
Capire la depressione

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

Nei Paesi industrializzati è quasi un'epidemia. Si calcola che il 30 per cento delle persone che si recano dal medico presentano sintomi depressivi, più o meno associati a disturbi fisici. Ma la depressione è antica quanto il mondo. Nel Medioevo un religioso scrisse una preghiera per chiederne la guarigione (vedi box). La malattia è una combinazione di fattori genetici che creano una disfunzione dei neuroormoni regolanti la trasmissione degli impulsi tra le cellule cerebrali, queste ultime e quelle muscolari e l'insorgenza di problemi legati alla vita di relazione (stress, disoccupazione, lutti, disastri economico-finanziari). Talvolta si presenta sotto forma di disturbi somatici che, però risultano assenti al controllo del medico interpellato. In altri casi è conseguenza di altre malattie, tra cui quelle endocrine, del collagene, cardiologiche, infettive, nutrizionali, neoplastiche. Partì e maternità difficili possono innescare severe depressioni. La depressione consiste in un'alterazione del tono dell'umore caratterizzato da incertezza, ansia, sfiducia nei propri mezzi, paura del futuro. Questa condizione non sempre è indice di malattia. Un dolore, un insuccesso con la conseguente frustrazione, la difficoltà a stabilire una relazione con altri, prima o poi capita a tutti noi. In questi casi una reazione di tipo depressivo si verifica spesso. Similmente eventi eccezionali, come un lutto, una separazione coniugale, la perdita del posto di lavoro provocano questo stato in modo più marcato. La depressione-malattia si ha, quando la causa scatenante è conseguenza di situazioni comuni. In questi casi è la predisposizione genetica a determinare l'abbassamento del tono dell'umore, la lamentosità, l'irritabilità, il vuoto interiore, l'angoscia, la difficoltà di concentrazione, la negatività, il rallentamento psicomotorio, l'indecisione, la stanchezza cronica, l'incapacità lavorativa. Scompare il piacere che prima si provava nelle abituali attività quotidiane. Il paziente perde la stima di sé e del mondo che lo circonda, si colpevolizza facilmente, si sente indegno, è pessimista, pensa spesso alla morte o al suicidio. Può apparire infelice, con la fronte corrugata, gli angoli della bocca rivolti in basso, la postura curva, il contatto visivo scarso, l'eloquio monosillabico. Nei casi più gravi si associano anche disturbi fisici, consistenti in modificazioni dell'appetito, fino alla franca anoressia con perdita di peso, debolezza estrema; disturbi del ritmo sonnoveglia, alterazione dei ritmi ormonali e del sistema immunitario. Nell'infanzia la depressione si presenta con difficoltà scolastiche, irritabilità, agitazione psicomotoria, fobie, sintomi corporei, raramente allucinazioni uditive. Spesso non è diagnosticata, così come accade nell'adolescenza in cui domina l'irritabilità e l'ipersensibilità ai rifiuti. Nell'anziano prevalgono marcate alterazioni cognitive che simulano la demenza (pseudodemenza), attribuzione di malattie inesistenti, o esagerazione del proprio male (ipocondria). Per stabilire se ci si trova di fronte ad un'alterazione dell'umore, o ad una depressione, vera e propria malattia, è necessario che almeno per due settimane il paziente sia triste, sentimento che può variare da una lieve malinconia ad una forte sensazione di colpa, indegnità, disperazione. Deve inoltre essere presente: difficoltà di pensiero, scarsa concentrazione, indecisione, perdita di interesse, con diminuito coinvolgimento nel lavoro e nella ricreazione; disturbi somatici come cefalea, insonnia o ipersonnia, inappetenza, astenia, ansietà. Nelle forme più severe di depressione vi è rallentamento psicomotorio o agitazione, sensazioni di natura ipocondriaca o persecutoria, inattività totale, sintomi fisici più severi, come totale scomparsa dell'appetito, insonnia, perdita di peso ed altri disturbi somatici, idee suicide. PER I DEPRESSI Allontana da me i ricordi negativi e dolorosi... Allontanami la tristezza quando non mi sento amato, stimato, accettato o valutato come vorrei... Liberami dalla paura del domani, dall'incertezza della vita, dalla difficoltà di immaginare bello il mio futuro... (Da: Le preghiere per il cristiano e la famiglia; www.lafededepenzo.it.)