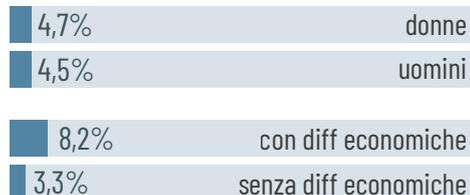


## Trentini con sintomi depressivi

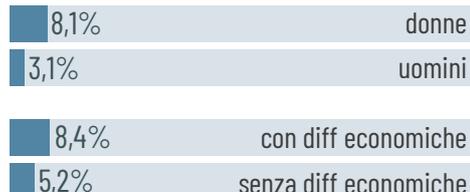
**ADULTI 18-69 anni**

**4,6%**



**ANZIANI 70+ anni**

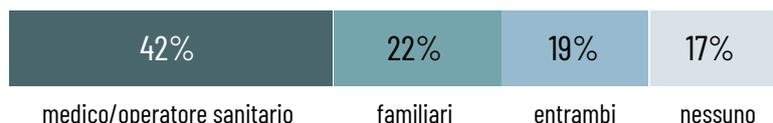
**5,8%**



I sintomi depressivi sono stimati attraverso due domande presenti nei questionari PASSI e Passi d'Argento basate sul Patient-Health Questionnaire-2 (PHQ-2)

## Figure di riferimento

Per gli ADULTI



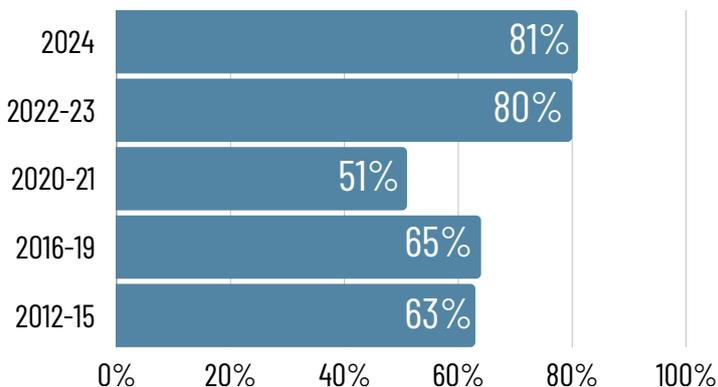
Per gli ANZIANI



**L'83% delle persone ADULTE con sintomi depressivi ne ha parlato con qualcuno, tra le persone ANZIANE l'84%.**

Tra le persone adulte sono soprattutto le donne a esternare il loro disagio (95% donne, 70% uomini) mentre nelle persone anziane non si osservano rilevanti differenze tra uomini e donne.

## Adulti con sintomi depressivi che ne hanno parlato con qualcuno

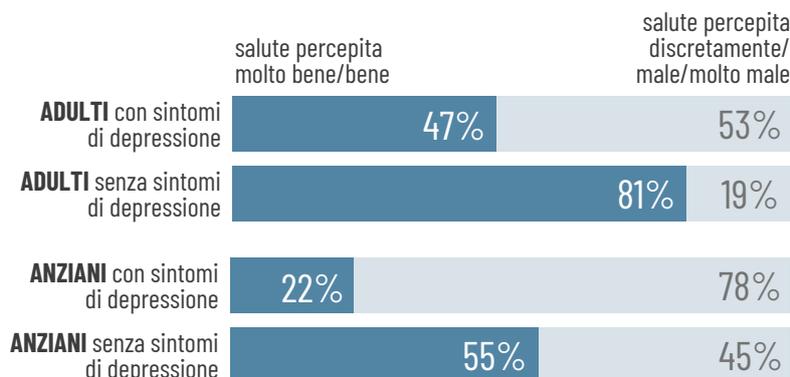


Nel tempo si osserva un aumento della percentuale di persone adulte che hanno parlato con qualcuno dei loro problemi. Negli anni precedenti il 2020 questa percentuale si assestava attorno al 65%; è salita all'80% a partire dal 2022.

Questa tendenza potrebbe essere un segnale di **diminuzione dello stigma**. Come ricorda l'OMS stigma e discriminazione legati alla salute mentale possono compromettere la vita delle persone. A causa loro, le persone con problemi di salute mentale sono meno propense a cercare un trattamento e a continuarlo. Hanno più difficoltà a mantenere un lavoro e a creare relazioni. Anche la loro aspettativa di vita è nettamente più breve.

## Sintomi depressivi e qualità della vita

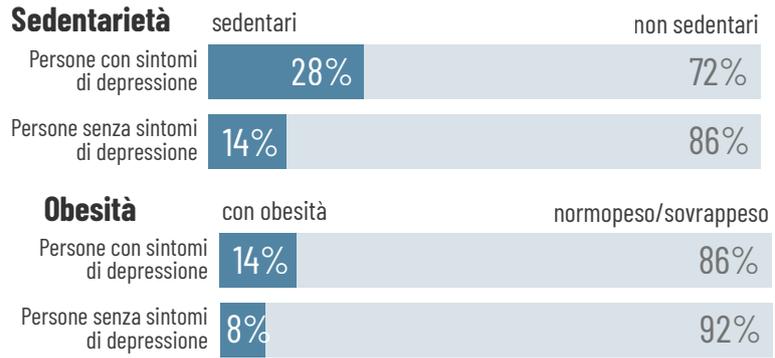
La presenza di sintomatologia depressiva influisce negativamente sulla percezione della propria salute e delle capacità funzionali. **Solo il 47% di persone ADULTE e il 22% di persone ANZIANE con sintomi di depressione valutano molto buona o buona la propria salute** in confronto, rispettivamente, all'81% e al 55% di adulti e di anziani che non presentano questi sintomi.



# Sintomi depressivi e stili di vita

Dati 2022-2024

## ADULTI 18-69 anni

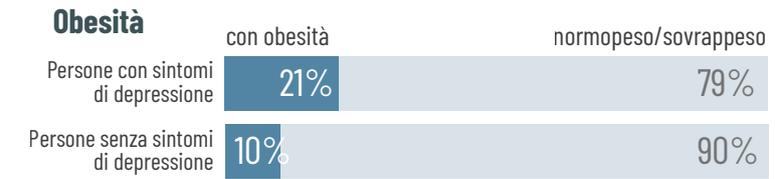


**Salute mentale e stili di vita sono connessi bidirezionalmente:** adottare stili di vita sani, come praticare attività fisica e alimentarsi in modo corretto, riduce la probabilità di sviluppare depressione. Per contro problemi di salute mentale possono portare a comportamenti poco salutari come sedentarietà, fumo e alimentazione scorretta, che a loro volta peggiorano la salute mentale stessa, creando un circolo vizioso.

I dati della provincia di Trento evidenziano:

- tra le persone **ADULTE con sintomi depressivi percentuali maggiori di sedentari e di persone con obesità** rispetto a chi non ha sintomi
- tra le persone **ANZIANE con sintomi depressivi** si osservano **percentuali maggiori di persone con obesità** rispetto a chi non ha sintomi.

## ANZIANI 70+ anni



## 6 modi per prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale

### Parlane con qualcuno di fiducia



lo svelamento di una sofferenza mentale è il primo atto di cura

### Rivolgiti a un professionista



la tempestività della cura è essenziale per la prognosi

### Fai attività piacevoli



una routine con attività che rendono felici aiuta a mantenere una buona salute mentale

### Prenditi cura della tua salute fisica



fare regolare attività fisica



seguire una dieta equilibrata



dormire a sufficienza

### Evita sostanze psicoattive



droghe, alcol e tabacco non sono un atto di automedicazione, ma fanno stare peggio

### Crea una rete di sostegno



prendersi cura delle relazioni e delle persone che ti circondano aiuta a migliorare la salute

- Se hai dubbi sulla tua salute mentale parlane con il tuo medico di base oppure rivolgiti al Servizio di psicologia dell'Azienda sanitaria
- Puoi accedere al Servizio di psicologia tramite prenotazione telefonica presso la sede del tuo territorio (al link <https://www.apss.tn.it/Servizi-e-Prestazioni/Assistenza-psicologica>)
- E' previsto il pagamento del ticket se non esenti

Fonti:  
<https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2024/10/10/default-calendar/launch--who-mosaic-toolkit-to-reduce-stigma-and-discrimination-in-mental-health>  
<https://www.who.int/westernpacific/about/how-we-work/pacific-support/news/detail/07-10-2021-6-ways-to-take-care-of-your-mental-health-and-well-being-this-world-mental-health-day>  
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>  
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>