

Modulo 4: Disturbi dell'umore



Cosa sono i disturbi dell'umore?

I disturbi dell'umore sono presenti in tutto il mondo

Nel mondo, le persone affette da depressione sono 322 milioni e nel 2015 la proporzione della popolazione globale con problemi di depressione si stimava essere circa il 4.4%.

- **La depressione** è il più comune dei disturbi mentali e secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sarà il più grande problema di salute a livello mondiale per l'anno 2020.
- **Il disturbo affettivo bipolare**, che alterna episodi depressivi e maniacali a momenti di normalità e stabilità, colpisce approssimativamente 60 milioni di persone in tutto il mondo.



Cosa sono i disturbi dell'umore?

Fattori che svolgono un ruolo nella causa e nella progressione:

- Fattore genetico
- Neurochimico
- Psicologico
- Ambientale
- Sociale

Generalmente è difficile determinare l'impatto di quale di questi fattori sia più importante e predominante nella causa e nella progressione del disordine.

Sintomi e comportamenti

I sintomi più comuni della depressione sono:

- Umore triste
- Perdita di interesse e della gioia di vivere
- Perdita di energia
- Senso di colpa e poca autostima
- Irrequietezza
- Disturbi del sonno e dell'appetito
- Sensazione di stanchezza
- Possibili pensieri suicidi



Designed by rawpixel.com / Freepik

Sintomi e comportamenti (proseguimento)

I sintomi più comuni di un disturbo maniacale sono:

- Euforia, espansività, irritabilità, rabbia
- Aumento dell'interesse e della gioia
- Problemi relativi alla concentrazione, alle convinzioni e alla consapevolezza di sé
- Cambiamento significativo nel sonno e nell'appetito
- Agitazione/irrequietezza



Designed by rawpixel.com / Freepik

Sintomi e comportamenti (proseguimento)

I pensieri e i comportamenti suicidi, seguiti da ultime disposizioni presentano:

- Redigere il proprio testamento e salutare i propri amici
- Parlare della morte e del suicidio:
 - direttamente: per esempio “ Vorrei essere morto”
 - indirettamente: “Penso che i morti siano più felici di noi”
- Autolesionismo
- Improvvisa capacità di sentirsi sollevati
- Recente peggioramento del sonno
- Agitazione/irrequietezza



Designed by Creativeart / Freepik

Preoccupazioni dei caregivers

In che modo la famiglia influenza la depressione?

Tipi di famiglie che **aumentano** il rischio di sviluppare la depressione:

- Famiglie perfezioniste
- Famiglie invalidanti
- Famiglie violente

Fattori familiari che **aumentano** il rischio di sviluppare il disordine bipolare:

- Fattore ereditario – gli scienziati riferiscono che se un gemello manifesta il disturbo bipolare, l'altro avrà una possibilità di svilupparlo tra il 40% e il 70%. Il rischio nei parenti di primo grado è del 5-10%; circa 7 volte maggiore rispetto al rischio a cui è esposta la popolazione in generale.
- Fattori di stress familiari – maltrattamenti in età infantile, abuso di sostanze, l'aver vissuto con un genitore che manifestava sbalzi d'umore, abuso di alcool, problemi finanziari, problemi sessuali e ricoveri in ospedale.

Preoccupazioni dei caregivers (proseguimento)

In che modo la famiglia influenza la depressione?

I caregiver familiari potrebbero:

- Fornire supporto
- Responsabilizzare
- Aiutare nella gestione delle attività quotidiane
- Aiutare la persona amata a trovare il trattamento adeguato

Tutto questo, per provare a diminuire i sintomi e la sofferenza dei loro cari .

Preoccupazioni dei caregivers (proseguimento)

In che modo i disturbi dell'umore influiscono sulla famiglia?

La famiglia risponde ai disturbi dell'umore basandosi su:

- Età
- Stadio di sviluppo delle persone affette dal problema mentale
- Forza e meccanismo di difesa della famiglia
- Fasi del ciclo biologico della famiglia

I diversi modi in cui la depressione può influenzare una famiglia:

- Una persona cara diventa emozionalmente fragile
- Ribaltamento dei ruoli
- I membri della famiglia possono provare dispiacere e colpa
- La depressione è socialmente discriminata
- Crisi spirituali in famiglia

Preoccupazioni dei caregivers (proseguimento)

In che modo i disturbi dell'umore possono influenzare la famiglia?

I diversi modi in cui il disturbo bipolare può intaccare la famiglia:

- Angoscia
- Rabbia
- Sfinimento
- Isolamento sociale
- Ribaltamento dei ruoli

Preoccupazioni dei caregivers (proseguimento)

Le persone affette dai disturbi dell'umore dovrebbero ricorrere all'aiuto di un professionista?

- Una depressione non curata può essere molto debilitante per la persona, interferendo con ogni parte della sua vita. Inoltre, una forte depressione può potenzialmente portare al suicidio se non riceve immediatamente le attenzioni necessarie.
- Il disturbo bipolare è una malattia mentale cronica e spesso richiede un piano terapeutico a lungo termine che include sia farmaci sia un trattamento psicologico per creare delle strategie nello stile di vita.
- La famiglia **deve incoraggiare la persona amata** con disturbo dell'umore a seguire le cure.
- Il membro della famiglia dovrebbe essere incoraggiato a seguire le prescrizioni mediche e non si deve dare per scontato che la persona non stia seguendo il piano terapeutico solo perché non si sente meglio al 100%.
- Trovare i farmaci giusti per il disordine dell'umore può richiedere tempo. Il farmaco e il dosaggio possono essere rivisti diverse volte prima di trovare la combinazione corretta.

Che cosa si può fare?

Consigli per i caregiver di parenti affetti dal disordine dell'umore.

- **Documentarsi sul disordine dell'umore.**
- **Cercare di rimanere in contatto.** Cercare di parlare, non necessariamente dei sentimenti della persona coinvolta. Parlare di cose quotidiane senza pressione può fare una grande differenza su come può sentirsi una persona.
- **Essere disposto ad ascoltare** il membro della famiglia. Questo aiuterà la persona interessata a sentirsi meno sola e isolata. Provare a capire come la persona si sente. Essere ascoltati ed essere compresi può essere un potente strumento di guarigione.



Source:<https://making-the-web.com/hand-images-free>

Che cosa si può fare? (proseguimento)

Consigli per i caregiver di parenti affetti dal disordine dell'umore (cont.)

- **Non criticare.** Quando una persona vuole parlare, ascoltate attentamente ma senza dare consigli, opinioni e senza giudicare. Cercate di non incolpare o di esercitare pressione su di loro per farli migliorare. Dare un incoraggiamento positivo.
- **Essere comprensivi.** Lascia che i vostri amici e i membri della famiglia sappiano che sei una persona su cui possono contare se hanno bisogno di comprensione, incoraggiamento o assistenza nel trattamento.
- **Creare un ambiente con un livello di stress basso.** Offrirsi di fare un programma per i pasti, per i farmaci, per l'attività fisica, per il sonno e per aiutare ad organizzare le faccende domestiche.
- **Sostenerli per ottenere aiuto.** Spiegare che il trattamento non altera la personalità e può aiutare ad alleviare i sintomi. È importante rassicurare il membro della tua famiglia con problemi legati alla depressione che chiedere aiuto è una cosa giusta e che si può essere veramente aiutati.

Che cosa si può fare? (proseguimento)

Consigli per i caregiver di parenti affetti dal disordine dell'umore (cont.)

- **Aiutarli a seguire il trattamento medico.** Aiutare le persone che hanno bisogno di cure mentali fissando loro appuntamenti o redigendo insieme una lista di domande. Offrirsi di andare agli appuntamenti insieme e di frequentare le sedute di terapia familiare. Aiutarli a seguire il piano terapeutico prescritto.
- **Mostrare pazienza.** Sentirsi meglio richiede pazienza, anche quando una persona è impegnata nella cura. Non bisogna aspettarsi una pronta guarigione o una cura permanente.
- **Prestare attenzione ai segnali di avvertimento relativi a un possibile suicidio.** Prendere sul serio tutti i segnali che possono alludere a comportamenti suicidi e agire immediatamente. Contattare un dottore, un ospedale o i servizi di pronto soccorso per ricevere aiuto. Mettere al corrente tutti i membri della famiglia e gli amici più stretti di cosa sta succedendo. Eliminare tutti i possibili mezzi che possono condurre a un suicidio (farmaci, oggetti affilati, prodotti chimici domestici).

Vuoi saperne di più?

Il Pacchetto di Risorse interattivo fornirà informazioni riguardanti:

- I problemi che il caregiver potrebbe avere
- Cosa si può fare
- Consigli utili su come gestire l'onere relativo alle cure
- Come evitare stress e situazioni di sovraccarico
- Come gestire le tue emozioni
- Come accettare il problema
- ... e molto altro!

Troverai anche esercizi e attività per te e per la persona assistita!



Il pacchetto risorse:

<https://developfc.csicy.com/it/english-5/?lang=it>