

Facturs da ristga

Test persunal concernent ina depressiun

Ina depressiun po tutgar mintgin

»Jau ma sent exaurida e tut mes corp ma fa mal. La damaun n'hai jau nagina forza per star si. Il pli gugent vuless jau restar tuttadi en letg.« *Chartrina, 22 onns*

»Mintga decisiun è fitg greva per mai, er sch'ella è mo pitschna. Schizunt cun far cumissiums. Jau pens adina che jau pudess far in sbagl. Jau na ma chapesch sezza betg pli.« *María, 62 onns*

Enconuschais Vus talas experientschas e talas observaziuns?

Avais Vus gia ponderà ina giada che Voss sentiments, che Vossas lunas, che Voss stadi d'anìm u che Voss mals corporals pudessan esser segns d'ina depressiun?

Mintgatant n'èsi betg facil da distinguer ina depressiun d'ina nauscha luna ordinaria. Quai che vegn numnà ozendi stress, gnervusità u burnout è savens ina depressiun.

Questa malsogna cumpara savens sco diabetes u sco pressiu da sang auta, independentamain da la vegliadetgna, da la professiun, dal stadi social, da la derivanza e da la religiun. Tuttina vegn questa malsogna percepida memia pauc e malchapida da la publicità.

Prendai serius ils indizis che duran pli ditg ed As drizzai ad in'experta u ad in expert. Cun dumondas precisas èsi quasi adina pussaivel da far ina diagnosa segira. Quai è l'emprim pass per in tractament cun success.

Depressiun è in tema da tut las generaziuns

Ina depressiun po tutgar mintgina u mintgin, da l'uffanza fin en l'auta vegliadetgna. Savens è dentant er pertutgada tut la famiglia.

»Mia mamma è adina trista e na gioga betg pli cun mai. L'emprim hai jau pensà ch'ella saja gritta sin mai, perquai che jau hai survegni ina nauscha nota en scola.« *Selina, 8 onns, uffant sulet, scolara*

»Mintgatant pudess jau scurlattar mes figl da la ravgia. El giascha tutta di sin ses letg.« *Signur M., 49 onns, vaiv, 2 uffants, educhescha sulet ses uffants*

»Tut quai che jau di na gida betg vinavant mes um. Jau ma sent flailva e persa.« *Dunna A., 64 onns, maridada, pensiunada*

Impurtant: Depressiun è ina malsogna frequenta che po tutgar mintgina u mintgin, independentamain da la vegliadetgna, da la professiun, dal stadi social, da la derivanza e da la religiun. Ina depressiun po vegnir tractada ozendi.

Depressiun ha bleras fatschas

Tge è ina depressiun e vi da tge la pon ins enconuscher?

»Il squitsch da la lavur vegn adina pli grond. L'ultim mais èn puspè vegnids relaschads trais collegas. Jau hai gia 54 onns ed jau hai tema ch'i ma vegnia desditga er mia piazza da lavur. Dapi trais emnas ma dasd jau la notg, hai attatgas da panica e na poss betg pli ma durmentar. Mia dunna na vuless jau betg turmentar cun quai.« *Signur L., 54 onns, lavurer da construcziun, maridà, 3 uffants*

Ina depressiun ha savens ina 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 andetgmain e nunspetgadamain. Medias, medis e las personas 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. Emprims sintoms èn disturbis dal sien, disturbis da la concentraziun u il far quitads. Tschertas personas pertutgadas han pers tut lur allegria, tar autras dominescha ina gronda inquietezza interna. Ina depressiun po er sa mussar qua tras ch'ina persona 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 pon esser ils sintoms centrals d'ina depressiun. Mintgatant pateschan las personas pertutgadas d'attatgas da tema e da sentiments d'ina anguscha corporala. Er l'interess vi da la sexualità po ir a perder.

Il grad da grevezza d'ina depressiun po esser fitg different. En cas d'ina greva depressiun n'èn las personas pertutgadas betg pli en cas da dumagnar lur mintgadi. Igl è impurtant da far insatge cunter ina depressiun uschè baud sco pussaivel. Discurre cun in'experta u cun in expert.

Impurtant: Betg tut las personas ch'èn pertutgadas d'ina depressiun n'han ils medems sintoms, na pateschan betg dals medems segns da questa malsogna. En cas che Vus n'èssas betg segira u segir, sche Vus patis d'ina depressiun u betg, giai tar ina media u tar in medi. Pli gugent ina giada da memia che ina giada memia pauc.

Ina depressiun po vegnir tractada

»Jau ma vargugnava pervia da mia depressiun. La finala hai jau discurre cun ina persuna spezialisada sur da mes problems e sur da mes mals. Jau hai cumenzà cun ina psicoterapia e prendi medicaments. Er mia famiglia m'ha sustegni. Dapi dus mais ma vai puspè bler meglier.« *Signur P., 42 onns, 2 uffants*

Co vegn tractada ina depressiun?

Il tractament sto vegnir fatg da personas 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 malsauns. Tut las personas spezialisadas medicinalas e terapeuticas èn suttamessas a l'obligaziun da discreziun.

Terapia cun medicaments

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

Psicoterapia

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

Sustegn social ed economic


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


Er las confamigliaras ed ils confamigliars pon survegnir sustegn


Forsa n'èssas Vus betg pertutgada u pertutgà personalmain d'ina depressiun, mabain sco confamigliara u sco confamigliar ubain sco amia u sco ami? Er las confamigliaras ed ils confamigliars pon survegnir sustegn. As drizzai a Vossa media u a Voss medi da famiglia, ella u el As po gidar vinavant.


Impurtant: Per regla sa laschan depressiuns tractar bain. Gidai e sustegni il tractament, sch'ina persuna da Vossa famiglia u da Voss conturns patescha d'ina depressiun.


Tge pon esser situaziuns da vita difficilas e facturs da ristga?


 Pretensiuns en la professiun ed a chasa ch'èn constantamain fitg autas pon augmentar la ristga da survegnir ina depressiun.


 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 malsegir, temas da l'avegnir, dentant er la mancanza da renconuschientscha, experientschas cun rassissem e cun discriminaziun laschan lur fastizs e pon manar ad ina depressiun.

 La perdita d'in uman amà è ina gronda cesura en la vita e po chaschunar ina depressiun.

 Ils quitads per ils uffants e per la famiglia pon chaschunar ina tensiun permanenta. Per migrantas e per migrants è la situaziun savens spezialmain greva, perquai ch'ellas ed 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.

 Malsognas cronicas da confamigliaras e da confamigliars, en spezial malsognas psichicas pon engrevgiar l'atgna sanadad.

 Er il sustegn ed il provediment da confamigliaras e da confamigliars pli vegls po custar blera forza, tant per il corp sco er per ils sentiments.

 Experientschas traumaticas e grondas grevezzas psichicas pon contribuir ad ina depressiun, er sch'ellas èn gia ditg passadas.

Sco tar mintga outra malsogna datti facturs e situaziuns che augmentan la ristga da survegnir ina depressiun.

En cas che Vus n'èssas betg segira u segir, sche Vus patis d'ina depressiun u betg, giai tar Vossa media u tar Voss medi da famiglia ubain tar in'outra experta u tar in auter expert da Vossa confidenza.

Respundi per plaschair las dumondas

Faschai ina crusch tar il «gea», sch'ina da las suandantas deposiziuns As pertutga dapi dapli che duas emnas.

*gea na

- | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Vus essas savens deprimida u deprimi ubain senza curaschi, e quai senza motiv. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Vus n'As pudais betg concentrar bain ed As sentis surdumandada u surdumandà savens gia en cas da pitschnas decisiuns. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Vus n'avais pli nagina energia e sentis savens ina stancladad che paisa sco plum sin Vus e/u ina inquietezza interna. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Schizunt chausas che Vus avais uschiglio fatg cun plaschair, n'As interessan ussa betg pli. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Vus avais pers la confidenza en Vossas atgnas abilitads. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Vus As turmentais cun sentiments da culpa e cun autocritica. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Vus As rumpais il chau davart l'avegnir e vesais tut mo nair. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. La damaun è tut il mender. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Vus patis da disturbis permanents dal sien. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Vus As retirais da contacts. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Vus avais mals corporals che Vus na pudais betg declarar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Vus n'avais nagin appetit u mo pauc appetit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Vus n'avais pli nagin plaschair vi da la sexualità. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Vus essas desperada u desperà e na vulessas betg pli viver. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Tut las dumondas che vegnan respundidas cun »gea« quintan 1 punct, la dumonda 14 percenter quinta 5 puncts.

* Sche Vus avais cuntanschi 5 puncts u dapli, pudess quai esser in segn d'ina depressiun. As drizzai ad ina persuna spezialisada, per exempel a Vossa media u a Voss medi da famiglia. Agid e sustegn chattais Vus er tar las instituziuns che vegnan numnadas en quest flyer.