



pp. 256, € 20,00
Cod. 1411.51

Collana: Self Help

In libreria da Gennaio 2008

Elvira Reale

PRIMA DELLA DEPRESSIONE

Manuale di prevenzione dedicato alle donne

Oggi in Italia sono almeno 1,5 milioni gli adulti che soffrono di depressione. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che la depressione sia la quarta causa di disabilità e che la sua incidenza stia crescendo rapidamente. Se poi si guarda ai gruppi specifici, essa è la causa principale di infermità per le *donne* comprese tra i 15 e i 44 anni.

Dunque la depressione è oggi in aumento, e specie tra le donne. Perché?

Come è possibile prevenirla?

Per intervenire efficacemente è necessario guardare, innanzitutto, a quei *fattori di rischio* (stress da doppio carico di lavoro, burn-out e maltrattamento) nascosti nelle relazioni sociali, in famiglia e nell'ambiente lavorativo, insomma nella vita quotidiana. Non solo: è necessario superare i pregiudizi che spesso accompagnano le ipotesi sulle cause delle patologie e favorire uno spostamento di prospettiva, per disegnare una *prevenzione a misura di donna*.

Ma i ritardi del mondo medico in questo ambito impongono alle donne di farsi carico della propria salute, tutelandola anche con un cambiamento personale di mentalità: le tappe biologiche come il menarca, la gravidanza, il post partum e la menopausa sono eventi fisiologici, che non possono essere considerati cause di malattia o, ancor più, come causa prevalente di depressione.

Ecco dunque un *percorso diretto alle donne* per aggirare i pregiudizi della società e della medicina nel rapporto con il corpo e la mente femminili, uno *strumento di prevenzione* – arricchito da schede di approfondimento, questionari di autovalutazione, casi tratti dall'esperienza clinica e testimonianze dirette – che vuole fornire un aiuto concreto per fronteggiare i rischi della depressione.

Elvira Reale, psicologa, lavora da circa trent'anni nei servizi di salute mentale con un'ottica di genere. Dirige oggi il Centro Prevenzione Salute Mentale Donna, Unità Operativa di Psicologia Clinica della ASL Napoli 1 e coordina il progetto speciale della Regione Campania sulla salute della donna. Oltre all'attività di ricerca con il CNR ed alla collaborazione con l'OMS sui temi della violenza, della salute mentale e dei fattori di rischio psico-sociali nella donna, ha coordinato diversi progetti per il Ministero delle Pari Opportunità e per la Commissione Nazionale di Parità.

Per acquistare rivolgersi a:

Ufficio vendite
vendite@francoangeli.it
fax 02 26141958
tel. 02 2837141

www.francoangeli.it

Indice**Prefazione — Introduzione****Parte I — La depressione: le definizioni, i dati epidemiologici, i vecchi ed i nuovi fattori di rischio**

Tutto quello che avreste voluto sapere sulla depressione
(Definizioni e testimonianze; I dati sulla depressione femminile)

Cause e fattori di rischio
(Pregiudizi e vecchi fattori di rischio; Cause e nuovi fattori di rischio)

I nuovi fattori di rischio per le donne: la violenza, il lavoro
(La violenza e la salute; Il lavoro e lo stress)

Parte II — Come prevenire la depressione: conoscere ed imparare a tenere sotto controllo i fattori di rischio**Mettiamo uno stop alla depressione**

Impara a conoscere la tua depressione
(Familiarizzare; Le tre condizioni di rischio)

Stress e depressione
(Lo stress al lavoro; Valutare lo stress nel lavoro di casa)

Il burn-out, una sindrome da contatto
(Il burn-out nelle professioni di aiuto; Il burn-out nel lavoro di cura per la famiglia)

Il maltrattamento nelle relazioni
(Mobbing e molestie sul lavoro; Violenze e maltrattamenti in famiglia; Reportage dall'interno delle relazioni maltrattanti)

Le misure per la prevenzione
(Un'unica misura per tutto; Tutte le altre misure)

Parte III — La depressione nel ciclo di vita della donna**Il ciclo di vita della donna**

La depressione post partum: luci ed ombre della maternità
(Definizioni ed esperienze; Stress, burn-out e maltrattamento nel post partum; Tutti i rischi della maternità; Buone regole e criteri appropriati per la prevenzione; Vademecum per la prevenzione della depressione post partum; Consigli per una pratica di self-help)

Piccole madri: il disagio delle adolescenti
(Definizioni e problemi dell'adolescenza; La storia del doppio vincolo; Il rischio principale nell'adolescenza femminile; Tutti i rischi dell'adolescenza; I fattori di protezione e la prevenzione)

Piccole madri crescono: il disagio delle post adolescenti
(Definizioni e problemi della post adolescenza; Fattore di rischio principale: il rapporto di coppia; Il percorso del disagio dall'adolescenza alla post adolescenza; Diagnosticare una situazione di dipendenza; La prevenzione della depressione ed i rapporti di coppia)

La menopausa, la depressione e... tanti pregiudizi da combattere
(Chi ha paura della menopausa? Il lungo viaggio della donna tra i tanti pregiudizi; Le attuali certezze sulla menopausa; La depressione in menopausa: dati, eventi, vissuti; I fattori di rischio; Le indicazioni per la prevenzione)

Bibliografia di riferimento