

Ritrovare la fiducia.

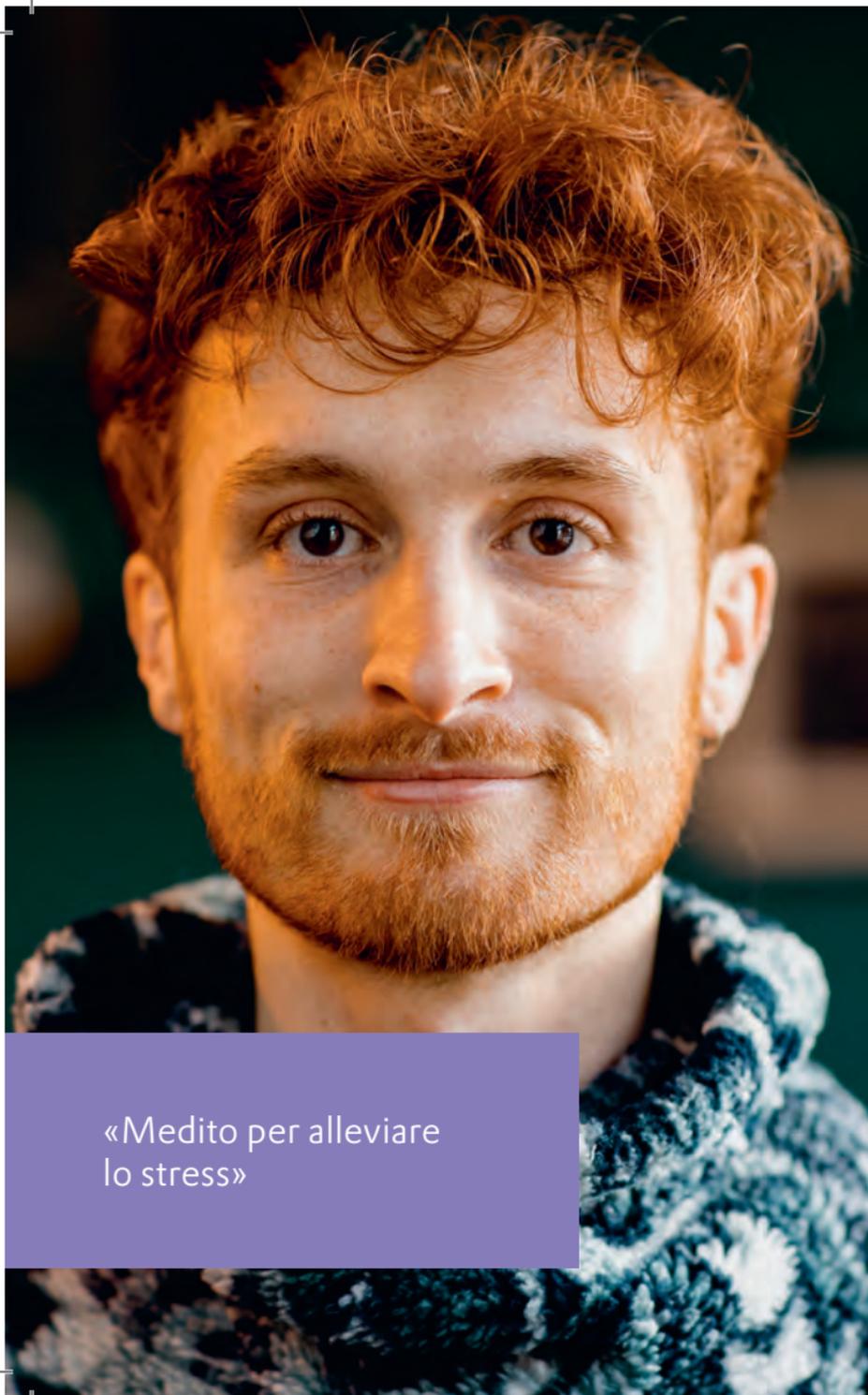
Addio depressione, bentornato buonumore!

Informazioni per chi è direttamente
o indirettamente interessato da:

STRESS.

BURNOUT.

DEPRESSIONE.



«Medito per alleviare
lo stress»

Stress, burnout, depressione

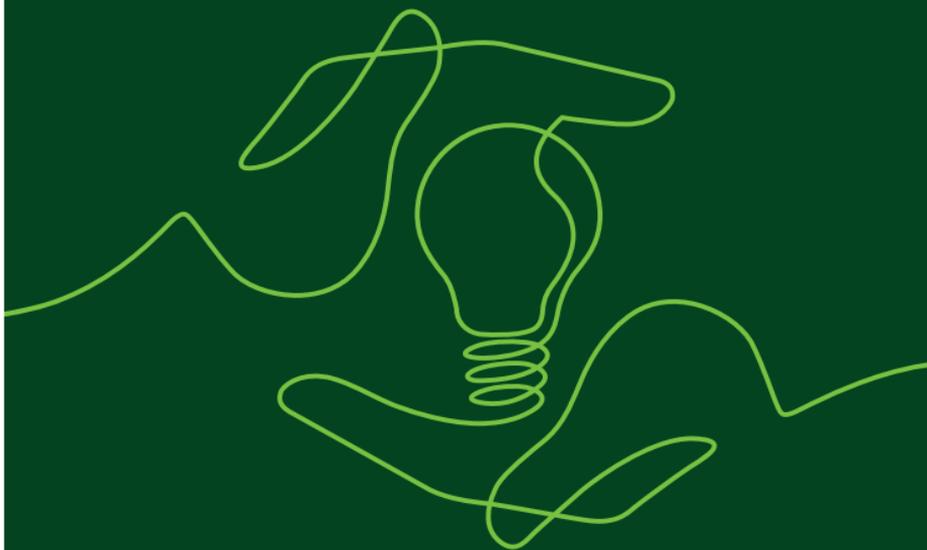
Cosa dovete sapere

Sia sul lavoro che nella vita privata, i **momenti di stress sono assolutamente normali** e, in genere, non causano particolari problemi. Dopo tutto, il nostro corpo può contare su meccanismi straordinari: Infatti, secerne adrenalina, che determina l'aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna, consentendoci così di reagire alle sfide quotidiane.

Lo stress diventa **problematico** quando le fasi di recupero non sono più sufficienti, ad esempio nei casi di stress prolungato o ricorrente o quando ci si sente sopraffatti dalle situazioni.

Di conseguenza, lo stress può portare al **burnout** o addirittura alla **depressione**.

**Infelici o depressi?
Esauriti o irritabili?**



Contenuto

Stress	7
Burnout e boreout	9
Esaurimento	9
Una pericolosa mancanza di stimoli	9
Sintomi	11
Il modello a 12 fasi del Burnout	15
Depressione	17
Sintomi	17
Gradi di gravità della depressione	21
Salute mentale	23
Consigli per le persone direttamente e indirettamente interessate	23
Segnali di avvertimento	26
Terapia e farmaci	27
Rimedi naturali	29
Antidepressivi chimici	31
Vitamine e minerali	33
Punti di contatto	35
Autotest per la salute mentale	36
Risultato	38

Questo opuscolo fornisce informazioni e consigli preziosi riguardanti lo stress, l'umore, la sindrome da burnout e la depressione. Se i disturbi persistono per un lungo periodo di tempo, è consigliabile rivolgersi a uno specialista. Il presente opuscolo non sostituisce una consulenza personale!

Cause di stress

esami



parlare in pubblico



giudizio degli altri



imprevedibilità

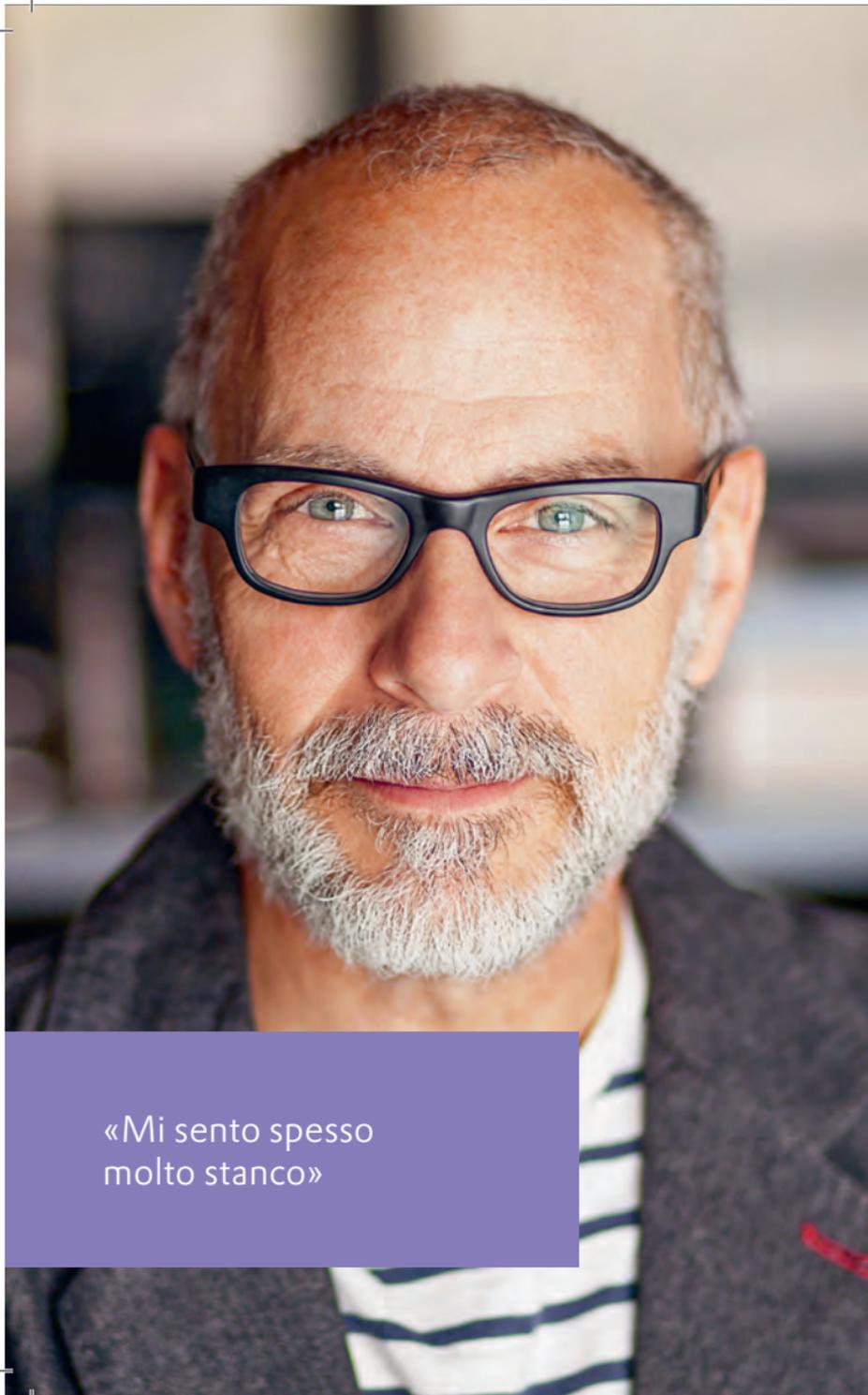


Stress

Lo stress è un modo estremamente pratico e naturale con cui l'organismo reagisce agli stimoli e alle influenze che ne turbano l'equilibrio.

Nella maggior parte dei casi, lo stress aiuta a far fronte alle sollecitazioni e alle sfide della vita quotidiana. Ad esempio, se si deve sostenere un esame, l'aumento del livello di adrenalina aiuta a rendere disponibili tutte le proprie risorse. Oppure, in caso di malattia, lo stress fisico permette all'organismo di distribuire le proprie energie in modo tale da poter gestire lo stato patologico.

In genere, lo stress è un problema solo quando diventa uno stato permanente.



«Mi sento spesso
molto stanco»

Burnout e boreout

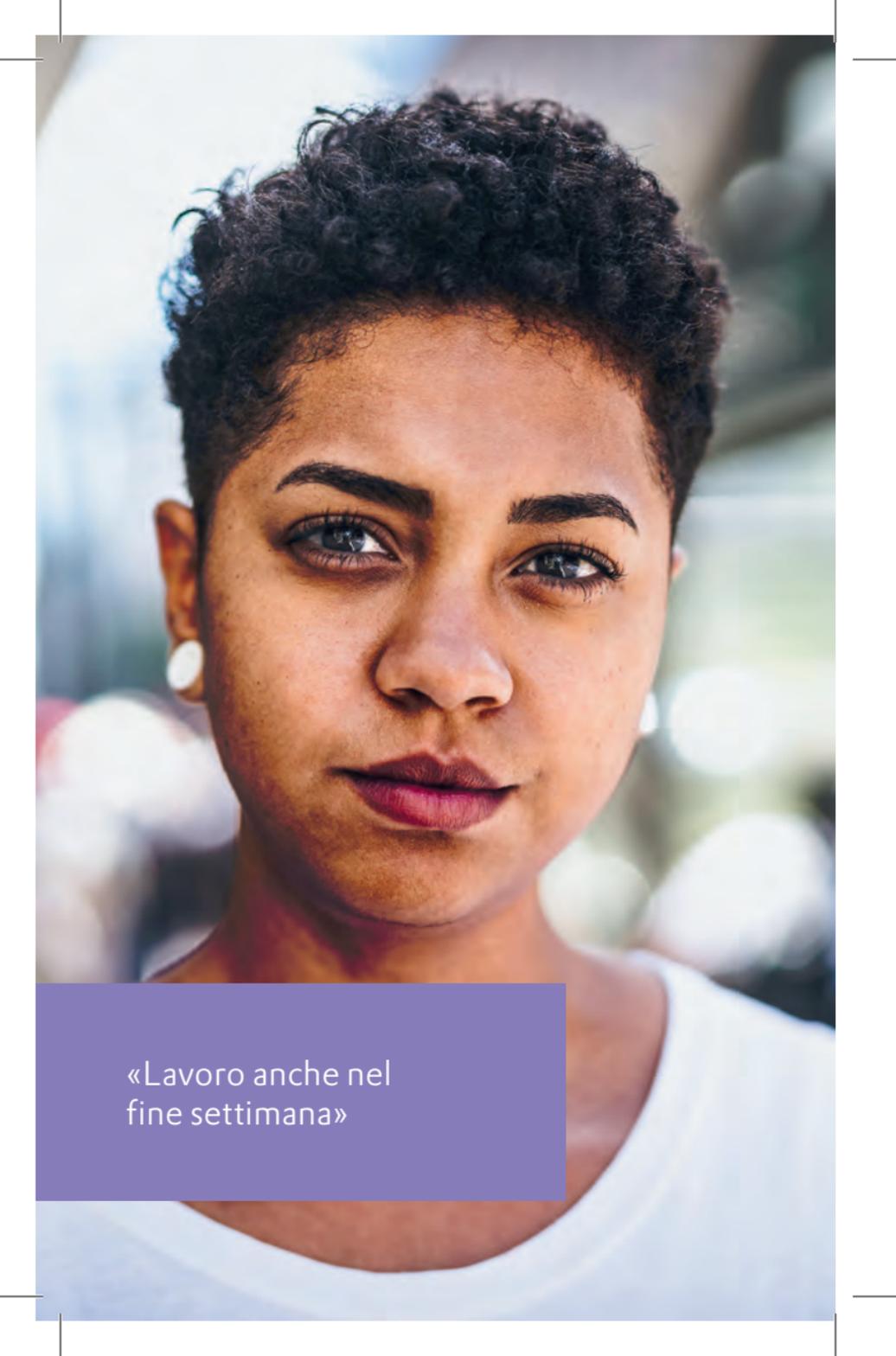
Esaurimento

Se la condizione di stress permanente è determinata dal lavoro o dalle attività quotidiane, può spesso verificarsi la cosiddetta sindrome da burnout.

Il termine **burnout non è chiaramente definito**. A volte il burnout è equiparato a una depressione da esaurimento. È opinione diffusa che il burnout sia dovuto a un sovraccarico di lavoro o a un sovraffaticamento nella vita di tutti i giorni.

Una pericolosa mancanza di stimoli

Proprio come il burnout, anche il boreout è legato alla vita lavorativa. Tuttavia, in questo caso non si tratta di un sovraccarico, bensì di una scarsità di sollecitazioni. La noia estrema, infatti, può essere psicologicamente stressante.

A close-up portrait of a young woman with dark, curly hair, looking slightly to the left. She is wearing a white t-shirt and small white earrings. The background is blurred, showing bokeh lights. A purple rectangular box is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

«Lavoro anche nel
fine settimana»

Sintomi

Entrambe le manifestazioni hanno un denominatore comune: se i requisiti della mansione svolta non coincidono con le competenze del collaboratore per un lungo periodo di tempo, possono verificarsi i tipici sintomi del «bornout».

Possibili sintomi:

- Stato d'animo depresso
- Sbalzi d'umore
- Svogliatezza
- Aumento dell'irritabilità
- Insoddisfazione
- Ansia
- Disturbi del sonno

Cause del burnout

Le cause del burnout sono molteplici, ma sono sempre legate a sollecitazioni esterne.

stress permanente



problemi, preoccupazioni,
conflitti



eccessive sollecitazioni





forti pressioni
(lavoro, famiglia, scuola, ecc.)



perfezionismo



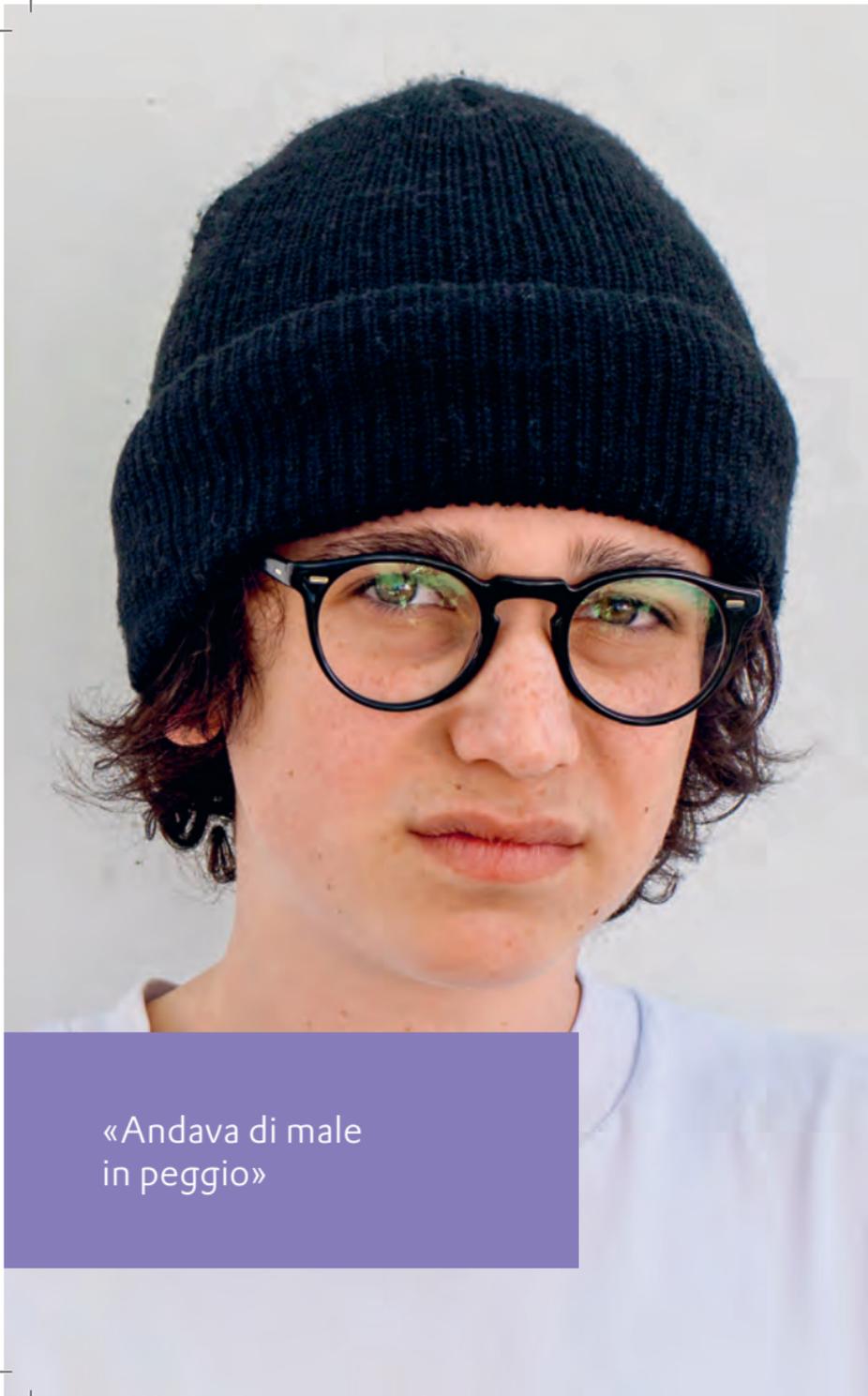
elevate aspettative
verso se stessi



incapacità
di rilassarsi



elevato
carico di lavoro



«Andava di male
in peggio»

Il modello a 12 fasi del Burnout

Il **modello a 12 fasi** sviluppato da Herbert Freudenberger e Gail North aiuta ad effettuare un'analisi della situazione, al fine di identificare i potenziali fattori di stress in una fase iniziale e prendere le misure appropriate.

Viene principalmente applicato al burnout, ma illustra anche come avviene il graduale passaggio dal burnout alla depressione.



Figura: adattamento del modello a 12 fasi tratto da Herbert Freudenberger e Gail North **15**

A close-up portrait of a young woman with vibrant red hair and striking blue eyes. She has a soft, pleasant expression and is wearing small pearl earrings. Her hair is styled in a simple, slightly messy updo. The background is a light, textured wall. A purple rectangular box is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

«Pensavo di non
essere all'altezza»

Depressione

La depressione è un disturbo mentale comune.

In Svizzera, circa il 20% della popolazione ne è colpito almeno una volta nella vita.

Sintomi

La depressione si manifesta con vari sintomi.

Tra i sintomi principali figurano:

- Umore cupo e stato depressivo
- Perdita di interesse, infelicità
- Svogliatezza, senso di stanchezza

Ulteriori sintomi possono includere:

- Riduzione dell'autostima e scarsa fiducia in se stessi
- Disturbi del sonno
- Riduzione dell'appetito e perdita di peso
- Pensieri suicidi
- Sensi di colpa
- Visione pessimistica del futuro

Cause della depressione

L'idea che la depressione sia dovuta a uno squilibrio chimico è piuttosto diffusa. Ma questa spiegazione non basta, in quanto la depressione è una malattia complessa. Tra le possibili cause figurano la cattiva regolazione dei processi chimici del cervello, la predisposizione genetica, lo stress, l'uso di farmaci o le malattie.

processi chimici
del cervello



farmaci





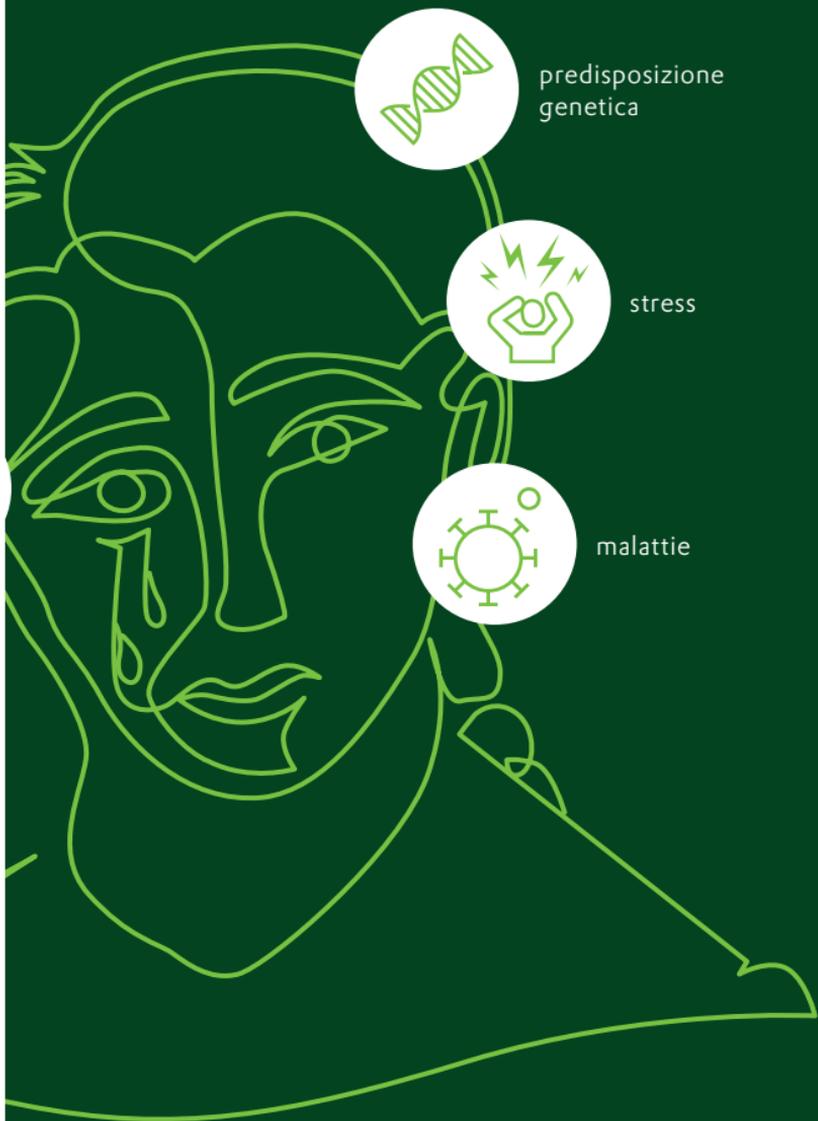
predisposizione
genetica

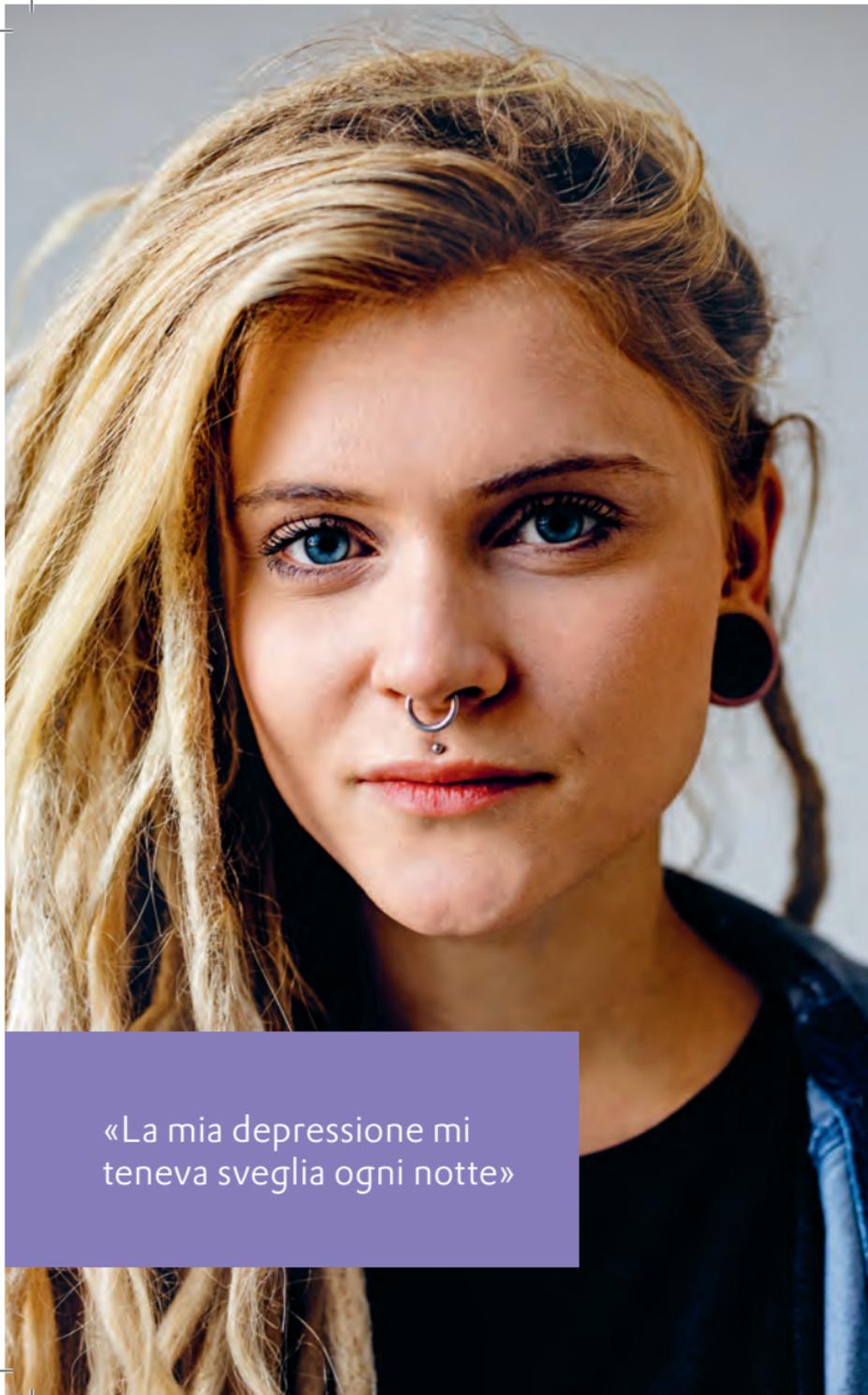


stress



malattie





«La mia depressione mi
teneva sveglia ogni notte»

Gradi di gravità della depressione

Depressione lieve

2 sintomi principali
e almeno 2 sintomi
supplementari

Depressione moderata

2 sintomi principali
e almeno da 3 a 4
sintomi supplementari

Forte depressione

3 sintomi principali
e almeno 4 sintomi
supplementari



- sintomi principali
- sintomi supplementari



«Essere informato mi ha aiutato a capire meglio la mia compagna e la sua malattia»

Salute mentale

Consigli per le persone direttamente e indirettamente interessate

Vari segnali di allarme possono rivelare stati di stress problematici, il burnout nonché una depressione iniziale o radicata. In alcuni casi, è più probabile che tali segnali siano riconosciuti dalle persone vicine a coloro che li manifestano, piuttosto che dai diretti interessati. Ma non è sempre così!

Riconoscere una malattia mentale può essere una sfida anche per i professionisti. I sintomi, infatti, non sono sempre facilmente riconoscibili dagli estranei.

Prevenzione

La cosa migliore da fare è impedire allo stress di diventare un problema in primo luogo. Ecco perché la prevenzione è importante.

uscire dal circolo
vizioso dello stress



risolvere problemi,
preoccupazioni, conflitti



coltivare le
relazioni





pretendere da
se stessi cose
realistiche



apprezzare
i propri successi



definire una buona
routine giornaliera/
struttura del proprio
tempo



ridurre il carico
di lavoro

Segnali di avvertimento

L'insorgenza di stati psicologici problematici è spesso preceduta da segnali di avvertimento più o meno percettibili che possono includere:

1. Isolamento sociale

Tendenza a ritirarsi dalla cerchia delle amicizie, interruzione delle attività. Le iniziative e le cose fino ad ora importanti vengono abbandonate; le amicizie e i rapporti familiari vengono trascurati. Le persone in «crisi» spesso si sentono sole e isolate. Frasi come «non sono importante per nessuno», e «a nessuno importa di me», possono essere degli indizi.

2. Sconforto

Le persone interessate non hanno prospettive, non vedono alcuna via d'uscita dalla loro situazione. «Niente andrà più bene», «Tanto le cose non cambieranno comunque».

3. Autocritica e bassa autostima

Le persone depresse spesso si sentono senza valore o inutili, provano sensi di colpa o vergogna e dubitano di se stesse.

4. Cambiamenti comportamentali

Forti sbalzi d'umore, cambiamenti di personalità (per esempio da adattato a ribelle o da loquace/aperto a reticente/silenzioso).

5. Cambiamenti fisici

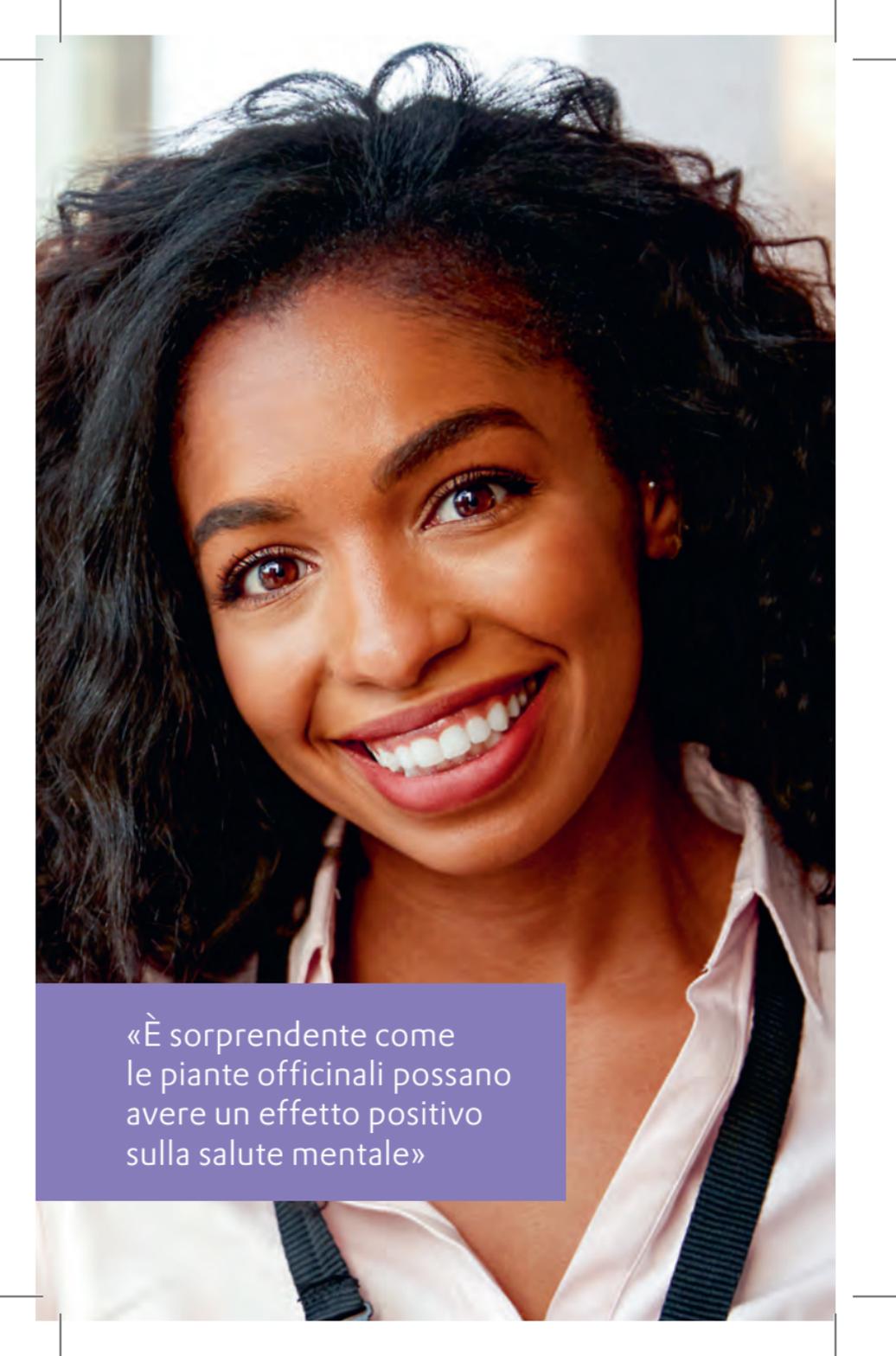
La cura del proprio aspetto viene trascurata, ad esempio l'igiene personale. Anche le abitudini alimentari e il peso corporeo possono cambiare.

Terapia e farmaci

Attualmente è disponibile un gran numero di farmaci per i disturbi legati allo stress.

La cosa importante da ricordare è che un farmaco:

- Deve avere un effetto affidabile
- Non deve pregiudicare le prestazioni cognitive (guida di un'auto, uso di macchinari, ecc.)



«È sorprendente come
le piante officinali possano
avere un effetto positivo
sulla salute mentale»

Rimedi naturali

Per i disturbi legati allo stress, spesso si consigliano farmaci a base di estratti di piante, in particolare:

- **Erba di San Giovanni:** miglioramento dell'umore, proprietà antidepressive
- **Valeriana:** calmante
- **Melissa:** allevia l'inquietudine nervosa
- **Passiflora:** allevia l'inquietudine nervosa
- **Petasites (farfaraccio):** antispasmodico, soprattutto per i muscoli del tratto gastro-intestinale
- **Biancospino** aiuta in caso di disturbi cardiaci di origine nervosa e allevia lo stress mentale
- **Ginseng:** migliora le prestazioni psico-fisiche, ha un effetto rinforzante
- **Ginkgo:** protegge le cellule cerebrali, migliora l'apporto di ossigeno

Erba di San Giovanni

L'iperico è una pianta medicinale particolarmente versatile, e già il giallo vivace dei suoi fiori mette di buonumore. L'effetto positivo di questa pianta fu documentato da Ildegarda di Bingen già nel XII secolo. Da allora, numerosi studi hanno confermato l'efficacia dell'erba di San Giovanni contro la depressione, l'inquietudine, i disturbi del sonno e l'ansia.

I timori di «incompatibilità»

Per molto tempo si è sospettato che l'assunzione di farmaci a base di erba di San Giovanni contemporaneamente ad altri farmaci potesse portare a interazioni indesiderate.

Come è stato dimostrato, tali interazioni sono dovute al contenuto di iperforina nei preparati a base di questa pianta. Così è nato l'**estratto di erba di San Giovanni Ze 117**, il cui basso contenuto di iperforina **non causa praticamente alcuna interazione con altri farmaci**. Allo stesso tempo, gli studi hanno dimostrato che un minore contenuto di iperforina non influisce sull'efficacia dell'erba di San Giovanni.

Antidepressivi chimici

Gli antidepressivi chimici sono utilizzati contro la depressione, ma anche contro gli attacchi di panico, i disturbi d'ansia, le fobie e i disturbi ossessivo-compulsivi. Gli antidepressivi si distinguono in base ai loro effetti:

- **Antidepressivi triciclici:**
calmanti, stimolanti, migliorano l'umore
- **Antidepressivi tetraciclici:**
migliorano l'umore, rasserenano, tranquillizzano
- **Inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI):**
effetto antidepressivo, inibiscono il riassorbimento della serotonina prodotta dall'organismo stesso
- **Inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina noradrenalina (SSNRI):**
effetto antidepressivo, regolano il riassorbimento della serotonina e della noradrenalina prodotte dall'organismo stesso



«Da quando seguo una dieta equilibrata, dispongo di più energia nella mia vita quotidiana»

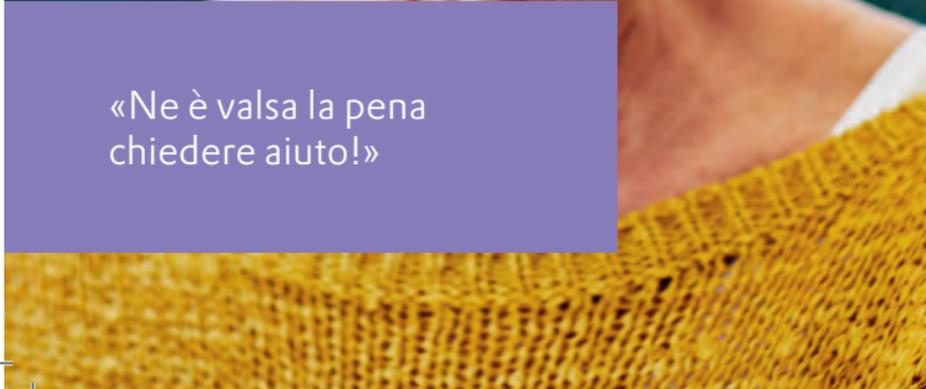
Vitamine e minerali

Un sufficiente apporto di vitamine e minerali è essenziale per il buon funzionamento dell'organismo. Una dieta equilibrata e l'assunzione di vitamine sono ancora più importanti quando si è sottoposti a ritmi frenetici.

Farmacie e drogherie offrono un'ampia gamma di preparati vitaminici o minerali e assicurano la consulenza professionale di specialisti competenti.



«Ne è valsa la pena
chiedere aiuto!»



Punti di contatto

La depressione e il burnout possono avere un impatto anche sulle persone che vivono accanto a chi ne soffre in prima persona. Alcune si sentono impotenti, altre provano sensi di colpa o si sentono sopraffatte. Per costoro è importante ricevere sostegno attraverso servizi professionali o colloqui con persone che vivono situazioni simili, sotto la guida di specialisti competenti che forniscono supporto e una consulenza completa. Ulteriori informazioni al riguardo sono disponibili qui:

www.reden-kann-retten.ch

parlare può salvare – parla dei pensieri suicidi

www.sgad.ch

società svizzera per l'ansia e la depressione

www.selbsthilfeschweiz.ch

Auto-aiuto Svizzera

www.stressnetwork.ch

associazione nazionale di scienziati provenienti da vari settori della ricerca sullo stress.

Nonostante un accurato controllo, non possiamo assumerci alcuna responsabilità per il contenuto dei link esterni. I gestori delle pagine collegate sono gli unici responsabili del contenuto delle rispettive pagine.

Autotest per la salute mentale

Indicate con che frequenza le seguenti affermazioni rispecchiano la vostra situazione personale.

Spuntate la casella con il numero corrispondente.

Punteggio:

-
1. Riesco facilmente a capire cosa succede nella mente dei miei colleghi/superiori.

 2. Ho la sensazione di trattare alcuni clienti/colleghi in modo impersonale, come se fossero oggetti.

 3. Lavorare a contatto con le persone tutto il giorno è estenuante.

 4. Mi sento esaurita/o a causa del mio lavoro.

 5. Da quando faccio questo lavoro, sono diventata/o più indifferente verso le persone.

 6. Temo che il mio lavoro mi renda insensibile.

 7. Mi sento piena/o di energia.

 8. Mi sento frustrata/o dal mio lavoro.

 9. Nel mio lavoro, affronto i problemi emotivi in modo molto rilassato.

Risultati

Esaurimento professionale

Sommate i punti delle domande **3, 4 e 8**.

Il vostro punteggio: _____

<6 punti Basso	6–10 punti Medio	>10 punti Alto
-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Il burnout – o sindrome da esaurimento professionale – è generalmente associato a un'attività percepita come stressante, faticosa o difficile. Questi sintomi dovrebbero scomparire se l'attività in questione viene interrotta, ad esempio durante un periodo sabbatico o in vacanza. Questo non vale per la depressione.

Valutazione delle proprie prestazioni

Sommate i punti delle domande **1, 7 e 9**.

Il vostro punteggio: _____

<12 punti Basso	12–15 punti Medio	>15 punti Alto
------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

La valutazione delle prestazioni individuali agisce come una «valvola di sicurezza» e aiuta a ripristinare l'equilibrio in caso di esaurimento e spersonalizzazione, in quanto permette di ottenere una visione positiva di ciò che si è realizzato.

Perdita di empatia

Sommate i punti delle domande **2, 5 e 6**.

Il vostro punteggio: _____

<2 punti
Basso

2-7 punti
Medio

>7 punti
Alto

La perdita di stima o una grande distanza emotiva nei confronti del prossimo viene definita come perdita di empatia o spersonalizzazione. Gli interessati tendono a fare osservazioni ciniche e commenti negativi o sono indifferenti verso gli altri.

Che cosa significa?

Se i punteggi per «esaurimento professionale» e «perdita di empatia» si collocano nell'area lilla, si consiglia cautela, soprattutto se questo vale anche per la «valutazione delle proprie prestazioni»!

zeller 

Un servizio di:

Max Zeller Söhne AG
Seeblickstrasse 4
CH-8590 Romanshorn

Telefono +41 (0)71 466 05 00
Fax +41 (0)71 466 05 05

www.zellerag.ch
info@zellerag.ch