

Depressione



Rapporto sulla salute

Visita il sito nyc.gov/health per accedere ai rapporti sulla salute.
Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.



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.



1 newyorchese adulto su 12
soffre di depressione.*

- La depressione non è una scelta né un sintomo di debolezza o pigrizia. Nessuno deve vergognarsi di esserne colpito.

*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:

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

La depressione è curabile

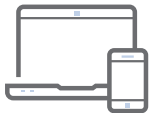
- Esistono diversi modi di curare la depressione.
- Molte persone trovano sollievo nella partecipazione a sedute di psicoterapia, nell'assunzione di farmaci, nell'attività fisica e nell'apprendimento di nuovi modi di affrontare i problemi.

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. Incoraggialo 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

**Ricevi i rapporti sulla
salute più recenti**

Visita il sito nyc.gov/health/pubs



Visita il sito 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.