



SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Comportamento depressivo

Guida di auto-aiuto per il personale



Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni dei suoi autori. La Commissione Europea non è responsabile per il contenuto di questa pubblicazione.

COMPORAMENTO DEPRESSIVO: COME RISPONDERE

SINTOMI DEPRESSIVI

La depressione è un abbassamento dell'umore che dura almeno da due settimane. Quando si manifestano sintomi depressivi, non sempre significa che la persona ha una diagnosi di depressione.

Possibili segnali che indicano che gli studenti manifestano sintomi di depressione:

- ✓ Sono spesso stanchi e apatici,
- ✓ Mostrano cambiamenti di umore (tristezza, pessimismo, irritabilità),
- ✓ Sono spesso assenti dalle lezioni,
- ✓ Durante le lezioni hanno problemi a focalizzare l'attenzione, a ricordare,
- ✓ Superano le scadenze dei compiti senza una buona ragione,
- ✓ A volte, nonostante i loro sforzi, è difficile per loro adempiere ai loro doveri e superare gli esami.

È importante notare che non tutti questi sintomi devono essere presenti.

COME GESTIRE UNO STUDENTE CHE MOSTRA SINTOMI DI DEPRESSIONE?

- ✓ Con discrezione, proporre allo studente un dialogo in un posto dove poter parlare in privato.
- ✓ Esprimere apertamente perché il suo comportamento suscita preoccupazione senza giudicare lo studente o il suo comportamento.
- ✓ Esprimere il desiderio di aiutare.
- ✓ Mantenere un atteggiamento aperto e amichevole. L'annuncio del docente dopo l'assenza dello studente - "Sono contento che tu sia tornato in classe" - può significare molto per lo studente.
- ✓ Ascoltare attentamente, anche quando lo studente reagisce con riluttanza all'iniziativa.
- ✓ Assicurare allo studente la propria discrezione.
- ✓ Se uno studente è raramente presente e poco coinvolto nel lavoro durante le lezioni, fornire informazioni sulla situazione attuale dei suoi studi, cercate di definire insieme alcuni nuovi obiettivi basandovi sulle condizioni minime che devono essere soddisfatte per passare l'esame.
- ✓ Esprimere la convinzione che la situazione può migliorare in futuro, che molte cose possono essere risolte, a volte con l'aiuto degli altri.
- ✓ Informare sulle possibili forme di aiuto psicologico all'università e incoraggiare lo studente ad usarle. Fornire tutte le informazioni rilevanti (nome, numero di telefono, e-mail, link al sito web) su un foglio di carta o inviare le informazioni via e-mail.
- ✓ È utile fare una chiara distinzione tra il lavoro che lo studente ha prodotto e lo studente come persona. L'elaborato dello studente può essere di scarsa qualità, ma questo non significa che si sta valutando lo studente come tale. Il fatto che lo studente non abbia presentato il suo lavoro in tempo non significa che valutiamo la situazione sul piano personale. È importante dirlo apertamente allo studente.

COSA FARE QUANDO LO STUDENTE CHIEDE AIUTO?

- ✓ Mostragli gentilezza e apertura.
- ✓ Mostrare allo studente la comprensione per il suo malessere.
- ✓ Assicurare lo studente sulla possibilità di risolvere molte difficoltà all'università, delineare una prospettiva positiva per il futuro, nonostante l'attuale difficoltà dello studente.
- ✓ Incoraggiare lo studente a frequentare e partecipare alle lezioni per mantenere almeno il coinvolgimento minimo necessario verso l'argomento delle lezioni.
- ✓ Informare lo studente e incoraggiarlo a cercare un aiuto psicologico professionale all'università.

CONTATTI UTILI

Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- ✓ Numero emergenza 112
- ✓ Direttamente al pronto soccorso di un ospedale

Chi posso chiamare in caso di situazioni a rischio?

- ✓ Consulenza psicologica studenti-dottorandi UNITN

Come contattare il Servizio di Consulenza Psicologica di UNITN?

- ✓ Scrivere a consulenzapsicologica.studenti@unitn.it;
- ✓ Telefonare al 0464.808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30 o in altri orari lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica.

RIFERIMENTI

- ✓ Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217–1228. doi: 10.1017/S0033291707000062
- ✓ Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026
- ✓ Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*, 2013. doi: 10.1155/2013/373857
- ✓ Hayes, S. C., Smith, S. (2020). *Trapped in thoughts. How to effectively deal with depression, stress and anxiety*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.