

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## 4 strategie che si sono dimostrate efficaci per contrastare i sintomi della depressione

divisionebusiness · Wednesday, May 25th, 2022

La depressione è una **patologia psichiatrica piuttosto diffusa** che non interessa soltanto la sfera mentale, ma produce effetti anche a livello fisico, andando ad influenzare pesantemente la vita dei soggetti interessati. Si tratta di una condizione che può colpire indifferente persone di qualsiasi sesso e in qualunque fascia d'età. Il ricorso a uno specialista tradizionale o a un servizio di psicoterapia online come quello offerto da **Serenis**, permette di affrontare le difficoltà nella maniera migliore, evitando una progressione dei problemi che possono davvero mettere a serio rischio il benessere del paziente. L'alternativa del **supporto virtuale** è andata ad affermarsi negli ultimi anni e permette di **superare lo stigma** che accompagna solitamente le patologie di tipo psicologico, permettendo al soggetto di ottenere un supporto da parte di professionisti del settore, con un'efficacia che è analoga a quella garantita dalle sedute tradizionali in presenza. Al di fuori dei percorsi terapeutici, esistono tante strategie che si sono dimostrate utili a combattere i sintomi legati a questa condizione. Vediamone qualcuno.

### 1. Le relazioni interpersonali

I sentimenti legati alla solitudine e all'impotenza sono ricorrenti per tantissime persone, ed è per questo motivo che **parlare apertamente di come ci si sente** con gli altri può essere d'aiuto per contrastare i pensieri negativi che in certi momenti prendono il sopravvento. Un buon modo per creare dei legami sinceri e duraturi è quello di **cercare delle persone con gli stessi interessi** e con la voglia di svolgere delle attività insieme. Spesso questo è possibile attraverso l'operato di gruppi che vanno a formarsi in ambito religioso o sportivo, ma non c'è alcun tipo di preclusione in tal senso. **Anche la famiglia può avere un ruolo importante** per ritrovare l'equilibrio mentale perduto e uscire da quello stato di isolamento che offre un terreno fertile per la complicazione dei sintomi di questo tipo di patologia.

### 2. Abuso di alcol e stupefacenti

La depressione spesso viene accompagnata dall'**uso smodato di alcolici e di droghe**, una combinazione che ha il potere di far peggiorare, e di molto, il quadro clinico generale. Si tratta di sostanze che **nell'immediato riescono a dare sollievo** dai sintomi tipici, ma che alla lunga possono **creare dipendenza**, facendo più male che bene all'equilibrio mentale già precario del diretto interessato. Alcune ricerche hanno messo in risalto che un terzo delle persone che soffrono di depressione fa ricorso a questo tipo di sostanze per provare a sentirsi meglio, ma gli effetti si sostanziano invece in un **allontanamento progressivo dalle attività sociali**, sino ad arrivare – nei

casi più complicati – ai tentativi di suicidio.

### 3. Attività fisica

Fare sport e mettere in movimento il proprio corpo ha un **effetto diretto sull'umore e sull'autostima** e va quindi ad agire su alcuni degli aspetti su cui la depressione tende a radicarsi. Una ricerca ha evidenziato che soprattutto l'**attività aerobica** svolta con un'intensità moderata o alta, ha la capacità di produrre effetti positivi contro la depressione e di migliorare il benessere delle persone.

### 4. Pet therapy

Passare del tempo con un animale domestico permette di avere una **compagnia sincera e incondizionata** che fornisce un'arma importante per alleviare gli stati depressivi. In alcune parti del mondo esiste un registro che ha il compito di includere animali certificati, molto spesso cani (per i quali non è però previsto alcun tipo di allenamento specifico) che possono essere usati per questo tipo di attività di supporto. E in ragione di questa importante funzione, gli stessi sono soggetti a **deroghe importanti a livello normativo**. Possono per esempio entrare in esercizi commerciali e abitare in edifici in cui non è permesso il loro ingresso, e hanno la possibilità di **volare accanto al proprio padrone**, senza il pagamento di tariffe aggiuntive.

This entry was posted on Wednesday, May 25th, 2022 at 6:56 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.