

La depressione

Che cos'è esattamente la depressione? Esistono una o più cause note che portano alla depressione? Quali sono le soluzioni terapeutiche?

Una malattia a tutti gli effetti

Il termine depressione, ormai entrato a far parte del linguaggio moderno, viene spesso utilizzato anche per definire degli stati di tristezza passeggeri che non hanno alcuna relazione con un'effettiva malattia. È perfettamente naturale provare tristezza per la perdita di una persona cara, dopo un divorzio, sentirsi abbattuti ed angosciati dopo l'annuncio di una grave malattia, per citare solo alcuni esempi, senza che ciò tuttavia dipenda da una depressione.

Si parla di depressione nel momento in cui si insedia in una persona una sensazione persistente di tristezza ed una perdita di interesse per la maggior parte delle attività quotidiane, per oltre due settimane. Il disturbo depressivo si riferisce a un vissuto interno di perdita, al rimpianto di qualcosa di perduto e ad un'inibizione generale che porta con sé un'angoscia profonda. Fa perdere il contatto con noi stessi e con ciò che ci circonda. È una delle nevrosi di più difficile risoluzione se non viene trattata in modo professionale. Non a caso viene spesso descritta come il male oscuro.

Possono essere presenti anche altri segni: affaticamento, irritabilità, disturbi del sonno, variazione dell'appetito e del peso, sensazione di colpa, svalutazione di sé stessi, difficoltà a concentrarsi, a prendere decisioni, pensieri negativi ed idee suicide.

I sintomi non sono sempre così caratteristici e la depressione può manifestarsi in modo molto diverso da una persona all'altra.

La depressione è una malattia che necessita di un trattamento specifico. Quanto più la diagnosi è tempestiva, tanto più il trattamento potrà essere efficace. Pertanto, non bisogna tardare nel affidare le proprie difficoltà al medico di fiducia.

Alcuni fattori che ne favoriscono la comparsa

Le cause della depressione non risultano completamente note, anche se sono stati individuati numerosi fattori che ne favoriscono la comparsa:

- **Biologici** (le depressioni a quanto pare sono accompagnate da alterazioni nella trasmissione di determinate sostanze chimiche nel cervello),
- **Ereditarie** (i soggetti aventi un consanguineo che sia stato o che continui tuttora ad essere un depresso, risulterebbero maggiormente a rischio),
- **Legate all'ambiente e ad eventi dolorosi della propria vita**, sia in famiglia che in ambito professionale o sociale.

In effetti, più che un'unica causa, pare sia l'intersecarsi di singoli fattori predisponenti e di elementi ambientali a portare all'insorgenza di una malattia depressiva.

Una vasta scelta di possibilità terapeutiche

I primi farmaci per la depressione, gli antidepressivi, sono comparsi verso la fine degli anni '50 e la tolleranza ad essi non risultava ottimale. Da allora, sono stati fatti molti progressi e si dispone attualmente di un considerevole assortimento di farmaci antidepressivi decisamente attivi ed ottimamente tollerati.

Il trattamento della depressione prevede anche l'uso della psicoterapia ed a volte, nei casi di farmacoresistenza o nell'impossibilità di somministrare antidepressivi, quello della terapia elettroconvulsiva (elettroshock).

Tali differenti procedure terapeutiche vengono utilizzate separatamente o abbinate tra loro.

La scelta del trattamento dipende dal paziente e dalla sua volontà, dal tipo di depressione e relativa intensità, dalle eventuali malattie correlate e dall'ambiente in cui il paziente vive.

Gli antidepressivi

Tutti gli antidepressivi sono volti a far scomparire la tristezza, "nocciolo duro" della depressione. Alcuni sono inoltre stimolanti (agiscono sull'affaticamento

psichico e fisico), altri particolarmente sedativi (tranquillizzano, diminuiscono l'ansia e migliorano il sonno), altri ancora presentano una doppia azione, sia stimolante che sedativa.

- Gli antidepressivi non agiscono immediatamente: il miglioramento si spraggia in genere dopo una decina di giorni di trattamento.
- L'assunzione di antidepressivi non implica assuefazione.
- Il trattamento di una depressione richiede tempo e, secondo gli specialisti, deve durare almeno sei mesi allo scopo di consolidare una guarigione ed evitare ricadute.

Le psicoterapie

- Vengono sempre più associate al trattamento farmacologico, soprattutto se la malattia è insorta da poco tempo.
- Possono essere prescritte in modo isolato, ma solo se la depressione è in forma lieve. A seconda dei casi, possono essere presi in considerazione parecchi tipi di psicoterapie (di sostegno, comportamentali o psicanalitiche).

Gli **elettroshock**, pur essendo indolore ed efficaci in parecchi casi, sono ancora fonte di inquietudine per la maggior parte dei pazienti. Si continua ad utilizzarli per le depressioni molto gravi ed in caso di controindicazioni nei confronti degli antidepressivi.

A seconda del contesto, possono essere utili altri tipi di interventi: terapia di coppia, terapia familiare o tecniche di rilassamento.

Anche i bambini e gli adolescenti ne possono essere vittima

La depressione non tiene conto dell'età anagrafica e può affliggere anche bambini ed adolescenti, con manifestazioni diverse in funzione dell'età.

- In un bambino piccolo, per via dello scarso livello di capacità di espressione verbale, la depressione si può esplicitare attraverso pianti, disturbi del sonno, enuresi, comparsa di difficoltà scolastiche.
- In un adolescente, i sintomi si avvicinano a quelli di un adulto, ma a volte sono mascherati da disturbi del comportamento: allontanamenti da casa, problemi scolastici, delinquenza, assunzione di alcool e di droghe.

Alcuni consigli

- La depressione non è segno di debolezza, né di mancanza di volontà.
- I rimproveri, le rimostranze ("datti da fare", "volere è potere") non aiutano affatto il depresso che, nel bel mezzo di un episodio depressivo, sta già cercando di fare del suo meglio.
- Chi vive o convive con la persona depressa, pur offrendo il suo aiuto e la sua vicinanza, a lungo termine può sentire sensi di colpa tali da mettere in atto comportamenti di cura eccessivi, che tendono quasi a sostituire la persona depressa.
- Per aiutare una persona depressa, la cosa migliore è spronarla a recarsi da un medico che possa prenderla in cura, indirizzandola magari verso uno specialista (neurologo, neuropsichiatra, psichiatra o psicologo).

Alcuni dati numerici

- Dal 10 al 15% della popolazione italiana è afflitta da depressione.
- Il rischio di presentare disturbi depressivi nel corso della propria vita è stimato fra il 10 ed il 25% per le donne e fra il 5 ed il 10% per gli uomini.