



Ritiro sociale, pensieri ossessivi negativi e pessimistici, vittimismo, mancanza di energia sono nello stesso tempo effetti e cause di depressione. Chi ne soffre spesso si isola e teme il giudizio degli altri, si sente non capito perché chi non conosce il problema tende ad attribuirne la causa ad una mancanza di volontà. In realtà chi soffre di

depressione è al momento incapace di reagire e vive quasi sempre un forte senso di colpa per non riuscire a farlo, in alcuni casi arriva a credere di essere un peso per i suoi cari, aspetto da prendere in grande considerazione in quanto correlato a possibili tendenze suicidarie (i tassi di mortalità per suicidio tra chi soffre di depressione sono del 12-15 ogni 100.000 uomini, 3 ogni 100.000 donne).

La depressione è, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il disturbo psicologico più diffuso: colpisce il 12% della popolazione mondiale (mentre il 20% presenta un quadro di "umore instabile" al quale è "obbligatorio prestare la massima attenzione"). In provincia di Bergamo si stima che il 5-10% dei soggetti valutati in ambito di medicina generale soffrano di depressione maggiore (dati ASL Bergamo, 2013).

Cos'è la depressione? La depressione clinica, chiamata anche depressione maggiore, è un disturbo dell'umore che colpisce la capacità delle persone a pensare in modo lucido e realistico, mina la motivazione all'azione, altera le funzioni corporee quali, ad esempio, appetito e sonno e fa sentire chi ne è affetto nel mezzo di una terribile sofferenza emotiva e, soprattutto, incapace di uscirne (Segal, Williams, Teasdale, 2013).

I sintomi da considerare sono:

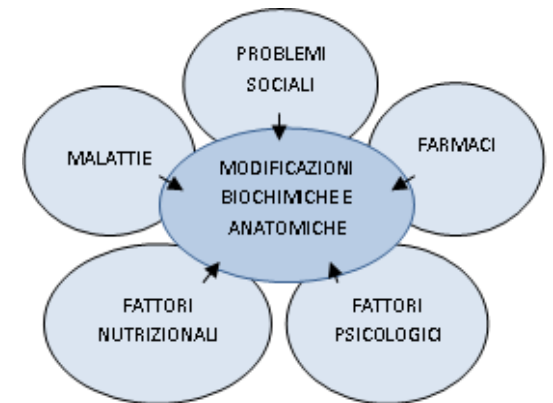
1. Umore depresso per la maggior parte della giornata, quasi ogni giorno (sentirsi triste, vuoto, sul punto di piangere)
2. Diminuzione di interesse o piacere in tutte, o quasi tutte, le attività
3. Significativa perdita o aumento di peso/ diminuzione o aumento appetito
4. Insonnia o ipersonnia
5. Agitazione o rallentamento psicomotorio
6. Stanchezza o perdita di energia
7. Sentimenti di inutilità o eccessivi o inappropriati sensi di colpa

8. Diminuita capacità di pensare o concentrarsi, o indecisione
9. Ricorrenti pensieri suicidari

Provare alcuni di questi sintomi sporadicamente o in concomitanza con eventi particolarmente significativi rientra nella normalità, ma se sono presenti uno dei primi due sintomi e almeno altri 4 per un periodo di almeno due settimane e se ci si sente cambiati rispetto ad un periodo precedente potrebbe trattarsi di una forma depressiva, meglio chiedere aiuto a degli specialisti ed evitare che il problema si cronicizzi.

Cosa causa la depressione?

Non esiste un'unica causa: la tendenza a sviluppare depressione è una caratteristica ereditaria (il sesso femminile è più a rischio), ma la manifestazione del disturbo è scatenata da diversi fattori. Spesso avviene in seguito al verificarsi di uno o più eventi stressanti legati ad una perdita reale o temuta.



Dal punto di vista biologico, la depressione è dovuta all'insufficiente attività di alcuni sistemi di neurotrasmettitori (le sostanze chimiche attraverso le quali le cellule del sistema nervoso comunicano) e alla diversa funzionalità di specifiche aree cerebrali che regolano il sonno, l'appetito, il desiderio sessuale e l'umore. L'azione dei farmaci antidepressivi è proprio quella di aumentare l'attività di questi specifici neurotrasmettitori, in particolare la serotonina.

Cosa la mantiene? La persona depressa interpreta ciò che gli accade in modo diverso rispetto agli altri. Tende, ad esempio, ad assumersi tutta la responsabilità degli eventi negativi, ma non di quelli positivi, a trovare conferme della propria inadeguatezza distorcendo la realtà, a considerare solo pochi possibili sviluppi di un'azione. Queste sono soltanto alcune delle distorsioni cognitive che vengono tipicamente messe in atto e che, unitamente alla ruminazione e a scelte comportamentali sbagliate, causano cicliche ricadute se il disturbo non viene trattato.

Come affrontarla? Come per qualsiasi altro disturbo medico o psicologico, è importante rivolgersi tempestivamente ad uno specialista che possa capire meglio il problema e individuare la modalità migliore per recuperare uno stato di benessere.

Il trattamento farmacologico. In alcuni casi è necessario, consente di riprendersi fisicamente ed essere in grado di intraprendere un percorso psicoterapeutico. La posologia e il tipo di farmaco variano da persona a persona, per avere i migliori risultati minimizzando gli effetti collaterali occorre affidarsi ad un medico specializzato, lo psichiatra.

Psicoterapia cognitivo-comportamentale. Un approccio terapeutico caratterizzato da evidenza scientifica, durata medio-breve e focus sul presente, considerato dall'American Psychiatric Association trattamento d'elezione per i disturbi dell'umore.

Le tecniche cognitive permettono alla persona depressa di acquisire consapevolezza dei propri pensieri e credenze per imparare a modificarli, rendendoli più funzionali.

Le tecniche comportamentali consentono di riprendere con gradualità la propria vita, spesso bloccata dalla mancanza di motivazione e di energia. La ripresa delle normali attività porta, a sua volta, ad una riduzione dei sensi di colpa e della ruminazione, in un circolo virtuoso che favorisce la ripresa psico-fisica.

Se provi alcuni dei sintomi riportati nell'opuscolo, non aspettare, puoi chiedere al tuo medico di base di indicarti la struttura pubblica competente per territorio, oppure puoi rivolgerti allo sportello dell'associazione Il Centro, dove potrai usufruire di un incontro gratuito con un professionista che potrà rispondere alle tue domande e aiutarti a ritrovare la strada per il benessere e la salute (per appuntamenti Tel 377/4918778).

1.

LA DEPRESSIONE



**Associazione Il Centro
Via Roma 40 - Castelli Calepio (Bg)
Tel. 377/4918778**

www.associazioneilcentro.it info@associazioneilcentro.it