

SOFFRI DI DEPRESSIONE? NON SEI IL SOLO!

Che cos'è la depressione? Cosa la contraddistingue da un normale periodo di tristezza? I farmaci sono efficaci?

Queste sono alcune domande che molto spesso mi rivolgono i pazienti, chiedendomi alla fine "dottorssa ma sono depressa/o?"

Cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

La depressione è un disturbo dell'umore, e solitamente le persone che manifestano i **sintomi della depressione** mostrano e provano intensi ed evidenti stati di insoddisfazione e tristezza, non trovando alcun tipo di piacere nelle attività quotidiane. Le persone che soffrono di depressione vivono in una persistente condizione di malumore, che si accompagna a pensieri negativi e pessimisti circa sé stessi e il proprio futuro. La depressione inoltre può manifestarsi con diversi livelli di gravità.

Negli ultimi anni la prevalenza della depressione sta aumentando enormemente, e questa tendenza si accompagna ad un abbassamento della soglia di età. Molti bambini sono depressi, e molto spesso i segnali di una depressione vengono scambiati per qualcos'altro, per questo è molto importante non sottovalutare i primi segnali di malessere di un bambino e rivolgersi ad un professionista qualificato. E' vero, la depressione ti rende affaticato, privo di energie, ti fa vedere il mondo attraverso una luce diversa, più cupa, più buia. Si può dire che chi soffre di depressione indossa degli occhiali con le lenti scure che inabilitano la persona a vedere il mondo con i propri occhi. Ma dalla depressione si può uscire, si può tornare a vedere il mondo senza quegli occhiali che non hanno permesso di vedere il mondo in maniera adeguata.

Lo psicologo che ha portato ad un cambiamento nella teoria e nella ricerca della depressione è A. Beck, che è stato il primo a parlare di **triade cognitiva**: egli osservò che le persone che si sentivano depresse avevano la tendenza a esprimere giudizi negativi su di sé (si sentono inadeguate, difettose), sul mondo (interpretano negativamente le interazioni con l'ambiente circostante), sul futuro (avevano una visione pessimistica del futuro, negativa). Questa triade costituisce il contenuto tematico cognitivo specifico e distintivo del disturbo depressivo, e ne influenza profondamente le relazioni e l'ambiente frequentato dall'individuo.

Ma quali sono i sintomi depressivi? Questi possono essere raggruppati in quattro categorie. La prima è costituita da **sintomi di tipo somatico e fisiologico**, che riguardano le sensazioni fisiche e il corpo (insonnia, ridotto appetito, ridotta energia...), la seconda riguarda i **sintomi di tipo cognitivo**, cioè i pensieri (mancanza di valore, isolamento, inadeguatezza, fino ad arrivare ai pensieri di suicidio), nella terza categoria rientrano i **sintomi di tipo emotivo** (tristezza, ansia, perdite di speranza), nella quarta rientrano i **sintomi comportamentali** (stare a letto, non uscire, evitare le persone, piangere).

Molto spesso chi soffre di depressione non viene capito da chi gli sta intorno, che frequentemente utilizza espressioni come "tirati su", "reagisci", "se ci metti buona volontà riesci a fare tutto". Molto spesso anche le stesse persone che soffrono di questo disturbo faticano a rendersi conto che quello che stanno vivendo ha un nome e si chiama "depressione".

Ma il trattamento farmacologico funziona?

Il trattamento farmacologico è efficace, anche se esiste un'elevata percentuale di *non responder*, per le persone che invece trovano beneficio dal farmaco, la cattiva notizia è che poi si diventa dipendenti da esso.

La terapia cognitivo-comportamentale, può essere abbinata al farmaco, nei casi più gravi, e negli altri di minore intensità addirittura sostituirlo del tutto, dal momento che la depressione è caratterizzata da convinzioni, pensieri negativi su noi stessi, sul futuro, e da comportamenti che la mantengono e la alimentano.