



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

MANIFESTO

USCIRE DALL'OMBRA DELLA DEPRESSIONE





USCIRE DALL'OMBRA DELLA DEPRESSIONE

La depressione è riconosciuta dall'O.M.S. come la prima causa di disabilità a livello globale, complici anche l'invecchiamento della popolazione e uno stile di vita che necessita di frequenti e rapidi adattamenti a discapito del mantenimento dei ritmi fisiologici. Le donne sono particolarmente esposte, direttamente e come caregiver. La depressione maggiore si manifesta in genere tra la seconda e la terza decade di vita con un picco nella decade successiva, dunque nel periodo più florido e produttivo della vita con gravi ripercussioni sul piano affettivo-familiare, socio-relazionale e professionale. Risulta quindi importante fare rete e impegnarsi anche con le Istituzioni per ridurre gli stereotipi stigmatizzanti verso questa malattia che impatta pesantemente sulla qualità e sulla quantità di vita di chi ne soffre e che comporta un enorme drenaggio di risorse socio-economiche.

1

ATTIVARE CAMPAGNE DI PREVENZIONE E SCREENING

È essenziale la distinzione delle varie forme di depressione in tutte le sue sfumature, fino ad arrivare alla depressione maggiore, che rappresenta la forma più grave nonché la più comune.

È necessario promuovere programmi strutturati di prevenzione, anche attraverso test di screening di comprovata validità scientifica rivolti a popolazioni considerate a rischio, al fine di poter agire prima che la depressione si manifesti o comunque in una fase precoce di malattia.

2

RIDURRE I TEMPI TRA COMPARSA DEI PRIMI SINTOMI E DIAGNOSI

Trascorre ancora troppo tempo (oltre un anno e mezzo) tra comparsa dei primi sintomi della depressione e decisione di rivolgersi a un medico, mentre il tempo prima di ricevere una diagnosi corretta è di circa due anni: occorre accorciare i tempi di diagnosi per impostare rapidamente le cure e migliorarne l'esito.

3

NON SOTTOVALUTARE I CAMPANELLI DI ALLARME

È bene riconoscere gli stati transitori di tristezza e rivolgersi al proprio medico di fiducia o allo specialista quando questi perdurano a lungo, interferendo con lo svolgimento delle normali attività quotidiane e determinando una compromissione funzionale significativa (relazionale, lavorativa, sociale).

In particolare, esistono cicli vitali a cui prestare maggiore attenzione, come il periodo perinatale ed il climaterio per le donne, l'adolescenza e la senescenza per donne e uomini.

4

POTENZIARE LA RETE DEI SERVIZI SANITARI, TERRITORIALI E DELLA MEDICINA GENERALE E SPECIALISTICA

È importante migliorare la formazione dei medici di medicina generale e degli specialisti in considerazione dell'alta frequenza di copresenza della depressione con patologie molto diffuse (diabete, malattie cardiologiche, ginecologiche, oncologiche, reumatologiche, neurologiche) in un'ottica di integrazione multidisciplinare.

5

FACILITARE L'ACCESSO ALLE CURE

È importante favorire l'accesso dei pazienti alle cure più efficaci e innovative, garantendo maggior uniformità di trattamento sul territorio nazionale, anche attraverso l'utilizzo della tecnologia digitale per favorire l'avvicinamento dei giovani alla diagnosi e alle cure.



6

COINVOLGERE FAMILIARI E CAREGIVER NEL PERCORSO DI CURA FACILITANDO IN TAL MODO L'ADERENZA TERAPEUTICA

Nel percorso di cura è importante poter contare su un ambiente familiare accogliente, comprensivo, poco giudicante: ciò porta i malati ad aver fiducia e a non sospendere le cure. Un'interruzione dei trattamenti non condivisa con il proprio curante, comporta un'alta probabilità di ricaduta della malattia, dalla quale ogni volta è più complesso uscire.

7

PROMUOVERE E SOSTENERE LA RICERCA

Occorre aumentare il finanziamento per la salute mentale e incoraggiare la ricerca al fine di individuare le cure o le combinazioni di trattamento più efficaci e innovative nonché gli interventi di supporto cognitivo e psico-sociale più opportuni.

8

RIDURRE LO STIGMA

Sulla depressione aleggia ancora una forma di vergogna che impedisce ai pazienti e a chi sta loro accanto di chiedere aiuto. Occorre potenziare le campagne di informazione e sensibilizzazione per trasmettere il messaggio che la depressione, al pari delle altre malattie, deve essere curata con tempestività ed appropriatezza per raggiungere i migliori risultati che vanno perseguiti al fine di ottenere la migliore qualità di vita dei pazienti.

9

RIDURRE I COSTI DIRETTI E INDIRETTI DELLA DEPRESSIONE

Occorre potenziare i modelli di presa in carico globale del paziente e i percorsi diagnostico-terapeutici ad hoc per migliorare la gestione della patologia, riducendo anche i costi indiretti correlati alla perdita di produttività di chi soffre di depressione e dei relativi caregiver.

10

COINVOLGERE LE ISTITUZIONI IN UNA LOTTA PER POTER AIUTARE PAZIENTI, CAREGIVER E SOCIETÀ AD USCIRE DALL'OMBRA DELLA DEPRESSIONE

Un coinvolgimento diretto delle Istituzioni che definisca un Piano nazionale di lotta alla depressione può consentire, unitamente a un'azione congiunta di tutte le figure (professionali e non) che ruotano intorno alla depressione, di ridurre l'impatto sociale, relazionale, lavorativo ed economico di questa patologia.

Si ringrazia per la supervisione scientifica il Prof. **Claudio Mencacci**, Presidente della Società Italiana di Neuropsicofarmacologia, Past President della Società Italiana Psichiatria.

CON IL PATROCINIO DI:





Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

www.ondaosservatorio.it

www.bollinirosa.it

www.bollinirosargento.it

www.depressionepostpartum.it

www.iononsclero.it

