

## DEPRESSIONE: ALCUNI SPUNTI



Si può parlare di depressione quando l'umore è particolarmente basso per un periodo abbastanza lungo di tempo e quando la persona sta male e "funziona" meno bene rispetto al solito.

I **sintomi più frequenti** sono:

1. tristezza, abbattimento e sentirsi giù per la maggior parte del giorno quasi ogni giorno
2. perdita di interesse e piacere nei confronti di attività che di solito piacevano
3. senso di valere poco e di essere inutile
4. senso di colpa eccessivo
5. difficoltà a concentrarsi
6. difficoltà a pensare lucidamente
7. disturbi del sonno
8. cambiamenti nell'appetito
9. agitazione - irrequietezza o rallentamento
10. riduzione dell'energia, facile stanchezza e spossatezza
11. pensieri pessimistici ricorrenti
12. irritabilità
13. difficoltà di memoria
14. ansia
15. dolori vari

Gli episodi depressivi possono essere preceduti e favoriti da **eventi e situazioni stressanti** che vengono vissuti, da chi è portato alla depressione, come difficoltà e perdite gravi e insuperabili. Eccone alcuni:

1. Lutti
2. Separazioni
3. Uscita dei figli di casa e difficoltà nei rapporti familiari
4. Gravi conflitti e incomprensioni con altre persone
5. Malattie fisiche, soprattutto se croniche ed invalidanti
6. Fallimenti o problemi sul lavoro
7. Cambiamenti di città o di casa
8. Pensione

### **Conseguenze della depressione**

La depressione non solo fa star male la persona che ne soffre, ma ha anche conseguenze negative sui familiari e sulle altre persone che le vivono accanto. La depressione può essere accompagnata da lamentosità, ricerca di attenzione e comprensione o da chiusura alla comunicazione, irritabilità, intolleranza per i normali difetti e sbagli, non solo propri ma anche degli altri. Chi è depresso si isola, fa le proprie attività in maniera meno efficiente e trascura le sue responsabilità.

Un'altra conseguenza della depressione è la vergogna di essere depresso e di non riuscire a superare la depressione. Il depresso che si vergogna di essere depresso si sente ancora più depresso.

### **Cosa si può fare?**

Il primo passo verso la ripresa consiste proprio **nel considerare la depressione come una condizione comune di cui non vergognarsi** e che anzi sta a dimostrare una certa sensibilità. Chi accetta di essere depresso trova più facile affrontare e sconfiggere la depressione.

Proprio come quando si è malati si va dal medico, così anche con la depressione è molto importante **riconoscere di avere un problema e cercare aiuto.**

**La depressione è un problema curabile e non vi è nulla di cui vergognarsi!**