

DEPRESSIONE

Impariamo a riconoscerla

a cura di MARIA CASTELLANO

● **C**apita a tutti nella vita di attraversare periodi difficili in cui ci si sente "giù di morale", tristi, sconsolati, in una parola depressi. Non sempre, però, questo significa soffrire davvero di depressione. Esistono criteri precisi per diagnosticare la depressione. I sintomi più importanti sono calo dell'umore e perdita di interessi. Ma ne servono anche altri per essere certi di avere a che fare con questa malattia. «*Depressione è una parola spesso utilizzata per descrivere una serie di sentimenti, tra cui la tristezza, la frustrazione, la delusione, talvolta l'assenza o la perdita temporanea di progettualità*» dice il dottor Mauro Savardi, psicologo. «*Tuttavia, in clinica, il termine "Depressione" o "Depressione maggiore" si differenzia dai così detti giorni o momenti "down" per tre aspetti principali: intensità, durata e interferenza. Quando demoralizzazione e tristezza tendono ad accrescere d'intensità, a perdurare nel tempo e a interferire con il funzionamento sociale, relazionale, affettivo, cognitivo e lavorativo, allora si può sconfinare in un disturbo psicologico, cioè in una vera depressione*».

MA QUINDI, DOTTOR SAVARDI, LA DIFFERENZA TRA UN'ESPERIENZA DEPRESSIVA E LA DEPRESSIONE VERA E PROPRIA È "QUANTITATIVA"?

In parte sì. Tuttavia questa differenza quantitativa è sostenuta anche da una differenza qualitativa nella rigidità, impermeabilità e assoluta delle credenze strutturali di base che la singola persona ha su di Sé ("non valgo nulla", "non sono in grado", "non concluderò mai niente" etc.), sugli Altri ("non mi

accettano", "mi escludono sempre" etc.), sul Mondo ("nulla di buono mi prospetta il domani", "la vita è troppo difficile per me"), piuttosto che la tendenza a viverli (inconsapevolmente) in modo condizionale. In quest'ultimo caso il valore di Sé è condizionato da risultati di performance (in ambito scolastico, lavorativo, relazionale o in qualunque realtà progettuale che ha il senso per quella persona in quel momento). Chi soffre di depressione vive una sensazione pervasiva di non valore sostanziale di Sé che emerge in modo assoluto di fronte all'irrealizzabilità di un obiettivo.

COME SI MANIFESTA PIÙ NEL DETTAGLIO LA SINDROME DEPRESSIVA?

La depressione è una spinta verso il basso, verso la chiusura, verso l'annullamento, che si caratterizza per una costellazione di sintomi, comportamenti, stati emotivi, pensieri che stanno all'interno di una medesima cornice di riferimento.

• Umore

Da chi ne soffre è riferito uno stato di umore basso che si protrae per parecchio tempo. Nelle forme lievi questo stato emotivo può presentarsi ad esempio più come una visione malinconica della vita e caratterizzata da tristezza generale in parte influenzabile dagli eventi esterni. In seguito a un'esperienza positiva l'umore può tornare a livelli "normali" per poi ricadere nel grigio della sofferenza malinconica in seguito ad esempio anche a una delusione minore. Nelle situazioni più gravi l'umore basso non solo può persistere per un tempo più lungo durante il giorno, ma pre-

NELLA DEPRESSIONE "LA PERDITA DELLA COMUNICAZIONE, E LA CONSEGUENTE PERDITA DEL POTER VIVERE, DILAGANO COSÌ CHE L'INTERA ESISTENZA SI FA ESANGUE E VUOTA...IL NON VOLER PIÙ PRENDERE PARTE ALLA VITA, E ANZI IL NON POTER PIÙ PRENDERE PARTE AD ESSA, DIVIENE PAROLA TEMATICA DELLA MALINCONIA". (V.E. VON GEBSATTEL, IMAGO HOMINIS)

sentare anche una certa resistenza e indipendenza dalle situazioni positive che possono accadere. Spesso i sintomi depressivi si accompagnano a stati d'ansia.

• Pensieri

Le persone depresse presentano un modo abbastanza specifico di concretizzare la loro mente in termini di pensieri e immagini mentali. Si parla di triade cognitiva per descrivere il modo di vedere sé stessi in luce negativa, il mondo carico di difficoltà insormontabili, il futuro come irreversibile, immutabile, senza speranza. Spesso l'autostima e la fiducia in se stessi sono molto basse e accompagnate da un generale senso di colpa immanente.

L'ORIGINE? DA FUORI O DA DENTRO

- **Depressione esogena o reattiva.** Si verifica quando un evento critico esterno può pesare sul vissuto emotivo della singola persona (tutte quelle situazioni che violano le proprie aspettative), con un processo che parte dall'esterno verso l'interno.
- **Depressione endogena.** Si verifica quando non è ricollegabile a uno o più eventi immediatamente eclatanti e "visibili" dall'esterno. È come se all'interno della personalità di un individuo si verificasse una frattura, solo apparentemente inspiegabile. La depressione endogena spesso ha un'oscura preparazione lenta e subdola.

Mentre la forma depressiva di tipo reattivo presenta un decorso, teoricamente, più favorevole, se connesso con la capacità della persona di incorporare lo smacco subito e/o vissuto, la forma depressiva endogena, proprio perché più radicale e sostanziale, crea una maggior percezione di irreversibilità e di vergogna personale, sulla quale si possono innestare vissuti e idee di morte, talvolta non prevedibili.

• Sintomi fisici

Spesso si presentano sintomi fisici connessi allo stato emotivo depressivo, più o meno intensi: difficoltà ad addormentarsi o risvegli frequenti notturni; perdita di appetito o al contrario aumento del desiderio di mangiare; calo o assenza di desiderio sessuale; abbassamento dei livelli di energia con difficoltà o perdita di motivazione nel compiere anche le cose più di routine di tutti i giorni ad una demotivazione generale nello smettere di svolgere attività precedentemente piacevoli, fino ad una condizione generalizzata di inattività e letargia.

• Relazioni interpersonali

L'infelicità e l'insoddisfazione si ripercuotono sulle relazioni interpersonali. A volte si creano delle situazioni interpersonali viziose, dove l'incapacità dell'altro di capire il senso di solitudine, isolamento,

tristezza, fallimento, della persona depressa, si accompagna a richieste forzose o percepite come tali, di attivazione piuttosto che a evitamenti relazionali, in cui la persona depressa viene lasciata a se stessa. Oltre a sentirsi sole e isolate, tendono a isolarsi o a rifiutare esplicitamente l'avvicinamento degli altri o a pretenderlo ma in modo incomprensibile per l'altro.

• Comportamenti

La visione negativa di sé, l'aspettativa pessimistica sul futuro, la rappresentazione dei problemi come insormontabili, l'idea di disvalore attribuita a se stessi, l'attribuzione all'altro dell'incapacità e soprattutto non volontà di dispensare cure, il senso di colpa intrinseco, il senso di indegnità personale, i sintomi fisici, la rottura dei rapporti interpersonali, sono tutti fattori che contribuiscono nel ridurre l'attivazione,

la motivazione e la progettualità personale. Quest'ultima al contrario viene tutta spostata su un piano fantasmatico non tanto nei termini di ciò che potrei e vorrei fare, ma nei termini di ciò che non ho fatto, ciò che ho perso, accanto a un'idea di colpa, di irrecuperabilità e irreversibilità della condizione attuale.



DOTT. MAURO SAVARDI
Psicologo e Psicoterapeuta

- PRESSO CENTRO MEDICO
POLISPECIALISTICO
EDOLO - CETO - PIOMBORNO (BS) -