

Solo di «cattivo umore»? – o c'è dietro una depressione?

Per fare il test rispondi alle seguenti domande: contrassegna la casella «si», se una delle seguenti affermazioni corrisponde alla tua situazione da più di due settimane. Tutte le domande a cui avrai risposto con un «si» valgono 1 punto, la domanda 14 vale invece 5 punti.

	Si	No
1. Ti senti spesso abbattuto o scoraggiato senza motivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fai fatica a concentrarti e spesso ti senti perso già di fronte a piccole decisioni da prendere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Non hai più iniziativa, provi spesso una stanchezza opprimente e/o un'agitazione interiore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Non ti interessano più neanche le cose che prima ti facevano piacere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hai perso la fiducia nelle tue capacità.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ti torturi con sensi di colpa e autocritiche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Il futuro ti tormenta e vedi tutto nero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Al mattino è tutto peggio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Soffri di persistenti disturbi del sonno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eviti i contatti con gli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hai dei sintomi fisici per i quali non si trova alcuna causa organica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hai poco o nessun appetito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Non hai più voglia di sessualità.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sei disperato e non hai più voglia di vivere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se hai ottenuto 5 o più punti, potrebbe essere segno di una depressione. Trovi aiuto e sostegno presso le istituzioni grigionesi elencate in questo opuscolo.

Medici e terapeuti

Rivolgiti al tuo medico di famiglia o a uno specialista
www.buendneraerzteverein.ch (Mitglieder) o cerca nell'elenco telefonico
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni Tel. 081 252 90 23
www.kjp-gr.ch, info@kjp-gr.ch
Associazione Grigionese di Psicoterapia AGP
www.bvp.ch (Mitglieder)
Servizi Psichiatrici dei Grigioni (dai 18 anni) Tel. 058 225 25 25
www.pdgr.ch, info@pdgr.ch

In situazioni di crisi

Consulenza via SMS e telefonica per bambini e adolescenti www.147.ch Tel. 147 (24h)
Tel. 143 – Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano www.telefonoamico.143.ch Tel. 143 (24h)
Soccorso sanitario Tel. 144

Consulenza ai bambini e agli adolescenti

Servizi sociali regionali Tel. 081 257 26 54
www.soa.gr.ch (Servizi / Consulenza sociale personale)
Servizio psicologico scolastico Tel. 081 257 27 42
www.av.s.gr.ch (Servizi), info@av.s.gr.ch
Pro Juventute Grigioni www.projuventute-gr.ch Tel. 081 252 17 18
graubuenden@projuventute-gr.ch
Infoklick.ch, per il sostegno di bambini e giovani in Svizzera, con Tschau.ch www.tschau.ch

Servizi specializzati nel lavoro con i giovani

Centro specializzato jugend.gr – Organizzazione per il lavoro con i giovani GR Tel. 081 353 33 34
www.jugend.gr, info@jugend.gr
CAEG – Centro per le attività ecclesiastiche giovanili GR Tel. 081 254 36 05
www.gr.kath.ch/akj, akj@gr.kath.ch
Centro specializzato per il lavoro con i giovani della Chiesa Cantonale ev.-rif. GR Tel. 081 250 02 56
www.gr-ref.ch, susanne.gross@gr-ref.ch
Croce Blu Prevenzione + promozione della salute GR Tel. 081 286 36 51
jugendgr@blauskreuz.ch

Autoaiuto / Aiuto per i familiari

Team Selbsthilfe Grigioni Tel. 081 353 65 15
www.teamselbsthilfe.ch, kontakt@teamselbsthilfe.ch
VASK Grigioni Tel. 081 353 71 01
www.vaskgr.ch, vask.graubuenden@bluemail.ch

Ulteriori offerte di sostegno

Farmacie grigionesi www.apothekerverein.ch
Assistenza spirituale Rivolgiti direttamente alla parrocchia del tuo comune parrocchiale.

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



www.bbzd.ch



irritabile?
svogliato?
deconcentrato?
triste?
irrequieto?

COSA C'È?



La depressione può colpire chiunque

Non tutti ne sono colpiti, ma di principio una depressione può colpire chiunque, indipendentemente dall'età o dal sesso. Il solo fatto che tu non sia direttamente colpito, non vuol dire che la cosa non ti riguarda. Una tua amica o un tuo amico potrebbero aver bisogno del tuo sostegno!

La depressione è più di semplice tristezza. La depressione è una malattia. Il problema è che spesso non viene riconosciuta e molte persone non sanno nemmeno di essere malate.

Distrazioni, forza di volontà o un «su con il morale» non sono purtroppo sufficienti per uscire dalla depressione!

Quanto prima tanto meglio – Prendi sul serio la malattia e chiedi aiuto.



La depressione ha molte facce

È da oltre due settimane che stai male, non riesci più a rallegrarti davvero per qualcosa e non hai più voglia di niente? Ti senti triste, senza energie o facilmente irritabile? I tentativi dei tuoi amici di distrarti non servono a nulla e forse non hai nemmeno più voglia di vivere?

Questi sono soltanto alcuni dei sintomi di una depressione. Spesso, particolari difficoltà, come ad es. la perdita di una persona cara o problemi a scuola, possono provocare una depressione. A volte però può presentarsi anche senza alcun motivo.

La depressione non si manifesta sempre allo stesso modo. In caso di dubbio chiedi aiuto e parlane.



La depressione è curabile

Non puoi semplicemente aspettare che la depressione se ne vada da sola. Bisogna curarla il più presto possibile. Con la psicoterapia la depressione può essere curata molto bene. A volte è tuttavia necessario il supporto supplementare di medicinali specifici.

Non preoccuparti, i medicinali contro la depressione non provocano dipendenza e vengono prescritti caso per caso. Uno specialista può fornirti le relative informazioni.

Guarda sul retro di questo opuscolo e da' un'occhiata all'elenco dei servizi che ti possono aiutare.