

Quando la tristezza non va via

Comprendere la depressione nella terza età



Cos'è la depressione?

- La depressione è una malattia fisica (come il diabete o le malattie cardiache), quindi non è solo sentirsi tristi o infelici.
- Sentirsi giù di morale a volte è normale. Se ti senti giù di morale per la maggior parte del tempo e per più di due settimane, potrebbe esserci un problema.¹

Quali sono i sintomi della depressione?

Umore: senso di vuoto, tristezza o irritabilità.¹

Azioni: senso di ansia, impossibilità di concentrazione o pensieri di suicidio.³

Salute fisica: problemi di sonno, mancanza di energia o perdita di appetito.¹

Come posso mantenermi in salute?²

- Fai attività fisica
- Mangia in modo bilanciato
- Vai a dormire sempre alla stessa ora
- Concentrati sugli aspetti positivi
- Rivolgiti a un medico

Dove posso trovare aiuto?



Le risorse e il supporto per l'igiene mentale e le dipendenze sono disponibili nella tua comunità.

Per ulteriori informazioni, contatta una delle seguenti organizzazioni:

ConnexOntario

Linea attiva 24 ore al giorno, tutti i giorni, riservata e gratuita, sull'igiene mentale, le dipendenze e i problemi del gioco d'azzardo, con servizi in tutto l'Ontario.
www.connexontario.ca
1-866-531-2600

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association
<https://ontario.cmha.ca/>
1-800-875-6213

Centre for Addiction and Mental Health
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Community Information Centres
www.211Ontario.ca **Dial 211**

Mood Disorders Association of Ontario
www.mooddisorders.ca
1-888-486-8236

Risorse

Depressione: Una guida informativa, Centre for Addiction and Mental Health
<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

Depression in elderly, Mood Disorders Society of Canada
<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

Reference

1. Mood Disorders Society of Canada. (n.d.). *Depression in the elderly*. Available: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Accessed February 5, 2020.
2. Centre for Addiction and Mental Health. (2013). *Depression: An information guide*. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical condition. *Primary Care*, 44 (3), 499–510.

Realizzato dal Centre for Addiction and Mental Health, con i fondi del Ministero dell'Ontario per gli Anziani e l'Accessibilità

© Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services [2021]. No unauthorized copying or distribution without the permission of Centre for Addiction and Mental Health and COSTI Immigrant Services.

