|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **GROUP 1: EASY** | **GROUP 2: MEDIUM** | **GROUP 3: DIFFICULT** |
| 1 | <https://www.istitutobeck.com/depressione> **Guarire dalla depressione – Istituto Beck** Guarire dalla depressione, La Terapia Cognitivo Comportamentale della depressione si basa sull'uso combinato di tecniche comportamentali e cognitive. | <https://www.istitutobeck.com/depressione> **Guarire dalla depressione – Istituto Beck** Guarire dalla depressione, La Terapia Cognitivo Comportamentale della depressione si basa sull'uso combinato di tecniche comportamentali e cognitive. | <https://www.istitutobeck.com/depressione> **Guarire dalla depressione – Istituto Beck** Guarire dalla depressione, La Terapia Cognitivo Comportamentale della depressione si basa sull'uso combinato di tecniche comportamentali e cognitive. |
| 2 | <https://www.msdmanuals.com/it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-dell-umore/depressione>  **Depressione - Disturbi di salute mentale - Manuale MSD ...**  Dopo l'ansia, la depressione è il disturbo mentale più comune. ... Le variazioni dei livelli ormonali possono indurre alterazioni dell'umore poco prima ... o persino quella dei figli, delle persone care o degli animali di casa. ... Il soggetto con disturbo depressivo maggiore è depresso quasi tutti i giorni per almeno 2 settimane. | <https://www.msdmanuals.com/it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-dell-umore/depressione>  **Depressione - Disturbi di salute mentale - Manuale MSD ...**  Dopo l'ansia, la depressione è il disturbo mentale più comune. ... Le variazioni dei livelli ormonali possono indurre alterazioni dell'umore poco prima ... o persino quella dei figli, delle persone care o degli animali di casa. ... Il soggetto con disturbo depressivo maggiore è depresso quasi tutti i giorni per almeno 2 settimane. | <https://www.msdmanuals.com/it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-dell-umore/depressione>  **Depressione - Disturbi di salute mentale - Manuale MSD ...**  Dopo l'ansia, la depressione è il disturbo mentale più comune. ... Le variazioni dei livelli ormonali possono indurre alterazioni dell'umore poco prima ... o persino quella dei figli, delle persone care o degli animali di casa. ... Il soggetto con disturbo depressivo maggiore è depresso quasi tutti i giorni per almeno 2 settimane. |
| 3 | <https://www.ospedalemarialuigia.it/disturbi-dell-umore/depressione-maggiore/>  **Depressione maggiore. Sintomi, cura e diagnosi del DSM-5**  La depressione maggiore, detta anche depressione endogena, è un disturbo dell'umore caratterizzato da tristezza profonda e costante. | <https://www.ospedalemarialuigia.it/disturbi-dell-umore/depressione-maggiore/>  **Depressione maggiore. Sintomi, cura e diagnosi del DSM-5**  La depressione maggiore, detta anche depressione endogena, è un disturbo dell'umore caratterizzato da tristezza profonda e costante. | <https://www.ospedalemarialuigia.it/disturbi-dell-umore/depressione-maggiore/>  **Depressione maggiore. Sintomi, cura e diagnosi del DSM-5**  La depressione maggiore, detta anche depressione endogena, è un disturbo dell'umore caratterizzato da tristezza profonda e costante. |
| 4 | <https://www.ipsico.it/sintomi-cura/depressione/>  **Depressione: sintomi, cause e cura - IPSICO**  La depressione: sintomi, cause, cura e rimedi. Scopri cos'è e come affrontarla con successo anche senza farmaci grazie alla psicoterapia. | <https://www.ipsico.it/sintomi-cura/depressione/>  **Depressione: sintomi, cause e cura - IPSICO**  La depressione: sintomi, cause, cura e rimedi. Scopri cos'è e come affrontarla con successo anche senza farmaci grazie alla psicoterapia. | <https://www.ipsico.it/sintomi-cura/depressione/>  **Depressione: sintomi, cause e cura - IPSICO**  La depressione: sintomi, cause, cura e rimedi. Scopri cos'è e come affrontarla con successo anche senza farmaci grazie alla psicoterapia. |
| 5 | <https://www.doveecomemicuro.it/enciclopedia/malattie/depressione>  **Depressione: definizione, cura e sintomi - Doveecomemicuro.it**  La fatidica domanda è: perché viene la depressione? L'insorgenza della malattia risulta da una complessa interazione di fattori sociali, ... | <https://www.doveecomemicuro.it/enciclopedia/malattie/depressione>  **Depressione: definizione, cura e sintomi - Doveecomemicuro.it**  La fatidica domanda è: perché viene la depressione? L'insorgenza della malattia risulta da una complessa interazione di fattori sociali, ... | <https://rimediomeopatici.com/affezioni-rimedi/ansia-depressione-attacchi-di-panico/> **Ansia, Depressione, Attacchi di panico - Rimedi omeopatici** Ansia, Depressione, Attacchi di panico sono disturbi psichici che rendono la vita difficile. ... Actaea racemosa (o Cimicifuga) 9CH: 3 granuli 1-2 volte al dì. ... aterosclerosi, ipertensione arteriosa, dolori ossei, occhi, affezioni uterine, polluzioni ... |
| 6 | <https://www.abcdepressione.it/it/approcci-al-trattamento>  **APPROCCI AL TRATTAMENTO | abcdepressione**  La depressione è una malattia complessa e diversificata. Allo stesso modo, l'**approccio al trattamento** va valutato in maniera personalizzata sulla base dei ... | <https://www.abcdepressione.it/it/approcci-al-trattamento>  **APPROCCI AL TRATTAMENTO | abcdepressione**  La depressione è una malattia complessa e diversificata. Allo stesso modo, l'**approccio al trattamento** va valutato in maniera personalizzata sulla base dei ... | <https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/antidepressivi-naturali-10-rimedi/> **Antidepressivi naturali: 10 rimedi che funzionano davvero ...** Esistono degli antidepressivi naturali che possono aiutare e che funzionano nella maggior parte dei casi se assunti ... Salute & Benessere ... |
| 7 | <https://www.idoctors.it/patologia-depressione-26791>  **Depressione: cause, sintomi e cure - Trova un medico – iDoctors**  Il Disturbo Depressivo dell'Umore (o Depressione) è una patologia dell'umore per la quale l'energia vitale di un individuo diminuisce. | <https://www.idoctors.it/patologia-depressione-26791>  **Depressione: cause, sintomi e cure - Trova un medico – iDoctors**  Il Disturbo Depressivo dell'Umore (o Depressione) è una patologia dell'umore per la quale l'energia vitale di un individuo diminuisce. | <https://www.melarossa.it/salute/psicologia/le-8-dritte-combattere-la-depressione-54916/> **Le 8 dritte per combattere la depressione | Melarossa**  8 dritte pratiche e mentali per combatterla in modo naturale. ... per celebrare la Giornata mondiale della Salute 2017, con l'obiettivo di rappresentare un ... specializzati e magari valutare l'ipotesi di un percorso di terapia psicologica. ... come la cioccolata, il salmone e tutti i pesci ricchi di Omega 3 o le uova. |
| 8 | <http://www.studicognitivifirenze.it/it/disturbi-list.php?id_cat=27>  **Disturbi > Depressione - Studi Cognitivi Firenze**  In realtà, i disturbi depressivi sono un raggruppamento di disturbi psichiatrici caratterizzato da una significativa alterazione del tono dell'umore, tra cui anche la ... | <http://www.studicognitivifirenze.it/it/disturbi-list.php?id_cat=27>  **Disturbi > Depressione - Studi Cognitivi Firenze**  In realtà, i disturbi depressivi sono un raggruppamento di disturbi psichiatrici caratterizzato da una significativa alterazione del tono dell'umore, tra cui anche la ... | <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/naturopatia/depressione.html> **Depressione: sintomi, cause, tutti i rimedi - Cure-Naturali.it**  Guida sulla depressione: sintomi, cause, diagnosi e tutti i rimedi secondo ... della persona, sia sulla salute fisica, impattando la qualità della vita. ... e 250 ml di acqua minerale naturale (miscelate accuratamente le erbe, ... Sono particolarmente efficaci se usati per i massaggi (4-5 gocce ... Salute Naturopatia ... |
| 9 | <https://www.docgenerici.it/depressione-sintomi-cura-cosa-sapere/>  **Depressione, cosa c'è da sapere e da fare - Approfondimenti ...**  La depressione è una malattia seria e non va trascurata, ma si cura. Ecco i segnali da non sottovalutare e cosa fare se si dovessero presentare. | <https://www.docgenerici.it/depressione-sintomi-cura-cosa-sapere/>  **Depressione, cosa c'è da sapere e da fare - Approfondimenti ...**  La depressione è una malattia seria e non va trascurata, ma si cura. Ecco i segnali da non sottovalutare e cosa fare se si dovessero presentare. | <https://rudycasera.com/mente/come-curare-la-depressione-senza-farmaci-e-pure-senza-psicologo/> **Come Curare la Depressione Senza Farmaci e Senza ...** depressione - malattia della mente 2. Come Curare la Depressione Senza Farmaci e Senza Psicologo. Se sei depresso e odi usare farmaci per curarti, ti senti ... |
| 10 | <https://www.inpsico.it/disturbi-trattati/disturbi-umore/>  **Disturbi dell'umore - InPsico**  Home → DISTURBI TRATTATI → Disturbi dell'umore. Che cos'è la depressione. La depressione è un disturbo dell'umore che colpisce la capacità delle ... | <https://www.inpsico.it/disturbi-trattati/disturbi-umore/>  **Disturbi dell'umore - InPsico**  Home → DISTURBI TRATTATI → Disturbi dell'umore. Che cos'è la depressione. La depressione è un disturbo dell'umore che colpisce la capacità delle ... | <https://www.blitzquotidiano.it/salute/depressione-alcolismo-ayahuasca-allucinogena-sciamani-2785716/> **Depressione e alcolismo si combattono con la Ayahuasca ..** Blitz quotidiano > Salute > Depressione e alcolismo si combattono con la Ayahuasca, la bevanda allucinogena degli sciamani ... di redazione Blitz Pubblicato il 12 Novembre 2017 |
| 11 | <https://www.harmoniamentis.it/enciclopedia/depressione-unipolare/>  **[Depressione unipolare - Angelini - Harmonia Mentis](https://www.harmoniamentis.it/enciclopedia/depressione-unipolare/)**  La depressione unipolare (o “depressione maggiore”) è il disturbo dell'umore più diffuso nella popolazione adulta. | <https://rimediomeopatici.com/affezioni-rimedi/ansia-depressione-attacchi-di-panico/> **Ansia, Depressione, Attacchi di panico - Rimedi omeopatici** Ansia, Depressione, Attacchi di panico sono disturbi psichici che rendono la vita difficile. ... Actaea racemosa (o Cimicifuga) 9CH: 3 granuli 1-2 volte al dì. ... aterosclerosi, ipertensione arteriosa, dolori ossei, occhi, affezioni uterine, polluzioni ... | <https://blog.erbecedario.it/categorie/approfondimenti/combattere-la-depressione-con-la-tintura-madre-di-iperico/>  **Combattere la depressione con la Tintura Madre di Iperico** Erborista, lavora per Erbecedario dal 2013 grazie all'opportunità di un tirocinio che le ha fatto conoscere questa piccola realtà densa di sapere e ... |
| 12 | <https://www.apc.it/disturbi/adulto/depressione/depressione-cause-sintomi-cura/>  **[La Depressione Maggiore: cause, sintomi e come uscirne - APC](https://www.apc.it/disturbi/adulto/depressione/depressione-cause-sintomi-cura/)**  La depressione è un disturbo dell'umore molto diffuso. Ne soffrono circa 15 persone su 100. Si calcola che su 6 neonati, almeno uno soffrirà di depressione ... | <https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/antidepressivi-naturali-10-rimedi/> **Antidepressivi naturali: 10 rimedi che funzionano davvero ...** Esistono degli antidepressivi naturali che possono aiutare e che funzionano nella maggior parte dei casi se assunti ... Salute & Benessere ... | <https://cataldi.com/en/dieci-oli-essenziali-anti-depressione/> **10 oli essenziali per combattere ansia e stress - cataldi.com** Tra i 10 oli essenziali per combattere ansia e stress troviamo proprio quello di limone, ... l'argomento: https://cataldi.com/dieci-oli-essenziali-anti-depressione/), ... 9. YLANG YLANG. Anche lo Ylang Ylang è uno dei 10 oli essenziali per ... |
| 13 | <https://www.dottori.it/salute/depressione-cause-sintomi-rimedi>  **Depressione: cause, sintomi e trattamento | Dottori.it**  1.3 Cause. 1.4 Sintomi. 1.5 Diagnosi. 1.6 Cura. 1.6.1 Rimedi medici ... depressione moderata: i sintomi o il disagio funzionale si trovano a metà strada tra il ... gravità della patologia, allo stato di salute del paziente e alla sua risposta alla cura | <https://www.melarossa.it/salute/psicologia/le-8-dritte-combattere-la-depressione-54916/> **Le 8 dritte per combattere la depressione | Melarossa**  8 dritte pratiche e mentali per combatterla in modo naturale. ... per celebrare la Giornata mondiale della Salute 2017, con l'obiettivo di rappresentare un ... specializzati e magari valutare l'ipotesi di un percorso di terapia psicologica. ... come la cioccolata, il salmone e tutti i pesci ricchi di Omega 3 o le uova. | <https://accademiainfinita.it/blog/46-salute/495-come-uscire-dalla-depressione-abbracciandola>  **Come uscire dalla depressione... abbracciandola - Accademia ...**  Questo articolo è dedicato a tutti coloro che si sentono depressi. Ho passato diverso tempo in quella palude che chiamiamo "depressione", ... |
| 14 | <https://www.psicologosaronno.com/psicologia/depressione-unipolare/>  **[Depressione Unipolare | Disturbi dell'umore](https://www.psicologosaronno.com/psicologia/depressione-unipolare/)**  La depressione Unipolare si può manifestare a diversi livelli di intensità. ... Telefono: 800 912111 email: polo@psicologosaronno.com ... Si tratta di uno dei disturbi psicologici più diffusi nella popolazione e può colpire indipendentemente ... | <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/naturopatia/depressione.html> **Depressione: sintomi, cause, tutti i rimedi - Cure-Naturali.it**  Guida sulla depressione: sintomi, cause, diagnosi e tutti i rimedi secondo ... della persona, sia sulla salute fisica, impattando la qualità della vita. ... e 250 ml di acqua minerale naturale (miscelate accuratamente le erbe, ... Sono particolarmente efficaci se usati per i massaggi (4-5 gocce ... Salute Naturopatia ... | <https://lamenteemeravigliosa.it/rimedi-naturali-la-depressione/> **5 rimedi naturali che ci aiutano contro la depressione - La ...** I metodi naturali per combattere la depressione si sono dimostrati efficaci. Il loro punto forte consiste nel migliorare la qualità della vita |
| 15 | <https://www.consultorioantera.it/approfondimenti/disturbi-dello-stato-dell-umore/depressione.html>  **[Depressione - Psicologia Psicoterapia - Consultorio Antera ...](https://www.consultorioantera.it/approfondimenti/disturbi-dello-stato-dell-umore/depressione.html)**  La depressione è un disturbo, malattia psichica dell'umore molto diffuso. ... bipolare è l'alterazione dell'umore che passa da uno stato depressivo ad uno stato di ... | <https://rudycasera.com/mente/come-curare-la-depressione-senza-farmaci-e-pure-senza-psicologo/> **Come Curare la Depressione Senza Farmaci e Senza ...** depressione - malattia della mente 2. Come Curare la Depressione Senza Farmaci e Senza Psicologo. Se sei depresso e odi usare farmaci per curarti, ti senti ... | <https://www.joytinat.it/index.php/guarigione/depressione> **Depressione - Ashram Joytinat** Secondo l'Ayurveda, la depressione non è una malattia, è uno stato dell'anima. ... La depressione è caratterizzata da tristezza, ansia, senso di vuoto, solitudine, fatica; scarsa concentrazione, ... 14. NIRAGADA TISANA: far bollire ½ cucchiaino di miscela in 1 tazza d'acqua per 1 minuto e bere ... Il mantra di guarigione. |
| 16 | <https://www.terzocentro.it/distrurbi-umore/depressione/>  **Depressione | Terzocentro Psicoterapia Cognitiva Roma**  ... tra tutti i disturbi, la depressione imporrà il secondo carico più grande sulla salute nel mondo. La depressione è un disturbo dell'umore che ... | <https://www.blitzquotidiano.it/salute/depressione-alcolismo-ayahuasca-allucinogena-sciamani-2785716/> **Depressione e alcolismo si combattono con la Ayahuasca ..** Blitz quotidiano > Salute > Depressione e alcolismo si combattono con la Ayahuasca, la bevanda allucinogena degli sciamani ... di redazione Blitz Pubblicato il 12 Novembre 2017 | <https://www.rodiola.it/blog/antidepressivi-naturali-n92>  **Antidepressivi naturali? eccone 14 che ti ...**  Rimedi naturali efficaci contro i sintomi della depressione leggera. Iperico L'iperico, più comunemente noto come erba di San Giovanni, è uno dei . |
| 17 | <https://rimediomeopatici.com/affezioni-rimedi/ansia-depressione-attacchi-di-panico/> **Ansia, Depressione, Attacchi di panico - Rimedi omeopatici** Ansia, Depressione, Attacchi di panico sono disturbi psichici che rendono la vita difficile. ... Actaea racemosa (o Cimicifuga) 9CH: 3 granuli 1-2 volte al dì. ... aterosclerosi, ipertensione arteriosa, dolori ossei, occhi, affezioni uterine, polluzioni ... | <https://blog.erbecedario.it/categorie/approfondimenti/combattere-la-depressione-con-la-tintura-madre-di-iperico/>  **Combattere la depressione con la Tintura Madre di Iperico** Erborista, lavora per Erbecedario dal 2013 grazie all'opportunità di un tirocinio che le ha fatto conoscere questa piccola realtà densa di sapere e ... | <https://www.vinciconlamente.it/come-vincere-depressione.html>  **Come vincere la depressione - VinciConlaMente**  Come vincere la depressione. vincere la depressione Le emozioni sono importanti nella nostra vita. Passiamo un'intera vita a cercare di vivere ... |
| 18 | <https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/antidepressivi-naturali-10-rimedi/> **Antidepressivi naturali: 10 rimedi che funzionano davvero ...** Esistono degli antidepressivi naturali che possono aiutare e che funzionano nella maggior parte dei casi se assunti ... Salute & Benessere ... | <https://cataldi.com/en/dieci-oli-essenziali-anti-depressione/> **10 oli essenziali per combattere ansia e stress - cataldi.com** Tra i 10 oli essenziali per combattere ansia e stress troviamo proprio quello di limone, ... l'argomento: https://cataldi.com/dieci-oli-essenziali-anti-depressione/), ... 9. YLANG YLANG. Anche lo Ylang Ylang è uno dei 10 oli essenziali per ... | <https://www.macrolibrarsi.it/speciali/depressione-i-rimedi-naturali-per-combatterla.php>  **Depressione: i rimedi naturali per combatterla - Macrolibrarsi** Depressione: i rimedi naturali per combatterla. ... Se vuoi approfondire l'argomento e conoscere tutti i benefici sugli omega 3, leggi lo speciale che trovi qui. |
| 19 | <https://www.melarossa.it/salute/psicologia/le-8-dritte-combattere-la-depressione-54916/> **Le 8 dritte per combattere la depressione | Melarossa**  8 dritte pratiche e mentali per combatterla in modo naturale. ... per celebrare la Giornata mondiale della Salute 2017, con l'obiettivo di rappresentare un ... specializzati e magari valutare l'ipotesi di un percorso di terapia psicologica. ... come la cioccolata, il salmone e tutti i pesci ricchi di Omega 3 o le uova. | <https://accademiainfinita.it/blog/46-salute/495-come-uscire-dalla-depressione-abbracciandola>  **Come uscire dalla depressione... abbracciandola - Accademia ...**  Questo articolo è dedicato a tutti coloro che si sentono depressi. Ho passato diverso tempo in quella palude che chiamiamo "depressione", ... | <https://www.benesserecorpomente.it/tristezza-e-cali-di-umore-stare-bene-senza-farmaci-e-possibile/>  **[Ansia e depressione: il male di vivere - Fiori di Bach](https://www.fioridibach.ch/news/16-ansia-e-depressione-il-male-di-vivere)**  [Tristezza e depressione: stare bene senza farmaci è possibile](https://www.benesserecorpomente.it/tristezza-e-cali-di-umore-stare-bene-senza-farmaci-e-possibile/)  Ci sono momenti di tristezza e cali di umore che possono essere affrontati senza farmaci con i rimedi naturali suggeriti dalla naturopatia. |
| 20 | <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/naturopatia/depressione.html> **Depressione: sintomi, cause, tutti i rimedi - Cure-Naturali.it**  Guida sulla depressione: sintomi, cause, diagnosi e tutti i rimedi secondo ... della persona, sia sulla salute fisica, impattando la qualità della vita. ... e 250 ml di acqua minerale naturale (miscelate accuratamente le erbe, ... Sono particolarmente efficaci se usati per i massaggi (4-5 gocce ... Salute Naturopatia ... | <https://lamenteemeravigliosa.it/rimedi-naturali-la-depressione/> **5 rimedi naturali che ci aiutano contro la depressione - La ...** I metodi naturali per combattere la depressione si sono dimostrati efficaci. Il loro punto forte consiste nel migliorare la qualità della vita | <https://www.fioridibach.ch/news/16-ansia-e-depressione-il-male-di-vivere>  **Ansia e depressione: il male di vivere**. Dettagli: Creato: 20 Marzo 2007. Approccio floriterapico ai disturbi ansioso-depressivi. **di** Maria Elisa Campanini Per . |