolgetevi a uno specialista.

Importante: Non tutti coloro che si ammalano di depressione presentano gli stessi sintomi. Se avete il dubbio di soffrire di depressione, recatevi da un medico. Meglio una volta di troppo, che una di meno.

La depressione è curabile

«Mi vergognavo della mia depressione. Alla fine ho parlato dei miei problemi e dei miei disturbi con uno specialista. Ho iniziato una psicoterapia e ho assunto dei farmaci. Anche la mia famiglia mi ha aiutato molto. Da due mesi sto di nuovo molto meglio.»
Signor P., 42 anni, 2 figli

Come si cura una depressione?

La cura deve essere affidata a degli specialisti e si articola su vari livelli, che comprendono farmaci, psicoterapia e sostegno sociale. I costi vengono assunti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Tutti gli specialisti medici e terapeutici sono vincolati al segreto professionale.

Terapia medicamentosa

I disturbi nel metabolismo del cervello, che si manifestano in caso di depressione, vengono curati con farmaci antidepressivi. Se assunti regolarmente, i farmaci fanno sì che i sintomi depressivi si attenuino. Gli antidepressivi non provocano dipendenza e non modificano la personalità.

Psicoterapia

La psicoterapia attiva la forza di autoguarigione. In una psicoterapia si può parlare di situazioni difficili, di problemi e preoccupazioni ed elaborare delle soluzioni.

Sostegno sociale ed economico

I pazienti beneficiano anche di un sostegno pratico per affrontare le difficoltà della loro situazione. Su richiesta, è possibile effettuare colloqui medici con i familiari, con le autorità o anche con il datore di lavoro.

Anche i familiari possono ricevere un sostegno

Forse non siete colpiti da una depressione in prima persona, ma lo siete nel vostro ruolo di familiari o amici. Anche i familiari possono beneficiare di un sostegno professionale. Rivolgetevi al vostro medico di famiglia, che potrà aiutarvi.

Importante: Di regola le depressioni sono ben curabili. Aiutate anche voi e sostenete il trattamento, se qualcuno in famiglia o nel vostro ambiente soffre di depressione.

Continue pressioni molto forti sul lavoro e a casa aumentano il rischio di ammalarsi di depressione.

Condizioni finanziarie difficili, un reddito basso e la paura di essere licenziati possono generare una pressione permanente.

Per molti migranti, la vita lontano dal proprio Paese rappresenta una continua pressione. Una situazione di soggiorno sempre incerta, timori per il futuro, ma anche la mancanza di riconoscimento, esperienze di razzismo e discriminazione lasciano il segno e possono portare alla depressione.

La perdita di una persona cara è una profonda ferita nella vita e può provocare una depressione.

Le preoccupazioni per i figli e la famiglia possono tradursi in uno sforzo continuo. Per i migranti, la situazione è spesso aggravata dal fatto che ci si preoccupa dell'integrazione dei figli o perché una parte della famiglia è rimasta nel Paese d'origine.

Malattie croniche di familiari, in particolare le malattie psichiche, possono pesare sulla propria salute.

Anche il sostegno e la cura di familiari anziani possono costare molte energie a livello fisico e psichico.

Esperienze traumatiche e gravi pressioni psichiche, anche risalenti a molto tempo prima, possono contribuire allo sviluppo di una depressione.

Come per ogni altra malattia, vi sono fattori e meccanismi che aumentano il rischio di ammalarsi di depressione.

Se avete il dubbio di soffrire di depressione, rivolgetevi al vostro medico di famiglia o a un altro specialista di fiducia.

Rispondete alle seguenti domande.

Contrassegnate la casella «sì», quando una delle seguenti affermazioni corrisponde alla vostra situazione da più di due settimane.

	*sì	no
1. Vi sentite spesso abbattuti o scoraggiati senza motivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Avete difficoltà a concentrarvi e spesso vi sentite persi già di fronte a piccole decisioni da prendere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Non avete più iniziativa personale, provate spesso una stanchezza opprimente e/o un'agitazione interiore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Non vi interessano più neanche le cose che prima vi facevano piacere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Avete perso la fiducia nelle vostre capacità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vi torturate con sensi di colpa e autocritiche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Il futuro vi tormenta e vedete tutto nero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Al mattino è tutto peggio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Soffrite di persistenti disturbi del sonno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Evitate i contatti con gli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Avete dei dolori fisici che non riuscite a spiegarvi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Non avete o avete poco appetito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Non avete più voglia di sessualità.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Siete disperati e non vorreste più vivere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tutte le domande a cui avrete risposto con un »sì« valgono 1 punto, mentre la domanda 14 vale 5 punti.

* Se avete ottenuto 5 o più punti, potrebbe essere segno di una depressione. Rivolgetevi a uno specialista, ad esempio al vostro medico di famiglia. Potete trovare aiuto e sostegno anche presso le istituzioni menzionate in questo opuscolo.

