

La scheda salute

depressione



Un'improvvisa ondata di tristezza o di malinconia, una sensazione di vuoto, di scoraggiamento... Prima o poi capita a tutti di sperimentare questa spiacevole compagnia. Giro d'orizzonte.

Come mente e corpo reagiscono

Questo malessere psicofisico è caratterizzato da un particolare stato d'animo, da una momentanea sensazione di vuoto o di sconforto. Ne deriva un disinteresse per le attività quotidiane e sociali, una sensazione di tristezza - legata o meno a un preciso avvenimento - stanchezza, umore altalenante... Non è il caso di perdere la testa di fronte a questa naturale manifestazione della psiche: circostanze della vita, dubbi, punti fermi rimessi in discussione, tutto è parte integrante della nostra esistenza. Detto questo, il corpo lancia spesso dei segnali d'allarme come mal di testa o di schiena, digestione difficile, colorito spento...

Il primo passo consiste nel passare in rassegna il proprio stile di vita e poi, se necessario, aggiustare il tiro: alimentazione, consumo di alcolici, sonno, stanchezza... È anche l'occasione per prendere coscienza di eventi in grado di favorire questo stato di cose, come difficoltà professionali, scolastiche, familiari o coniugali, choc emotivi, malattia, convalescenza... Si noterà tuttavia che il limite tra tristezza profonda e depressione è sottile. Se questo stato persiste per oltre 15 giorni, non esitate a rivolgervi al vostro farmacista: sempre al vostro ascolto, vi aiuterà a fare il punto. Se lo riterrà opportuno, vi proporrà diverse terapie di provata efficacia, in particolare a base di erbe o piante, oppure vi consiglierà di consultare il vostro medico curante.

Cosa potete fare

Puntate sulla prevenzione:

- privilegiate un'alimentazione equilibrata, ricca di vitamine C e B (frutta e verdura, cereali integrali, carne e pesce...), amminoacidi e Omega-3 (pesci dei mari freddi, alcuni tipi di cereali, olio di colza...);
- fate spazio alle attività sportive. Lo sport non vi fa impazzire? Sceglietene uno che possa piacervi, in gruppo o con un amico/un'amica, per esempio. Camminate, in mezzo al verde, in città...
- Fitoterapia, aromaterapia, omeopatia, spagirica, macerati glicerinati, tinture madri vegetali, elisir floreali, elisir di origine animale... Sono numerose le terapie proposte dal vostro farmacista pharmacieplus, in grado di agire efficacemente sulla depressione leggera e, più in particolare, su diversi sintomi.
- Utile a sapersi: alcune persone soffrono di depressione stagionale che si manifesta in autunno o in inverno - quando la luce naturale si riduce - e scompare con l'arrivo della primavera. Anche in questo caso, il consiglio di un farmacista specializzato in luminoterapia permetterà di migliorare rapidamente l'umore della persona.

Il consiglioplus

Oltre alle terapie naturali già citate, si può ricorrere ad altri rimedi per dare un senso a quello stato di profonda tristezza che talvolta ci pervade. All'ascolto di sé, si parte alla scoperta delle proprie risorse interiori per (ri)trovare tranquillità e benessere. Alcuni suggerimenti tra le numerose proposte disponibili: la crescita personale (coaching, programmazione neuro-linguistica (PNL), analisi transazionale...) e il relax (yoga, sofrologia...).

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità della pharmacieplus.

