



Depressione: domande e risposte

a cura di P. De Luca

Cos'è la Depressione?



La tristezza e l'infelicità costituiscono in genere la risposta ad eventi di perdita (come la morte di una persona cara, la perdita del lavoro, una delusione amorosa, una perdita economica etc.). La depressione costituisce un'abnorme permanenza dei sentimenti di tristezza ed infelicità che appaiono sia quantitativamente che qualitativamente differenti dalle abituali reazioni di perdita.



Quando è patologica ?



Non è sempre facile la distinzione tra una condizione depressiva “normale” ed una “patologica”. In generale gli aspetti che si prendono in considerazione nella differenziazione sono l’intensità dell’abbassamento del tono dell’umore; se la condizione appare motivata da fattori esterni significativi; se lo stato depressivo persiste per lungo tempo; se esistono sintomi psico-fisici tipici ; se la compromissione generale è tale da impedire le abituali attività che il soggetto svolge.



Quali sono i sintomi principali ?



L'umore depresso, la perdita di interessi verso le abituali attività (lavorative ed hobbies), la perdita del piacere nello stare insieme alle persone care. In molti casi si evidenzia una eccessiva perdita di energia che impedisce lo svolgimento delle abituali mansioni. Spesso vi è una difficoltà di concentrazione, una ideazione pessimistica con sentimenti di svalutazione. Molto frequente sono i disturbi del sonno e dell'appetito. Quasi sempre vi è una condizione ansiosa. Nei casi gravi vi sono anche idee di suicidio ed in altri ancora veri e propri deliri.



Quale è l'entità del fenomeno nella nostra società ?



Nel mondo occidentale circa il 15-20% della popolazione ha una depressione di grado medio o grave nel corso della vita. Ma è necessario dire che questi dati sono sicuramente sottostimati rispetto alla percentuale reale di depressi poiché molti pazienti non arrivano al circuito specialistico.

E' più diffusa nelle donne?



Le donne hanno maggiore probabilità di essere colpite da depressione con un rapporto di circa 2:1. La spiegazione a tale fenomeno è stata ricercata nella condizione di stress tipica della condizione femminile che contemporaneamente deve sostenere differenti ruoli sociali spesso in conflitto tra di loro (moglie, madre, lavoratrice). Tuttavia anche il diverso assetto ormonale tende ad aumentare il rischio di depressione. In ultimo qualcuno considera che la donna è più disposta a parlare di questo disturbo con i medici.



Esistono varie forme di depressione?



Possiamo avere una depressione ansiosa quando prevale una componente di ansia e/o agitazione psicomotoria; si parlerà di depressione inibita quando domina il rallentamento psicomotorio; si parlerà di depressione involutiva quando accanto all'età di insorgenza si registrano anche elementi tipici del decadimento senile. Le depressioni "mascherate" si caratterizzano per la massiccia presenza di sintomi somatici (anoressia, perdita del desiderio sessuale, disturbi gastrointestinali etc.) mentre quelli psichici sono poco evidenti.



Ma com'è il mondo visto con gli occhi di un depresso ?



La persona depressa presenta una serie di “distorsioni cognitive” cioè di modi di vedere le cose intorno a sé. Il depresso presenta una bassa stima di sé, ha aspettative negative nei confronti dell’aiuto che può venire dall’esterno, ha aspettative negative nei confronti di un miglioramento della sua condizione nel futuro. Costantemente si registra un doloroso atteggiamento di impotenza nei confronti della propria situazione.



Cosa possono fare familiari ed amici ?



Ogni situazione personale e familiare ha caratteristiche differenti. In generale si può dire che il compito di chi sta accanto ad una persona depressa è quello di contrastare con i dovuti modi la visione pessimistica che il depresso ha della vita. Questo non vuol dire, però, banalizzare o minimizzare la situazione. Bisognerebbe evitare affermazioni del tipo : "non è nulla...ti devi solo sforzare...basta la buona volontà..." perché danno al paziente l'impressione di non essere compreso e tendono ad aumentare il suo sentimento di colpa.



Che ruolo hanno gli psicofarmaci ?



Gli psicofarmaci usati nella depressione possono avere un effetto prevalentemente antidepressivo, cioè innalzano il tono dell'umore ed attenuano la tristezza; un effetto prevalentemente ansiolitico, cioè attenuano l'ansia e l'agitazione; un effetto prevalentemente stimolante, cioè attenuano l'apatia ed il ritiro sociale. I farmaci attualmente disponibili hanno dimostrato di poter curare la depressione nel 60-80% dei casi



Che ruolo ha la psicoterapia ?



Accanto alla terapia farmacologica va segnalata l'enorme importanza dell'aiuto psicologico alla persona depressa. Questo può avvenire sia attraverso colloqui di sostegno sia con una vera e propria psicoterapia. Per una maggiore efficacia Psicoterapia e Farmacoterapia devono essere associate.



Come si può prevenire la depressione ?



In sostanza si chiede il “segreto della felicità”, cosa che nessuno conosce...Tuttavia mantenersi attivi fisicamente e psichicamente, coltivare più interessi, non rinunciare troppo facilmente alle cose che ci danno piacere può essere di aiuto. Diverso è il discorso preventivo in chi ha già manifestato episodi depressivi. In questo caso lo specialista può stabilire una vera propria terapia preventiva di tipo farmacologico o psicoterapico.

Si può guarire dalla Depressione ?



La depressione è una malattia curabile e nella grande maggioranza dei casi si guarisce dall'episodio depressivo in atto. Alcune forme di depressione tendono tuttavia a recidivare. Si può e si deve guarire totalmente, invece, dalla paura di affrontare la depressione quando questa si affaccia nella nostra vita. Si può e si deve guarire dalla "paura" di farsi aiutare da uno specialista. Si può e si deve guarire dalla "vergogna" di essere depressi.

Essere ammalati non è una colpa !



Cosa offre il Centro per la cura della Depressione ?



Gli operatori del Centro propongono:

- colloqui di approfondimento e di sostegno
- un inquadramento clinico-terapeutico
- l'avvio di un trattamento psicologico e/o farmacologico suggerito dallo Psicologo e/o dallo Psichiatra

*Centro Consulenza
Familiare*

Aperto

**lunedì e giovedì
dalle 15 alle 19
martedì, mercoledì
e venerdì dalle 9 alle 12**

Tel. 0375 781436

*Via Garibaldi, 52
Viadana (MN)*

Email: info@ccfviadana.org

www.ccfviadana.org