

INTERVENTO CLINICO

L'efficacia della **terapia cognitivo comportamentale per la depressione** è stata **dimostrata scientificamente** e risulta essere uno dei metodi più utilizzati.

Nelle depressioni di intensità lieve e moderata questo tipo di terapia si è dimostrata **di efficacia pari agli psicofarmaci antidepressivi**.

Nei casi gravi si è dimostrata utile in associazione con i farmaci.

La terapia fa sì che l'episodio depressivo si risolva in meno tempo, abbia una minore gravità ed aiuta la persona a **prevenire o gestire gli eventuali episodi successivi**.

La terapia in genere si svolge **in 15-20 sedute di un'ora** nell'arco di 12-20 settimane.

www.martabinelli.com

ALCUNI DISTURBI TRATTABILI CON INTERVENTI PSICOLOGICI

- depressione, disturbi dell'umore
- ansia, attacchi di panico e fobie
- ossessioni e compulsioni
- disturbi correlati a stress
- somatizzazioni, ipocondria e dismorfismo
- disfunzioni sessuali
- disturbi dell'alimentazione
- sovrappeso e obesità
- disturbi del sonno
- disturbi di personalità
- disturbi nel controllo degli impulsi
- problemi in infanzia e adolescenza
- situazioni di perdita e lutto
- problemi di coppia

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

Riceve su appuntamento a
Borgosesia (VC)
Cell. 331 89 41 873
martabinelli@libero.it

www.martabinelli.com



DEPRESSIONE

Campagna di informazione e prevenzione a tutela della salute pubblica

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

www.martabinelli.com

E' DEPRESSIONE?

Quando una persona ha un **umore basso** per un periodo di tempo abbastanza lungo,

sta male e funziona meno bene, ha la depressione.

In genere una persona depressa presenta i **seguenti sintomi** anche se non necessa-

riamente tutti:

- stato d'animo di tristezza per la maggior parte del tempo
- perdita di interesse e di piacere per le attività che prima piacevano
- senso di valere poco, di essere un fallito
- senso di colpa eccessivo
- difficoltà a concentrarsi
- disturbi del sonno
- modificazioni dell'appetito
- agitazione, irrequietezza, rallentamento



- facile stanchezza, spossatezza
- pessimismo, disperazione
- diminuzione dell'interesse sessuale
- irritabilità: intolleranza verso i propri e gli altrui difetti e sbagli
- difficoltà di memoria
- crisi di pianto
- difficoltà o incapacità a sorridere
- problemi digestivi, mal di testa, dolori vari
- ansia, stato di apprensione e di allarme

Chi è depresso può inoltre soffrire dei seguenti **sintomi fisici**: mal di testa, palpitazioni e tachicardia, dolori muscolari che si spostano in diverse parti del corpo, dolori alle ossa e alle articolazioni, dolori addominali, senso di testa vuota e confusa, stipsi o diarrea.

A causa di questi sintomi spesso **le persone depresse vanno frequentemente dal medico senza trovare la reale causa dei loro problemi fisici.**

CONSEGUENZE DELLA DEPRESSIONE

Spesso chi è depresso si isola, lavora in modo meno efficiente, trascura le proprie responsabilità. Frequentemente è lamentoso, ricerca costantemente attenzione e comprensione oppure può chiudersi e non comunicare, mostrare irritabilità e intolleranza per i normali difetti e sbagli propri e degli altri. Perciò, spesso, non soffre solo la persona depressa, ma anche i familiari e coloro che gli stanno vicino.

La persona depressa può far ricorso ad alcol, droghe e/o farmaci per alleviare la sofferenza, che però peggiora sul lungo periodo.

