



# EDA

**European Depression Association**

*Headquarters:* Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium  
*tel.:* 0032 27342980 - *e-mail:* info@europeandepressionday.eu  
*web site:* www.europeandepressionday.eu

*Secretariat:* Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy  
*fax:* 0039 0309882061 - *e-mail:* dr.tavormina.g@libero.it

[European Depression Day 2020 :](#)

## Depression in the real and virtual world in pandemic time

**4th October 2020**

### ITALIAN

La depressione e i disturbi dell'umore nel suo complesso sono delle malattie molto diffuse, poco riconosciute, mal diagnosticate, spesso poco o mal curate: sono subdole e si infiltrano nella vita quotidiana di chi ne soffre senza farsi riconoscere.

In questo periodo di pandemia da Covid, a causa delle restrizioni e limitazioni conseguenti al rischio di contagio, i casi di depressione sono in aumento soprattutto in coloro che non si erano mai curati in precedenza. I contatti reali fra le persone sono stati ultimamente spesso sostituiti da contatti virtuali (videochiamate; chat tramite i social network), tali da portare ad un incremento di uso della realtà virtuale con conseguente rischio di dipendenza da essa e di perdita dei veri contatti quotidiani. Il tema della Giornata sulla Depressione di questo anno 2020 è proprio "Depressione fra mondo reale e virtualità": durante i nostri eventi approfondiremo queste tematiche.

*Giuseppe Tavormina - Vincenzo Costigliola*

### ENGLISH

Depression and mood disorders as a whole are widespread diseases, poorly recognized, misdiagnosed, often poorly or badly treated: they are devious and infiltrate the daily life of those who suffer from it without being recognized.

During this Covid pandemic period, due to the restrictions and limitations resulting from the risk of contagion, cases of depression are increasing especially in those who had never previously treated

themselves. Real contacts between people have lately often been replaced by virtual contacts (video calls; chat via social networks), leading to an increase in the use of virtual reality resulting in the risk of dependence on it and loss of real daily contacts.

The theme of the Depression Day of this year 2020 is precisely "Depression in the real and virtual world": during our events we will delve into these issues.

*Angie Cucchi – Anton Grech - Anne-Frederique Naviaux*

## FRENCH

La dépression et les troubles de l'humeur en général sont des maladies très fréquentes, peu reconnues, mal diagnostiquées, et donc peu ou mal traitées. Elles parasitent la vie quotidienne des patients sans qu'elles ne soient identifiées.

En cette période de pandémie du COVID, à cause des mesures d'isolement et de limitation des contacts sociaux instaurés pour lutter contre la contagion, les cas de dépression augmentent notamment chez des sujets qui n'en n'avaient jamais souffert jusque-là. Les contacts sociaux réels entre les gens ont souvent été remplacés par des relations virtuelles (appels video, conversations en tchat sur les médias sociaux), amenant à une augmentation d'une virtualité au risque d'une dépendance et d'une perte des contacts réels.

Le thème de la Journée de la dépression de cette année 2020 est précisément « La dépression dans le monde réel et virtuel », journée pendant laquelle que nous comptons approfondir ces aspects.

*Nicolas Zdanowicz - Juan Tecco*

## GERMAN

Die Depression und die Gemütsleiden im Allgemeinen stellen sehr verbreitete Krankheiten dar, die oft ungenügend erkannt und behandelt werden, und denen auch insgesamt kaum die nötige Aufmerksamkeit zugesprochen wird. Oft treten sie zudem als tückische Unterwanderer des Alltagslebens der Betroffenen auf, ohne sich als solche erkennen zu geben.

Zu diesen Zeiten der Covid-19-Pandemie treten nicht zuletzt wegen der Einschränkungen zur Eindämmung des Ansteckungsrisikos vermehrt auch neue Fälle von Depression unter jenen auf, die bisher nie unter ihren Symptomen gelitten hatten. Reale Begegnungen unter Personen sind allzu oft durch virtuelle Kontakte (Video-Telefonate oder Chats auf den Sozialkanälen) und damit auch für Kinder durch die Vermittlungen der Virtuellen Welt mit ihrer ungenügenden Wirklichkeit und ihrem Abhängigkeitspotential ersetzt worden.

Das Thema des diesjährigen Depressions-Tags lautet daher auch: "Depression zwischen Wirklichkeit und Schein" und unsere Ereignisse werden sich dem stellen.

*Detlef Dietrich - Gottfried Treviranus - Alexander Karabatsiakis*

## SPANISH

La depresión y los trastornos del estado de ánimo en su conjunto son enfermedades generalizadas, poco reconocidas, no siempre diagnosticadas y a menudo inadecuadamente tratadas. Son trastornos

de curso tortuoso en muchos casos, que afectan a la vida diaria de aquellos que los padecen a pesar de no llegar a ser reconocidos.

Durante este período de pandemia de Covid, debido a las restricciones y limitaciones resultantes del riesgo de contagio, los casos de depresión están aumentando especialmente en aquellos que nunca antes los habían padecido. Los contactos reales entre personas han sido reemplazados últimamente por contactos virtuales (video llamadas; chat a través de las redes sociales), lo que lleva a un aumento en el uso de la realidad virtual que resulta en un riesgo de dependencia de él y una pérdida de contactos diarios reales.

El tema del Día de la Depresión de este año 2020 es precisamente: La depresión en el mundo real y virtual en tiempo de pandemia. Durante nuestros eventos del Día de la Depresión profundizaremos en estos temas.

*Juan Mendive*

## PORTUGUESE

A depressão e as perturbações do humor são doenças muito difundidas mas pouco reconhecidas, mal diagnosticadas e muitas vezes tratadas de forma insuficiente ou incorreta: podem estar ocultas e infiltrarem-se na vida quotidiana de quem as sofre, sem serem reconhecidas.

Durante este período de pandemia do Covid, devido às restrições e limitações decorrentes do risco de contágio, os casos de depressão tem vindo a aumentar, especialmente naqueles que nunca tinham sido anteriormente tratados. Ultimamente, os contatos reais entre as pessoas têm sido frequentemente substituídos por contatos virtuais (vídeo chamadas; *chats* nas redes sociais), levando a um aumento do uso da realidade virtual, com o conseqüente risco de dependência e de perda quotidiana de contatos reais.

O tema do Dia da Depressão deste ano de 2020 é precisamente "Depressão no mundo real e virtual": temática que será aprofundada durante os nossos eventos.

*Maria Luisa Figueira*

## CROATIAN

Depresija u stvarnom i virtualnom svijetu u vrijeme pandemije - 4. listopada 2020.

Depresija i poremećaji raspoloženja su općenito vrlo raširene bolesti, slabo prepoznate, loše dijagnosticirane, često nedostatno ili neadekvatno liječene. Javljuju se potajno i uvlače se u svakodnevni život bez da budu prepoznate.

U ovo vrijeme pandemije Covidom, uslijed restrikcija i ograničenja radi opasnosti zaraze, povećava se broj depresivnih posebno kod onih koji se nikada ranije nisu liječili. Realni kontakti među ljudima u posljednje vrijeme su često zamijenjeni virtualnim (videopozivi; razgovori putem socijalnih mreža), što povećava uporabu virtualne stvarnosti uz opasnost razvoja ovisnosti o njoj i gubitka stvarnih svakodnevnih kontakata.

Tema Dana posvećenih depresiji ove 2020. godine je upravo „Depresija između realnog i virtualnog svijeta“. Razgovarajući o tome proširit ćemo naša saznanja.

*Ivan Urlic*

## RUSSIAN

Депрессия в реальном и виртуальном мире во время пандемии  
4 октября 2020 года

Депрессия и расстройства настроения представляют собой широко распространенные заболевания, которые, тем не менее, до сих пор не всегда распознаются, некорректно диагностируются, зачастую недостаточно и неправильно лечатся.

Депрессия и расстройства настроения - это по-настоящему коварные состояния, которые проникают в повседневную жизнь тех, кто страдает от них, сами того не зная.

В период пандемии КОВИД, в связи с введением ограничительных мер для снижения риска заражения в обществе, показатели заболеваемости депрессиями стали расти, особенно, за счет числа тех лиц, которые раньше не обращались за помощью.

Реальные встречи в последнее время все чаще заменяются виртуальными (видеозвонки, чаты в социальных сетях), что, в свою очередь, ведет к погружению в виртуальную реальность, повышает риски возникновения зависимости от нее, а также приводит к утрате реальных повседневных контактов и изменению отношений между людьми.

Тема “Дня борьбы с Депрессией” в этом 2020 году так и обозначена - «Депрессия в реальном и виртуальном мире»: во время наших образовательно-просветительских и научных мероприятий мы будем погружаться в изучение этих поставленных перед нами актуальных вопросов.

Дарья Смирнова (*Daria Smirnova*)

## LATVIAN

Depresija un citi garastāvokļa traucējumi ir ļoti bieži sastopami, nepietiekami atpazīti, nekorekti diagnosticēti, bieži vien arī nepareizi ārstēti: šie traucējumi ir viltīgi, tie iedzīvojas un dziļi iesakņojas to cilvēku ikdienā, kuri no tiem cieš.

Šajā Covid pandēmijas periodā esošo ierobežojumu dēļ, lai mazinātu inficēšanās risku, pieaug jaunu depresijas gadījumu skaits. Ar depresiju saslimst tie, kam iepriekš tā nekad nav bijusi. Pēdējā laikā dzīvā komunikācija bieži tiek aizstāta ar virtuālo (videozvani; tērēšana sociālos tīklos), kā rezultātā pieaug virtuālās realitātes izmantošana, kas var radīt sekas kļūt no tās atkarīgam un zaudēt reālo komunikāciju.

Šī gada 2020. gada depresijas dienas tēma ir tieši "Depresija reālajā un virtuālajā pasaulē": mūsu pasākumu laikā mēs iedziļināsimies šajos jautājumos.

*Jelena Vrublewska*

## ROMANIAN

Depresia și tulburările de dispoziție reprezintă o categorie de tulburări răspândite, adesea diagnosticate și tratate superficial; sunt înșelătoare și se insinuează în viața de zi cu zi a celor care sunt afectați, fără să fie percepute și înțelese prea bine de către aceștia.

Pe perioada pandemiei COVID-19, din cauza restricțiilor și limitărilor impuse pentru a reduce riscul de contagiune, cazurile de depresie sunt în creștere, în special la cei care nu s-au tratat anterior. Relaționarea directă, fizică între oameni a fost adesea înlocuită în ultima perioadă de interacțiunea virtuală (apeluri video, mesaje trimise prin intermediul rețelelor sociale), ducând la o creștere a utilizării realității virtuale, rezultând riscul dependenței de aceasta și pierderea contactelor zilnice reale.

Tema Zilei Anti-Depresie din acest an, 2020, este tocmai „Depresia în lumea reală și virtuală” - vom aprofunda mai multe aspecte în cadrul evenimentelor noastre.

*Codrut Tonoiu*