

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Depressione: cos'è e come uscirne

Redazione · Friday, December 11th, 2020

Nel testo di una celebre canzone di Loredana Berté c'è un passaggio che dice : **il mare d' inverno è come un film in bianco e nero visto alla TV...**

Questa metafora si adatta perfettamente con l'idea di spiegare cosa succede **quando si parla di depressione: nella vita della persona i colori sbiadiscono, tutto diventa grigio**, gli interessi, gli affetti, l'emozioni si spengono, la luce e l'energia della vita viene a mancare. Viene a mancare la spinta alla vita e al desiderio che nutre la vita stessa dell'essere umano.

In letteratura clinica la depressione viene classificata a seconda della gravità in depressione maggiore, minore, distimia, bipolare e altri sottotipi. **Per l'Istat in Italia ne soffrono 2,6 milioni di persone, con prevalenze doppie tra le donne rispetto agli uomini.**

In generale come riportato dal DSM5, il manuale ufficiale diagnostico dei disturbi psichici, **i sintomi hanno a che fare con una diminuzione di interesse e piacere per le attività quotidiane, disperazione, rabbia**, apatia, facilità al pianto, pessimismo, autosvalutazione e senso di colpa. Si aggiunge poi senso di stanchezza, marcata difficoltà nella concentrazione, indecisione e rimuginio, calo del desiderio sessuale, alterazione dell'appetito, diminuzione o aumento di peso corporeo così come ipersonnia o insonnia. Nei casi più gravi possono essere presenti anche pensieri di morte e ideazione/pianificazione suicidaria.

Come uscirne?

Un dato significativo è che solo un terzo dei pazienti affetti da depressione risulta in terapia. Ciò significa che rimane ancora forte lo stigma sociale e il pregiudizio verso la malattia psichica in generale, come segno di debolezza, a discapito delle reale possibilità di curarsi e stare meglio. Gli interventi terapeutici sono essenzialmente di due tipi: farmacologico e psicoterapeutico.

Gli approcci di tipo psicoterapico sono indicati nelle forme lievi e moderate, in particolare in quelle cosiddette reattive, scatenate cioè da eventi specifici e limitati nel tempo come stress, lutti, conflitti personali e relazionali, affettivi, lavorativi. Nelle forme più croniche e persistenti il trattamento farmacologico è fondamentale e necessario, sempre supportato dalla psicoterapia.

L'OMS ha scelto la metafora della depressione paragonata ad un grande “cane nero” che ti segue ovunque e che quando arriva ti fa sentire vuoto rallentandoti la vita, attraverso un corto animato dal titolo “Living with a black dog”.

Di seguito il link : <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

“Non bisogna esitare nel chiedere aiuto e mai vergognarsi, l'unica vergogna è quella di “rinunciare a vivere”

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, December 11th, 2020 at 8:23 am and is filed under [Italia](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.