**Differenze tra sentirsi depressi e avere la depressione**

*“Mi sono separato e sono triste, piango. Sono depresso?”. Calma, non ogni sensazione di tristezza significa avere depressione. C'è una differenza tra il sentirsi depressi e avere depressione*

"Sentirsi depressi" è considerata una situazione normale alla quale tutte le persone sono soggette durante la loro vita. Di solito succede dopo una perdita, una separazione, una frustrazione, ovvero dopo un evento stressante. Non si escludono situazioni di pianto e tristezza di fronte al dolore, alla rottura della relazione o al mancato raggiungimento degli obiettivi di carriera previsti.

**Questo "sentirsi depressi" ha un limite** e deve essere visto in modo diverso quando inizia a influenzare la vita sociale e personale dell'individuo, o quando dura troppo a lungo. Ricorda che questa situazione deve avere un inizio, una fine e non causare danni. Ciò significa che la persona può vivere questa fase e mantenere comunque i suoi impegni quotidiani.

**Fai attenzione ai sintomi più gravi e duraturi**

Ma cosa succede se questa tristezza non scompare e mi lascia senza speranza, non predisposto a lavorare, mangiare o fare piani? In una situazione simile il caso dovrebbe essere trattato con più cura, perché **potrebbe essere un quadro di depressione**.

Prima di tutto, la persona con tali sintomi dovrebbe rivolgersi a un professionista specializzato in depressione. La depressione può essere cronica e può causare diversi danni alla routine della persona.

*Di solito, una persona con depressione dorme e si sveglia con questa tristezza e vive con una sensazione di incapacità, inutilità, disperazione e senso di colpa. Affronta anche seri problemi di autostima e, in casi più cronici, pensa persino al suicidio.*

I sintomi possono essere più forti dopo un evento stressante. L'ambiente che circonda la persona è un fattore importante. Alcuni esperti lavorano anche su un**legame tra depressione e agenti organici**, come squilibrio chimico del cervello, cause genetiche o malattie. La tristezza passa, la depressione persiste.

**Cosa fare in caso di depressione?**

Per quanto cronica possa essere la depressione, esiste un trattamento. Con il supporto di un professionista specializzato, è possibile ricostruire la storia della persona, isolare le cause e i fattori scatenanti, e persino aggiungere un supporto psichiatrico per **combinare psicoterapia e farmaci**.

È fondamentale la motivazione del paziente, perché i trattamenti possono essere lunghi ed estenuanti. L'attività fisica, il coinvolgimento sociale e altre azioni piacevoli possono aiutare in questo senso.

**Come aiutare qualcuno che ha la depressione?**

Il**sostegno della famiglia e degli amici** è considerato di fondamentale importanza nella qualità della vita di una persona depressa. Oltre a incoraggiare nella ricerca dell'aiuto di un professionista, la famiglia e gli amici possono seguire l’evolversi del processo e verificare che tutte le raccomandazioni vengano seguite.

Inoltre, è molto importante **essere presenti nella vita quotidiana della persona**, avere pazienza e cercare di capirla. È molto importante anche incoraggiare il paziente ad uscire di casa, a dedicarsi all'attività fisica e al coinvolgimento sociale.

*Se stai vivendo una situazione simile, non aver paura di chiedere aiuto. Avere una vita di qualità è possibile.*

*Articolo pubblicato su MundoPsicologosBr*

Scritto da: **GuidaPsicologi.it**