THE BALANCE

Depressione

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

Maiorca, Zurigo, Londra
Assistenza residenziale individuale

Italiano / Settembre 2026

01 / COSA SAPERE PRIMA DEL TRATTAMENTO

Cosa sapere prima del trattamento

01 La depressione può assumere forme diverse e compromettere umore, energia, sonno, capacità cognitive e sicurezza, anche quando la persona continua a funzionare esteriormente.

02 THE BALANCE basa il piano terapeutico su valutazione diagnostica e del rischio, anamnesi, trattamenti precedenti, condizioni concomitanti, preferenze e necessità di continuità.

03 Il trattamento residenziale è considerato solo quando gravità, complessità, contesto o coordinamento lo giustificano; le situazioni acute richiedono servizi d’emergenza o ospedalieri.

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all’interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

02 / COMPRENDERE LE SUE ESIGENZE

Comprendere le sue esigenze

Comprendere la depressione

Un episodio depressivo comporta generalmente un persistente abbassamento dell'umore o una perdita di interesse, insieme a cambiamenti nell'energia, nel sonno, nell'appetito, nelle capacità cognitive, nel movimento, nel senso di colpa, nei sentimenti di indegnità o nei pensieri di morte. Vengono presi in considerazione durata, gravità, compromissione, anamnesi e spiegazioni alternative.

Come può manifestarsi la depressione

La depressione non si manifesta sempre come tristezza visibile. Irritabilità, intorpidimento emotivo, indecisione, eccessivo lavoro, ritiro o aumento dell'uso di sostanze possono essere più evidenti.

• Umore persistentemente basso, senso di vuoto, intorpidimento emotivo o perdita del piacere

• Marcata stanchezza, rallentamento, agitazione o difficoltà a iniziare le attività ordinarie

• Cambiamenti del sonno e dell'appetito, variazioni di peso, dolore o ridotta cura di sé

• Compromissione della concentrazione, della memoria, del giudizio o della capacità decisionale

• Senso di colpa, sentimenti di indegnità, disperazione o sensazione di essere un peso

• Ritiro dalle relazioni, dagli interessi, dal trattamento o dalle responsabilità

• Maggiore uso di alcol, farmaci, sostanze, cibo, lavoro o evasione digitale

• Pensieri di morte, autolesionismo, suicidio o comportamenti che suggeriscono una minore attenzione alla sicurezza

I sintomi possono fluttuare in base all'ora del giorno, alla stagione, al contesto mestruale o ormonale, all'uso di sostanze, ai viaggi, al sonno e alle richieste esterne. Un'anamnesi completa è più utile di una singola osservazione.

03 / LA VALUTAZIONE PRIMA DI UNA RACCOMANDAZIONE

La valutazione prima di una raccomandazione

La valutazione determina la gravità e il rischio immediato, chiarendo al contempo se il quadro è riconducibile a depressione unipolare, depressione bipolare, a sostanze o farmaci, a influenze mediche, a traumi o a un'altra condizione.

Pensieri suicidari attuali e passati, intenzione, pianificazione, tentativi, autolesionismo e fattori protettivi

Durata, ricorrenza, sintomi psicotici, agitazione, rallentamento e cambiamento nel funzionamento

Precedenti periodi di umore elevato o irritabile, ridotto bisogno di sonno, impulsività o attività insolita

Anamnesi familiare, relazioni, lavoro, supporto, consenso, obiettivi e continuità



Sicurezza e contesto appropriato

L'intenzione suicidaria, un tentativo, l'incapacità di mantenere la sicurezza di base, una grave depressione psicotica, la catatonia, l'agitazione estrema, il rifiuto di un apporto essenziale o un'altra preoccupazione medica o psichiatrica acuta possono richiedere cure d'emergenza o ospedaliere. THE BALANCE non è un pronto soccorso né un reparto di degenza protetto. Una persona in pericolo immediato dovrebbe ricevere una valutazione d'emergenza locale anziché attendere un ricovero ordinario o viaggiare a livello internazionale.

04 / UN PERCORSO COSTRUITO INTORNO A LEI

Un percorso costruito intorno a lei

La cura viene selezionata sulla base della diagnosi di lavoro, della gravità, della risposta precedente, delle preferenze e della sicurezza. Può combinare psicoterapia, trattamento psichiatrico, interventi sul sonno e sulla salute fisica, attività strutturate, supporto relazionale e interventi aggiuntivi attentamente regolati.

Creare un chiaro piano di risposta al suicidio e alle crisi quando è presente un rischio Ripristinare un ritmo sostenibile di sonno, alimentazione, movimento e contatto

Selezionare una psicoterapia adatta alle capacità cognitive, all'energia, all'anamnesi e agli obiettivi Rivedere l'indicazione farmacologica, i precedenti trattamenti, le interazioni e il monitoraggio

Affrontare l'alcol, le sostanze, il dolore, il trauma, l'ansia o un'altra condizione che mantiene il problema Utilizzare l'attività e il cambiamento comportamentale senza interpretare i sintomi gravi come pigrizia

Coinvolgere familiari selezionati o professionisti di fiducia, con consenso e ruoli definiti Preparare la continuità delle cure prima che il miglioramento crei pressione per un rientro brusco

Non è possibile promettere che un farmaco, una psicoterapia, un intervento neurobiologico o un contesto residenziale funzionerà. Un elenco di metodi non dovrebbe sostituire la spiegazione del perché si stia considerando un particolare approccio e di come verrà valutata la risposta.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

05 / L’ESPERIENZA DI CURA

L’esperienza di cura

Maiorca, Zurigo, Londra condividono il modello di assistenza residenziale individuale di THE BALANCE. Una residenza è riservata a un solo cliente, con chef e responsabile personale dedicati. Trattamenti, attività e programma si adattano alle Sue esigenze.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l’esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Zurigo

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Londra

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

06 / DALLA VALUTAZIONE ALLA VITA QUOTIDIANA

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01

Un colloquio riservato

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02

Valutazione e raccomandazione

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03

Trattamento personalizzato

L’assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04

Transizione e continuità delle cure

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

Il miglioramento durante una fase intensiva necessita di protezione quando riprendono le richieste ordinarie. La continuità delle cure dovrebbe indicare il terapeuta e il prescrittore, i farmaci e il monitoraggio, il piano per il sonno e l'attività, i ruoli familiari, gli indicatori di rischio e un accesso rapido qualora i sintomi peggiorino. I progressi possono includere la riduzione dei pensieri suicidari, il ritorno della gamma emotiva e dell'interesse, un sonno e un'alimentazione più sicuri, capacità cognitive più chiare, relazioni rinnovate e la capacità di agire anche prima che l'umore sia pienamente ristabilito.

07 / VALUTARE IL PROSSIMO PASSO

Valutare il prossimo passo

La depressione è sempre visibile?

No. Alcune persone continuano a funzionare in determinati ambiti pur vivendo privatamente sintomi gravi. La prestazione esterna non determina la gravità né la sicurezza.

Come si distingue la depressione dal burnout?

Il burnout è legato al contesto lavorativo, mentre la depressione può influire sull'umore e sull'interesse in tutti gli ambiti della vita. Possono coesistere e dovrebbero essere considerati anche fattori medici, legati al sonno, alle sostanze e altri fattori.

Perché effettuare uno screening per il disturbo bipolare?

La depressione bipolare può assomigliare alla depressione unipolare, ma l’anamnesi di stati di umore elevato o irritabile e le implicazioni terapeutiche possono differire. Lo screening fa parte di una valutazione responsabile.

Che cosa significa depressione resistente al trattamento?

Di norma richiede evidenze di precedenti trattamenti adeguati e una diagnosi accurata. Devono essere riesaminati i tentativi terapeutici con farmaci, l’aderenza terapeutica, la psicoterapia, i fattori medici, l’uso di sostanze e la bipolarità.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della sua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Pagina completa della condizione

Se lei o un’altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l’assistenza individuale segue la valutazione.