

## Trattamenti farmacologici

Se la depressione sta rendendo la vostra vita molto difficile, il medico può suggerirvi una terapia con antidepressivi. Alcuni studi hanno dimostrato che, in casi come il vostro, gli antidepressivi sono efficaci nel trattamento della depressione.

Tuttavia possono occorrere diverse settimane prima di notare un miglioramento, quindi è importante continuare ad assumere la terapia anche se non vi è alcun apparente beneficio.

Gli antidepressivi possono avere alcuni effetti collaterali, anche se questi sono generalmente lievi e tendono a svanire con il tempo.

Il medico deve discutere con voi i rischi e i benefici delle diverse opzioni di trattamento e valutare regolarmente il vostro umore e i sintomi.

## Informazioni utili

### SIPO

La Società Italiana di Psico-Oncologia ([www.siponazionale.it](http://www.siponazionale.it)) in collaborazione con Sportello Cancro del Corriere della Sera mette a disposizione una raccolta di centri dove i malati oncologici ed i loro familiari possono richiedere aiuto psicologico in Italia. [www.corriere.it/sportello-cancro/psiconcologia/index.shtml](http://www.corriere.it/sportello-cancro/psiconcologia/index.shtml)

### SICP

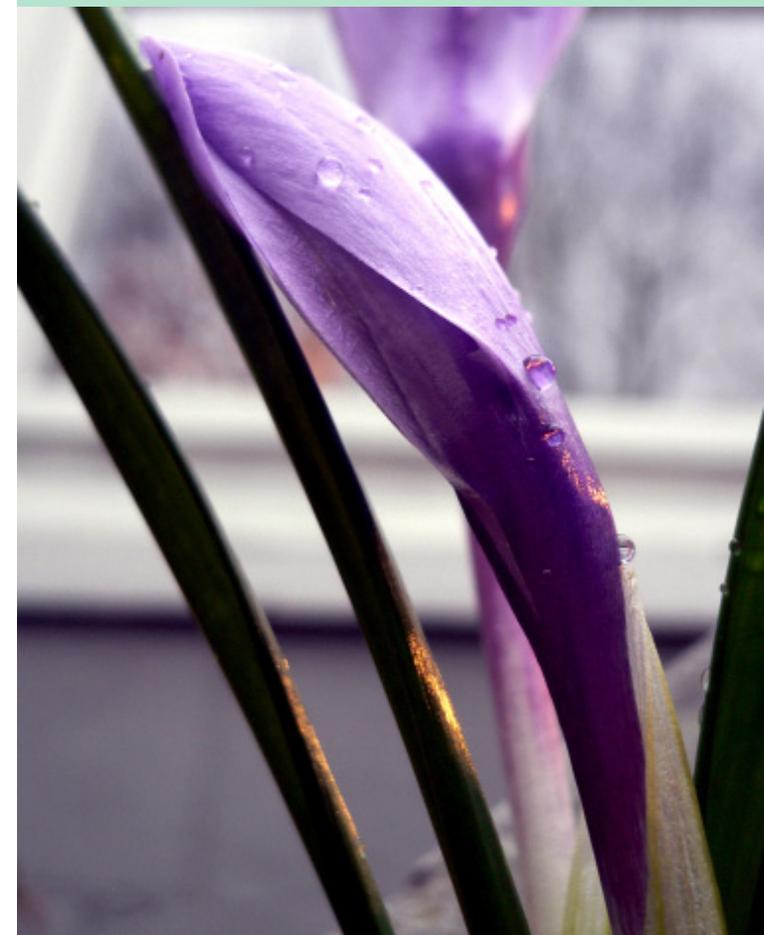
La Società Italiana di Cure Palliative (SICP) nel suo sito riporta i collegamenti a numerose associazioni no profit molte delle quali possono offrire supporto psicologico ai malati ed ai loro familiari. [www.sicp.it/links.asp](http://www.sicp.it/links.asp)

### AIMAC

L'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici ha lo scopo di offrire informazioni e assicurare sostegno psicologico ai malati e mette a disposizione una raccolta di centri dove i malati oncologici ed i loro familiari possono richiedere aiuto psicologico in Italia. [www.aimac.it/indirizzi-malato-cancro/supporto-psicologico\\_oncopsico\\_php\\_1pr.html](http://www.aimac.it/indirizzi-malato-cancro/supporto-psicologico_oncopsico_php_1pr.html)



## La Depressione nella Malattia Avanzata



Informazioni per il paziente dalle nuove Lineeguida Europee sul trattamento della depressione nelle Cure palliative

Comprensibilmente, molte persone con una malattia cronica a volte si sentono giù di morale. Ci possono essere tante cose che non vanno ed è quindi normale sentirsi tristi. Per alcune persone questi sentimenti persistono o peggiorano, e questo può portare alla depressione.

### **Che cosa si prova ad essere depressi?**

La depressione ci fa sentire peggio e dura di più della normale tristezza che tutti noi sperimentiamo di tanto in tanto. I sintomi includono:

- Sentirsi giù per la maggior parte del tempo quasi ogni giorno.
- Perdere interesse nelle cose che piacciono.
- Non voler avere intorno altre persone.
- Trovare più difficile prendere decisioni.
- Avere la sensazione di essere inutili o senza valore.
- Avere la sensazione che non valga la pena vivere.
- Avere disturbi del sonno e dell'appetito, stanchezza e problemi di concentrazione.

### **Prevenire la depressione**

Vivere con una malattia avanzata può essere difficile e doloroso. Se si hanno difficoltà ad affrontarla, parlate con qualcuno vicino a voi o con un operatore sanitario. Il medico o l'infermiere possono aiutarvi ascoltando le vostre preoccupazioni, cercando un modo per rendervi la vita più facile. Essi saranno in grado di fare in modo che i sintomi fisici (ad esempio, dolore, stanchezza, mancanza di respiro) vengano gestiti in maniera efficace. Essi possono anche fornire informazioni sui servizi locali e di sostegno a vostra disposizione (ad esempio consulenza, gruppi di auto-aiuto e gruppi comunitari, terapie complementari, sostegno pratico, finanziario e spirituale).

Il medico o l'infermiere dovrebbero regolarmente chiedervi com'è il vostro stato d'animo. Alcune persone trovano difficile parlare della loro depressione, quindi la privacy, la dignità e la riservatezza devono essere sempre rispettate.

Se il medico o l'infermiere capiscono che voi siete depressi possono offrirvi approcci più specifici per aiutarvi a sentirvi meglio.

Il tipo di trattamento che vi verrà offerto dipenderà dalle vostre preferenze, dal tipo di malattia fisica che avete e dalla gravità della vostra depressione.

### **Trattamenti non farmacologici**

Esiste un certo numero di terapie psicologiche efficaci nel trattamento della depressione.

Per esempio:

- La terapia cognitivo-comportamentale aiuta le persone a superare i pensieri negativi.
- La terapia "problem-solving" (soluzione dei problemi) aiuta le persone a identificare i problemi e ad affrontarli.
- La terapia di gruppo aiuta le persone a risolvere le difficoltà nelle relazioni personali.