

I sintomi psicologici della Depressione

- **Umore depresso:** *significa che per la maggior parte del giorno e per quasi tutti i giorni si sente "giù", prova un senso di vuoto, di tristezza e di scoraggiamento. Potrebbe piangere molto o non riuscire a piangere pur sentendo il bisogno di farlo.*
- **Irritabilità:** *situazioni o discussioni con persone che in precedenza riusciva a gestire senza troppe difficoltà, ora la irritano. Potrebbe non riuscire a reprimere la propria irritazione, e quindi esprimerla, oppure "tenerla dentro".*
- **Perdita di interessi:** *in generale le cose e le attività che prima le piacevano perdono di interesse e di valore. Questo potrebbe riguardare anche le persone a lei care, la cui vicinanza e attenzione prima le procuravano un piacere che ora non riesce più a provare.*
- **Sentimenti di mancanza di valore o sensi di colpa:** *la sua autostima potrebbe essere bassa, facendola sentire inutile, senza valore e portandola a credere che anche gli altri condividano le opinioni che lei ha di se stesso.*
- **Difficoltà nel pensare:** *può aver notato che le sue abituali capacità di concentrarsi, di prendere decisioni e di ricordare non sono come prima. Può far fatica a ricordare le cose, a mantenere l'attenzione mentre parla con gli altri e questo può essere fonte di ulteriore sconforto.*
- **Pensieri di morte:** *la disperazione è parte integrante della Depressione. Potrebbe essersi accorto di avere idee ricorrenti sul fatto che non vale la pena vivere o che sarebbe meglio che fosse morto. Può credere che gli altri starebbero meglio se lei non ci fosse.*

I sintomi fisici della Depressione

- **Cambiamenti nell'appetito:** *potrebbe aver notato in lei un cambiamento nell'appetito. In generale, quando si ha un umore depresso si tende a perdere interesse per il cibo; può capitare però anche l'eventualità opposta, cioè un aumento del consumo di cibo.*
- **Disturbi del sonno:** *anche il sonno può subire cambiamenti importanti, che a loro volta contribuiscono a scoraggiare, irritare e demoralizzare chi è depresso. Può aver notato in lei la tendenza a dormire molto più del solito (ad esempio passando gran parte della giornata facendo sonnellini, oppure svegliandosi molto più tardi del solito). Come nel caso del cibo può verificarsi anche il caso opposto, e cioè l'aumentata difficoltà a prendere sonno o a dormire in modo riposante. Potranno verificarsi risvegli prematuri o nel cuore della notte, con difficoltà a riaddormentarsi.*
- **Agitazione o ritardo psicomotorio:** *potrebbe sentirsi agitato e non riuscire a "trovare pace", o al contrario rallentato.*
- **Perdita di energie:** *potrebbe sentirsi stanco, fiacco e senza energie per affrontare i normali compiti di tutti i giorni; in certi casi, anche piccoli compiti potrebbero apparire come "montagne da scalare".*