

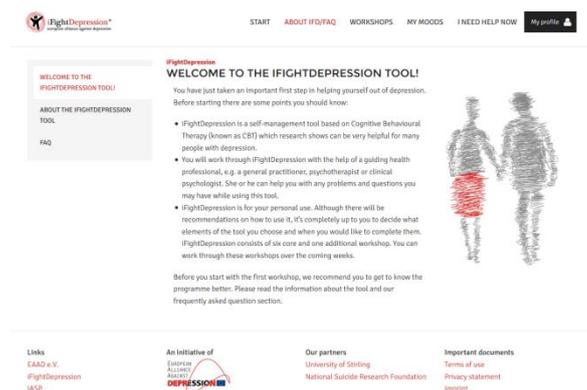
Lo strumento **iFightDepression** è uno strumento di autogestione guidata multilingue, attualmente implementato in Europa e Australia (disponibile in più di dieci lingue), disponibile su Internet e rivolto ad adulti e adolescenti con forme lievi di depressione.

**Background:** È stato originariamente sviluppato e ottimizzato secondo standard scientifici e seguendo un processo di revisione sistematica. In primo luogo, è stata condotta un'ampia revisione della letteratura per ottenere informazioni sui programmi di autogestione esistenti e sugli esempi di buone pratiche di interventi online per la depressione. In secondo luogo, i risultati sono stati discussi e adattati dal comitato consultivo scientifico esterno, dal consorzio del progetto e da gruppi di pazienti/utenti finali, medici di base e professionisti della salute mentale.

**Contenuto:** lo strumento **iFightDepression** è costituito da diversi workshop online che i pazienti possono seguire in autonomia. Si consiglia di completare un workshop alla settimana, il che richiede circa 30-45 minuti. Un workshop può essere svolto in più sessioni. Si consiglia inoltre di dedicare del tempo al completamento degli esercizi tra i vari workshop

## I Workshops:

- 1 **Pensare, sentire e fare**
- 2 **Sonno e depressione**
- 3 **Pianificare e fare cose piacevoli**
- 4 **Come portare a termine le cose**
- 5 **Identificare i pensieri negativi**
- 6 **Cambiare i pensieri negativi**
- 7 **Sentirsi meglio in generale: Stile di vita sano**
- 8 **Le relazioni**
- 9 **Ansia sociale**



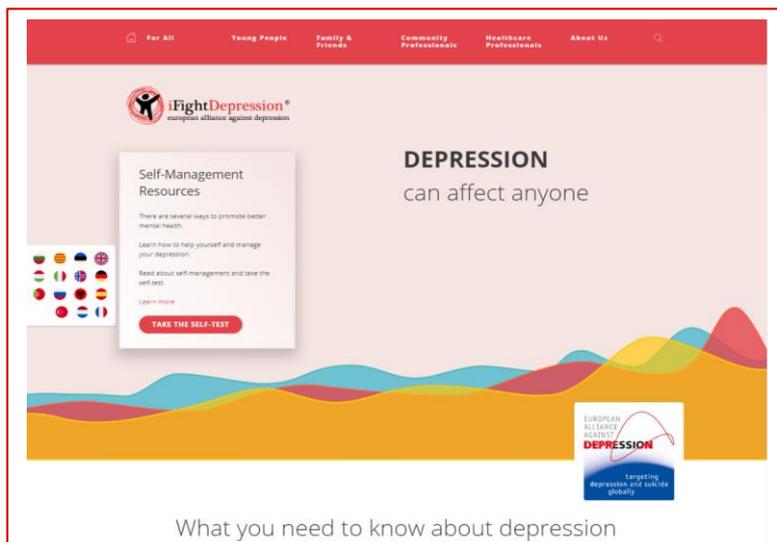
Per i **giovani** è disponibile anche una versione adattata del programma, contenente moduli specifici per l'età sulle relazioni e sull'ansia sociale.

Lo strumento **iFightDepression** è costituito da moduli di testo chiaramente organizzati e di facile comprensione, supportati da grafici. Inoltre, sono disponibili fogli di lavoro per i compiti e gli esercizi personali. Questi possono essere compilati e salvati dai pazienti direttamente sul computer o stampati e completati offline.

**Uso dello strumento:** un elemento centrale dello strumento è la **guida da parte di un professionista sanitario** qualificato, ad esempio un medico di base o uno psicologo clinico. È dimostrato che i programmi guidati sono più efficaci di quelli senza supervisione (Gellatly et al., 2007; Coull & Morris, 2011), il che ci ha indotto a raccomandare il contatto personale con un professionista sanitario (via telefono o incontro personale) per tutta la durata dell'intervento.

## Il sito web iFightDepression:

www.ifightdepression.com mira a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla depressione e sul comportamento suicida. Si rivolge al grande pubblico, agli adulti e ai giovani, ai familiari e agli amici, ai professionisti della comunità e agli operatori sanitari. Il sito è stato lanciato nell'aprile 2014 e sarà disponibile in altre lingue. I seguenti Paesi sono stati coinvolti nel suo sviluppo: Germania, Irlanda, Portogallo, Estonia, Ungheria, Bulgaria, Lussemburgo, Austria, Regno Unito, Spagna e Italia.



Il sito è composto da varie sottopagine su diversi argomenti relativi alla depressione, ad esempio informazioni sulle cause, i sintomi e le opzioni di trattamento della depressione. I visitatori possono anche informarsi sulle fonti di aiuto nel loro paese. Inoltre, gli utenti possono compilare un autotest sulla depressione, condividere feedback e sfogliare la sezione delle notizie.

Dal suo rilancio nel febbraio 2018, il sito web ha una nuova interfaccia di facile utilizzo e il design reattivo consente ai visitatori di aprire www.ifightdepression.com anche su dispositivi mobili per accedere comodamente alle informazioni più rilevanti sulla depressione ovunque e in qualsiasi momento.

### Letteratura correlata:

Arensman, E., Koburger, N., Larkin, C., Karwig, G., Coffey, C., Maxwell, M., Harris, F., Rummel-Kluge, C., van Audenhove, C., Sisask, M., Alexandrova-Karamanova, A., Perez, V., Purebl, G., Cebria, A., Palao, D., Costa, S., Mark, L., Tóth, M.D., Gecheva, M., Ibelshäuser, A., Gusmão & R., Hegerl, U. (2015). Depression awareness and self-management through the internet: protocol for an internationally standardized approach. JMIR research protocols, 4(3). doi: 10.2196/resprot.4358



[www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)

[contact@eaad.net](mailto:contact@eaad.net)

Lo strumento iFightDepression e il sito web sono coordinati e diffusi dalla European Alliance Against Depression (www.EAAD.net). Entrambi i prodotti sono il risultato del progetto di ricerca finanziato dall'UE PREDI-NU (Preventing Depression and Improving Awareness through Networking in the EU), coordinato dal Prof. Ulrich Hegerl (Germania) in collaborazione con la Prof.ssa Ella Arensman (Irlanda) da settembre 2011 ad agosto 2014.