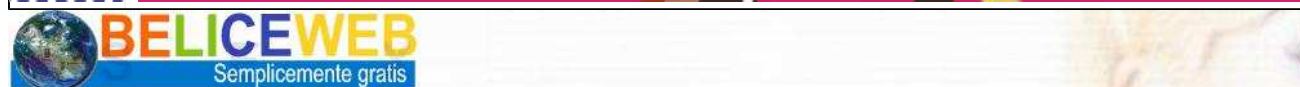
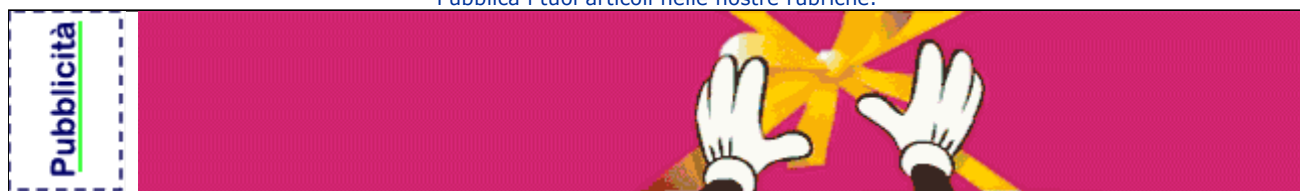


Publicca i tuoi articoli nelle nostre rubriche.



Home Benessere
 Agopuntura
 Alimentazione e Salute
 Buddismo
 EFT
 Enneagramma
 Ipnosi
 Karma
 Meditazione
 Metodo X
 My Mind
 PNL,Psico e Seduzione
 Poesie
 Reiki
 Sahaja Yoga
 Sfondi motivazionali
 Sport
 Storie Profonde
 Stress
 Tantra
 Yoga

Ricerca Home Directory Software Benessere Rubriche

Ricerca con Google Cerca [Blog](#)

[Ricerca facile](#) [Directory](#) [Beliceweb.it](#) [Web](#) [Immagini](#) [Video](#) [Libri](#)



Volete combattere la depressione?

Un'indagine di Riza Psicosomatica elenca i luoghi a rischio
 Solo il nove per cento degli italiani sta male "per amore"

State lontani da casa, chiesa e ufficio



ROMA - State lontani da casa, evitate le chiese, non andate in discoteca e nemmeno nei centri commerciali. Piuttosto dedicatevi alla palestra. E scordatevi che la depressione sia legata ai problemi di cuore (solo il 9% li segnala come causa scatenante). La fotografia del dove e perché in molti italiani scatta la molla della depressione, arriva da

un'indagine realizzata da Riza Psicosomatica, in edicola da domani e condotta su circa 1000 intervistati, maschi e femmine, tra i 25 e i 55 anni.

La ricerca parte dall'assunto che il luogo dove ci si trova ha un effetto decisivo sul proprio umore. Il 64% degli intervistati ritiene, in maniera molto (22%) o abbastanza (42%) elevata, che il luogo in cui si vive possa essere un elemento determinante per l'insorgere della depressione. Al contrario invece solo per il 23% il malessere non dipende dal luogo. E fino a questo punto non pare esserci nulla di insolito. Che l'ambiente eserciti un forte condizionamento interno è cosa nota.

Ma quando si passano in rassegna quelli sono i luoghi che stimolano la depressione, qualche sorpresa salta fuori. Al primo posto c'è la propria abitazione (34%), con il definitivo crollo del detto "casa dolce casa", poi l'ufficio (16%). Ed ecco spuntare le chiese (12%) e i centri commerciali (9%), la discoteca (7%), la casa dei propri genitori (8%), gli aeroporti e le stazioni (4%). A seguire i più scontati ospedali (5%), sale d'attesa

Home Cultura
 Animali
 Astrologia
 Arte
 Cartoline
 Cartoni anni 80
 Cinema
 Cosa fare se...
 Cucina
 Donne
 Film e Trame
 Galleria Immagini
 Giochi e Emulatori
 Guinness
 Illusioni Ottiche
 Le nostre inchieste
 Mistero
 Musica
 Numerologia
 Pазze storie
 Persone famose
 Proverbi
 Salute
 Scienza e Tecnologia
 Sogni e Numeri
 Sport
 Telefilm anni 80
 Test Drive
 Test,Quiz e Curiosità
 Video Divertenti
 X-Web

Statistiche

Visite dal 04/11/2006 :


1906823 643 utenti online
Sezioni Secondarie:  

(3%) e cimiteri (2%).

Ma la depressione non è causata solo dal luogo. Tra le situazioni più a rischio ci sono la solitudine in città durante l'estate che colpisce il 26% degli intervistati, e i luoghi molto affollati (24%). Immane anche la sindrome da rientro dalle vacanze (18%).

Che fare allora per combattere la depressione? Prendersi cura di se stessi. Curando il proprio corpo, andando in palestra, (24%), stando all'aperto (23%), prendendosi cura di un animale domestico (15%), facendo del volontariato (10%). Bocciano l'utilizzo indiscriminato di farmaci (26%) e la scelta di isolarsi da tutto e da tutti (21%). La solitudine, infatti, sarebbe la principale causa della depressione per il 26% degli intervistati. Così come la frenesia e lo stress della vita di tutti i giorni (21%) e le eccessive aspettative di genitori e amici (16%).

Ultimo aspetto analizzato dalla ricerca è come riconoscere i primi segni del disagio. Il primo segnale è la tendenza a isolarsi (25%), poi il trascurarsi (22%) e l'irritabilità improvvisa (18%). E ancora sbalzi d'umore che portano a crisi di pianto (14%) e a una svogliatezza generale (10%). Senza trascurare i comportamenti ripetitivi, quasi maniacali (6%) che potrebbero rappresentare il campanello di allarme di uno stato depressivo.

Fonte : <http://www.repubblica.it>
12/09/2007

[Stampa] - [Altri articoli della stessa categoria]

Numero di accessi a questa pagina : 66

Questo sito è stato totalmente realizzato da R.Sancetta utilizzando Web Maker © Copyright 1991 - 2008 | www.beliceweb.it ©
2001 - 2008 |

[Home Page](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Copyright](#) | [Mappa del sito](#) |
BeliceWeb.it non è collegato ai siti recensiti e non è responsabile dei loro contenuti
^ Torna Su ^