

SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Comportamento depressivo

Guida di auto-aiuto per studenti

COMPORTAMENTO DEPRESSIVO: COME AFFRONTARLO

SINTOMI DEPRESSIVI

La depressione è un abbassamento dell'umore che dura almeno da due settimane. Il fatto che tu stia affrontando sintomi depressivi non significa che tu abbia una diagnosi di depressione.

Possibili segni che indicano che potresti avere sintomi depressivi:

- ✓ Sentirsi stanchi e apatici,
- ✓ Sentirsi esausti e senza forza,
- ✓ Avere cambiamenti di umore (tristezza, pessimismo, irritabilità),
- ✓ Sentirsi molto attivo di notte e molto stanco e assonnato durante il giorno
- ✓ Non andare a lezione
- ✓ Avere problemi di concentrazione, attenzione e memoria,
- ✓ Non rispettare le scadenze dei compiti senza una ragione valida,
- ✓ Avere difficoltà nel superare gli esami,
- ✓ Perdita di appetito,
- ✓ Non provare alcun interesse o piacere,
- ✓ Sperimentare la perdita di senso in quello che si fa
- ✓ Perdere la speranza di poter superare una situazione difficile,
- ✓ Sentirsi socialmente isolato

COME AFFRONTARE I SINTOMI DEPRESSIVI

- ✓ **Non incolpare te stesso.** Molte persone lottano con sintomi depressivi. La comparsa di questi sintomi non dipende da te.
- ✓ **Condividi i tuoi problemi** con qualcuno vicino a te. Il solo fatto di essere ascoltato da una persona cara può essere di sostegno.
- ✓ **Mantieni un contatto diretto con altre persone** e, se questo è impossibile, cerca di metterti in contatto per telefono o via Internet.
- ✓ Crea un **piano realistico per la tua routine quotidiana**, comprese le attività piacevoli
- ✓ **Cerca di dormire bene** - evita di passare il tempo appena prima di andare a dormire davanti a uno schermo televisivo, un telefono o altri dispositivi. Cerca di dormire di notte a orari fissi.
- ✓ **Mangia sano e regolare.**
- ✓ **Fai sport**, anche a scopo ricreativo, e se non ti piace lo sport, prova ad andare a fare una passeggiata almeno una volta al giorno.
- ✓ **Cerca l'aiuto di uno specialista** - uno psicologo, uno psicoterapeuta o uno psichiatra.

Dovresti cercare un aiuto specializzato quando i tuoi sintomi ti rendono difficile il funzionamento quotidiano e senti che stai perdendo il controllo della tua vita. Anche se puoi provare sofferenza e non vedere una soluzione per i tuoi problemi, l'esperienza dimostra che con l'aiuto di uno specialista tale cambiamento è possibile. Prima ti confronterai con uno specialista, prima avrai la possibilità di sentirti di nuovo bene. Non aver paura di andare da uno psicologo, uno psicoterapeuta o uno psichiatra. Sono specialisti che lavorano quotidianamente con persone che hanno difficoltà simili alle tue. Sicuramente ti mostreranno comprensione.

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.