

Ina malsogna che po tutgar tuts

Tge far sch'ins patescha d'ina depressiun?

■ Ina depressiun po tutgar mintgina u mintgin, da l'uffanza fin en l'auta vegliadetgna. En Svizra vegnan tals disturbis però savens anc adina stigmatizads e tabuisads. Igl è impurtant da chapir che depressiuns n'èn betg in'expressiun da disditga personala e che persunas pertutgadas na pon betg simplamain far in sforz per meglierar lur situaziun. La depressiun è ina malsogna seriosa che basegna in tractament spezialisà. En in'enquista svizra davart la sanadad da l'onn 2002 han rapportà stgars 15% da las persunas dumandadas ch'ellas hajan senti sintoms levgs d'ina depressiun. Passa 3% (enturn 200 000 persunas) han suffri da sintoms meaus fin fermes u schizunt gravants. En



l'enquista svizra davart la sanadad da l'onn 2007 han inditgà 8% da las persunas dumandadas dad esser stadas en tractament pervia d'ina depressiun. Malgrà che depressiuns èn la diagnosa la pli frequenta en instituziuns staziunaras, è la tgira dad umans depressivs anc adina manglusa. Depressiuns na vegnan savens betg identitgadas sco talas. En blers cas partan ins dal fatg ch'i sa tractia da problems corporals.

Tge è atgnamain ina depressiun?

Ina depressiun ha savens in'istorgia ed è savens ina reacziun da la psica e dal corp sin surpretensiuns permanentas e sin situaziuns da vita difficilas. La malsogna po sa sviluppar en moda zuppada ed a la mita, ils sintoms daventan adina pli fermes e na svaneschan betg pli. Ina depressiun po però er sa manifestar andetgamain e nunspetgadamain. Medias, medis e las persunas pertutgadas pensan l'emprim savens ad ina malsogna corporala. Ils sintoms èn individualmain differents. Tar dunnas e tar umens pon ils segns da la malsogna sa manifestar differentamain.

Ina depressiun è ina midada da l'umur u da la disposiziun affectiva. Ella vegn per regla accompagnada d'in midament dal nivel general d'activitad e savens er da mals corporals. Emprims sintoms èn disturbis dal sien, disturbis da la concentrasiun u il far quitads. Tschertas persunas pertutgadas han pers tut lur allegria, tar autras dominescha ina gronda inquietezza interna. Ina depressiun po er sa mussar qua tras ch'ina persuna è pli savens gritta ed irritada u ha in cumportament aggressiv en la professiun sco er en la famiglia. Mal il chau, mal il dies u mal il venter



Depressiun: sch'ins è senz'allegria, ed il mund para tut grisch.

GABRIELE P./PIXELIO

pon esser ils sintoms centrals d'ina depressiun. Mintgatant pateschan las persunas pertutgadas d'attagas da tema e da sentiments d'ina anguscha corporala. Er l'interess vi da la sexualitad po ir a perder.

Depressiuns na sa mussan betg mo en moda differenta, mabain existan er en furmas da differenta fermezza. Ins discorra da depressiuns levgs, mesaunas e fermas. Per far ina diagnosa da tuts trais grads da grevizza vegni per regla spetgà ch'ils sintoms durian almain dapi duas emnas. Ins po er resguardar intervals pli curts, sch'ils sintoms èn arrivads da maniera ordvart ferma u svelta. En cas d'ina greva depressiun n'èn las persunas pertutgadas betg pli ablas da dumagnar lur mintgadi.

Ina da las consequenzas las pli tragicas da depressiuns è il suicidi. Quella tenuta extrema manifestescha il squitsch profund da la persuna pertutgada. Per l'entira famiglia e per il proxim conturn èsi grev dad ir enturn cun la situaziun. Fin 15% dals umans che pateschan d'ina depressiun greva fan efectivamain suicidi, entant che tentativas suicidalas e patrats suicidalas èn bler pli frequents. Cun ina rata da suicidi dad 1-2% ha la Svizra ina rata extraordinariamain auta en cumparegliaziun internaziunala. 90% da tut ils suicidis sa basan sin in disturbi psichic e

40-70% da quels han ina depressiun sco motiv principal.

En Svizra vegnan disturbis depressivs anc adina stigmatizads e tabuisads. Consequentamain vegnan ils sintoms bagatellisads, u las persunas pertutgadas sa turpegian uschè fitg ch'ellas na tschertgan betg agid professiunal. Ma la depressiun è ina malsogna seriosa che basegna in tractament spezialisà. Pli baud ch'ella vegn scuverta, pli grond ch'il success da tractament è.

Facturs da ristga per ina depressiun

Tge pon esser facturs che augmentan il ristg da subir ina depressiun? Pretensiuns en la professiun ed a chasa ch'èn constantamain fitg autas pon augmentar la ristga da survegnir ina depressiun. Er relaziuns finanzialas difficilas, entradas pitschnas e la tema d'ina desditga pon chaschunar in squitsch permanent.

La vita en la migraziun è per bleras migrantas e per blers migrants ina tensiun permanenta. In status da dimora malsegier, temas da l'avegnir, dentant er la mancanza da reconoschientscha, experienschas cun rassissem e discriminaziun laschan lur fastiz e pon manar ad ina depressiun. Ils quitads per ils uffants e per la famiglia pon chaschunar ina tensiun permanenta. Per

migrantas e migrants è la situaziun savens spezialmain greva, perquai ch'els sa fan quitads per l'integraziun da lur uffants u perquai ch'ina part da la famiglia è restada en il pajais d'origin.

Ma er cesuras dramaticas en la vita sco la perdita d'in uman amà pon esser in factur che chaschuna ina depressiun. U malsognas cronicas da confamigliaras e da confamigliars, en spezial malsognas psichicas, pon engrevgiar l'atgna sanadad. Experienschas traumaticas e grondas grevizzas psichicas pon contribuir ad ina depressiun, er sch'ellas èn gia ditg passadas. Er il sustegn ed il provediment da confamigliars pli vegls po custar blera forza, tant per il corp sco per ils sentiments.

Sco tar mintg'otra malsogna datti facturs e situaziuns che augmentan il ristg da survegnir ina depressiun. Sch'ins n'è betg segir sch'ins patescha d'ina depressiun u betg èsi inditgà d'ir tar la media u tar il medi da famiglia ubain tar in auter expert da confidenza.

Tractar ina depressiun

Ina depressiun po vegnir tractada ozendi. Il tractament sto vegnir fatg da persunas spezialisadas e cumpiglia plirs plauns. Latiers tutgan medicaments, ina psicoterapia ed in sustegn social. Ils custs dal tractament vegnan surpigliads da l'assicuranza obligatorica da malsaus. Tut las persunas spezialisadas medicinalas e terapeuticas èn sutmessas a l'obligaziun da discreziun.

Terapia cun medicaments: Disturbis dal metabolissem dal tscharvè – en cas d'ina depressiun – vegnan tractadas cun medicaments antidepressivs. Sch'ins prenda regularmain quests medicaments è l'effect quel ch'ils sintoms depressivs sa reduceschan. Da medicaments antidepressivs na daventan ins betg dependenta u dependent, els na midan er betg la personalitad.

Psicoterapia: La psicoterapia promova las forzas autocurativas. En la psicoterapia pon ins discurre da circumstanças difficilas da viver, da problems e da grevizzas. Ensemen cun spezialists vegnan elavuradas soluziuns per ils problems.

Pazientas e pazients survegnan er in sustegn pratic per pudair reglar difficultads da lur situaziun da vita. Sin giavisch pon quei esser discurs da la media u dal medi cun confamigliaras e cun confamigliars, cun autoritads, ma er

cun la patruna u cun il patron. Ed er ils confamigliars pon survegnir sustegn. La media u il medi da famiglia po gidar vinavant.

In'allianza chantunala cunter la depressiun

L'onn 2004 è vegnida fundada la «European Alliance against Depression» cun l'intent da meglierar la tgira dad umans depressivs en l'Europa e da rinforzar la colliaziun tranter las differentas alianzas. La Regenza dal chantun Grischun ha decidì da medemamain realisar in project cun il qual la populaziun duai vegnir sensibilisada per l'impurtanza d'identifitgar e da tractar depressiuns a temp. Qua tras duai la tgira da persunas depressivas vegnir megliera, il tractament vegnir optimà e la finala la sanadad sco er la qualitat da viver da las persunas pertutgadas e da lur conturn vegnir augmentadas.

Las finamiras dal project èn las suandantas:

– La populaziun grischuna enconuscha ils trais messadis principals da l'Allianza cunter la depressiun: ina depressiun po tutgar mintgina e mintgin; ina depressiun ha bleras fatschas; ina depressiun po vegnir tractada.

– La populaziun grischuna è sensibilisada per ils differentes aspects ch'ina depressiun po avair e per las pussaivladads da tractar ina depressiun. Ella sa co ch'ina depressiun s'exprima, co ch'igl è dad ir enturn cun ina depressiun, tge vias che pon manar or da la depressiun e che pli baud ch'ina depressiun vegn identifitgada e meglier ch'ella po vegnir tractada.

– La depressiun è destigmatizada. I sa chapescha da sez che la depressiun vegn considerata sco ina malsogna, sco la pressiun da sang auta u il diabetes.

Il secretariat da l'Allianza grischuna cunter la depressiun cun domicili a Cuira è collià cun las partenariats e cun ils partenaris da l'allianza sco er cun ils multiplicaturs (p.ex. persunas d'instrucziun, spiritualas e spirituals, emploiadras ed emploiaders, tgrunzas e tgrunzas e.u.v.). La finamira principala da la raia è il barat d'experienschas, l'infurmaziun ed il svilup dal project.

La presentaziun:

Dossier «Depressiun»

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=1521
www.chattà.ch

Qua survegn ins cusseglis ed agid:

- tar il medi/la media da confidenza. Ina glista dals medis spezialisads chatt'ins sut: www.buendneraerzteverein.ch
- tar l'Associazion Grischuna da Psicoterapia AGP sut: www.bvp.ch
- tar la Federaziun svizra da las psicologas e dals psicologs FSP sut: www.psychologie.ch
- tar la Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun, Tel. 081 252 90 23, www.kjp-gr.ch, info@kjp-gr.ch
- tar ils Servetschs psichiatics dal Grischun, Tel. 058 225 25 25, www.pdgr.ch, info@pdgr.ch
- tar il secretariat da l'Allianza grischuna cunter la depressiun, Tel. 058 225 25 91; www.bbzd.ch/bbgd-rm.html, info@bbzd.ch



La depressiun vegn savens accompagnada da mals corporals sco mal il chau.

GERD ALTMANN/PIXELIO