

Come è possibile uscire dalla depressione?

Introduzione (due immagini/episodi)

Per chi vive in uno stato depressivo, spesso gran parte delle abitudini ordinarie diventano estremamente faticose. Ciò che prima era svolto con semplicità diventa difficile e opprimente; attività come lavare i piatti, uscire di casa o andare al lavoro sono compiti sfibranti e ci si sente avvolti da un grande vuoto. Spesso c'è una perdita del desiderio sessuale, un'inappetenza alimentare (o al contrario la spinta a “strafogarsi” in modo compensatorio).

Check dei sintomi

Spesso la depressione può derivare da una sensazione di perdita, o da una perdita effettiva (di una persona amata, di un lavoro, di alcune sicurezze ecc.). Secondo l'OMS è un disturbo che è in costante aumento, con una prevalenza tra i soggetti di sesso femminile.

In questa condizione l'umore, che solitamente ha delle flessioni verso l'alto o verso il basso conseguenti alla natura degli eventi che ci circondano, a seconda che siano esperienze piacevoli o disagiati, tende invece a “flettersi” costantemente verso il basso, non trovando più alcun tipo di entusiasmo o slancio vitale nelle esperienze quotidiane.

Vissuti depressivi possono accompagnarsi ad altri sintomi, come apatia, irritabilità, mal di testa, stanchezza fisica e mentale, insonnia, rallentamento/agitazione e incapacità di provare emozioni. Risulta difficile concentrarsi e memorizzare le cose, e possono comparire dolori fisici.

Descrizione

E' opinione condivisa che non esista solamente una condizione di “tristezza” che caratterizza i disturbi depressivi, ma anche altri tipi di dinamiche.

In primo luogo un senso di solitudine, per cui si è convinti che il proprio modo di vedere le cose sia l'unico oggettivo, e talvolta la positività delle altre persone sia dovuta a un inutile nonché ingenuo ottimismo.

Ci possono essere dei pensieri di colpa, che tendono a drammatizzare i vissuti di fallimento, nel presente o nel passato. Vengono sistematicamente ricercati difetti o errori nelle proprie azioni che alimentano il rimuginio di pensieri negativi e un'idea di sé inadeguata e malfunzionante.

In diverse persone nascono fantasie di fuga o di morte, che possono talvolta realizzarsi in comportamenti di isolamento o autodistruttivi (tagliarsi, mettersi in pericolo, tentare il suicidio).

Indicazione

Come si può uscire dalla depressione? In che modo è possibile aiutare un amico o un parente che soffre di depressione? Chi può essere lo specialista a cui rivolgersi?

Il trattamento più efficace per chi soffre di depressione, è in molti casi, composto da un intervento coordinato a livello psicoterapeutico e a livello farmacologico.

La componente farmacologica può aiutare a ristabilire i livelli ormonali dei neurotrasmettitori presenti nell'organismo. Esistono farmaci antidepressivi o stabilizzatori dell'umore che hanno un effetto positivo e che si realizza solitamente nell'arco di alcune settimane.

Per evitare recidive o ricadute, è necessario accompagnare la terapia farmacologica ad un percorso di sostegno psicologico o di psicoterapia con un professionista, utile ad approfondire le cause più profonde del malessere, ristrutturare alcune abitudini comportamentali e trovare nuove strategie per far fronte ad alcune problematiche complesse che hanno portato all'insorgere della depressione.

Per richiedere un appuntamento, contatta: centropsicologico@aiutiamoli.it o telefona al 02.32.96.08.13.

