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. È altresì necessario rivolgere particolare attenzione ai giovani e agli adolescenti, attuando strategie preventive mirate per intercettare tempestivamente situazioni a rischio e affrontarle in appropriati contesti di cura. Per tutte le popolazioni a rischio, è di estrema rilevanza ogni iniziativa e risorsa dedicata alla individuazione/caratterizzazione del rischio di suicidio o di tentativo di suicidio.

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. È necessario e urgente investire maggiori risorse nei servizi di prevenzione, diagnosi e cura e nei centri territoriali afferenti ai dipartimenti di salute mentale, al fine di garantire un accesso equo e omogeneo su tutto il territorio nazionale.

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:

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO 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