

### **PREVENZIONE DELLE FASI DEPRESSIVE**

1. Cerca di contattare telefonicamente il tuo psichiatra per un eventuale rivalutazione della terapia e l'attuazione di comportamenti che favoriscano il mantenimento di un adeguato benessere. Non è consigliabile, in questi casi, cambiare il curante.
2. In nessun caso dovrai scegliere la via dell'automedicazione. È indispensabile consultare sempre il proprio psichiatra.
3. Dormi un massimo di 8 ore. Per cercare di porre un limite alle ore di sonno potresti programarti delle attività mattutine. Non dormire nel primo pomeriggio.
4. Cerca di aumentare il livello di attività, anche se questo richiede molta fatica.
5. È molto importante effettuare esercizio fisico; se non fosse possibile frequentare una palestra o una piscina cerca di camminare per mezzora ogni giorno.
6. Non prendere decisioni importanti lasciandoti influenzare dal pessimismo e dalla disperazione propria degli stati depressivi. Se prendi decisioni all'inizio di una depressione è più probabile che tale decisione la stia prendendo la depressione e non tu.
7. Non consumare alcol o droghe per cercare di tirarti su o di sentirti più attivo perché tali sostanze peggioreranno il tuo umore nel giro di poche ore.
8. Cerca di relativizzare le idee di inferiorità e pessimismo dal momento che esse non sono altro che la conseguenza di modificazioni biochimiche a livello cerebrale.
9. Cerca di mantenere degli orari regolari. Si raccomanda di mantenere un regolare ritmo sonno veglia, restando il più possibile attivi durante il giorno.