

Se il bicchiere è **mezzo vuoto...**



Le persone che soffrono di Depressione sentono e agiscono basandosi su una prospettiva distorta e dolorosa degli eventi

Dott.ssa Manuela Mignani
Psicologa, Psicoterapeuta

"Dove fuggi, uomo, porti sempre dietro te stesso", scriveva Seneca.

Il vissuto della Depressione accompagna gli esseri umani da sempre; ciascuno di noi ha infatti sperimentato nell'arco della propria vita sentimenti transitori di incapacità, perdita di interesse, apatia e tristezza. Tali reazioni seguono spesso eventi negativi quali ad esempio, un fallimento professionale, una delusione amorosa o la perdita di una persona cara. Simili esperienze possono dare origine a stati dolorosi del tutto normali che, solo in taluni casi, possono trasformarsi in una vera e propria Depressione. Si potrebbe quindi dire

I sintomi principali con cui si manifesta la Depressione sono una marcata tristezza e l'incapacità di provare desiderio, piacere e interesse per qualsiasi attività abituale

che lo stato depressivo sia un "sentimento" non solo inevitabile ma anche necessario dell'esperienza umana, una reazione assolutamente naturale a circostanze dolorose ma anche l'indizio del fatto che chi ne soffre non è

riuscito ad affrontare nel modo giusto eventi ed esperienze.

Come si manifesta

La Depressione, da non confondere con un semplice abbassamento dell'umore, o con il "sentirsi giù di corda" ha tratti di persistenza propri: è infatti caratterizzata da un insieme di sintomi cognitivi, comportamentali e fisici che alterano in maniera consistente il modo in cui una persona percepisce e pensa se stessa, gli altri e il mondo esterno.

I sintomi causano alla persona sofferenza psichica e un disagio clinicamente significativo, oltre a comporta-

re spesso un'alterazione dei rapporti sociali, lavorativi o in altre importanti aree della sua esperienza. A ciò si aggiunge spesso l'atteggiamento di familiari ed amici che, con le migliori intenzioni, minimizzano la sofferenza, attribuendo alla persona una semplice incapacità di reagire. Ma, come scriveva Oscar Wilde, spesso con le migliori intenzioni si ottengono gli effetti peggiori, poiché tale atteggiamento fa sentire la persona doppiamente in colpa, con se stessa e con gli altri.

I sintomi principali con cui si manifesta la Depressione sono una marcata tristezza e l'incapacità di provare desiderio, piacere e interesse per qualsiasi attività abituale (lavoro, studio, impegni casalinghi, ecc.). A questi si associano spesso sensazione di inutilità, difficoltà di concentrazione, perdita di energia e alterazioni dell'appetito e del sonno. Non sono rari i casi in cui si presentano veri e propri sintomi fisici come la stanchezza cronica. Secondo il DSM IV, il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali pubblicato dall'American Psychiatric Association e sistema diagnostico di riferimento fra i professionisti, la Depressione cosiddetta "maggiore" è caratterizzata dalla presenza di cinque o più dei seguenti sintomi, presenti contemporaneamente durante un periodo di almeno due settimane:

- umore depresso per la maggior parte del giorno, come riportato dalla persona o come osservato da altri;
- marcata diminuzione di interesse o piacere per tutte, o quasi tutte, le attività per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno;
- significativa perdita di peso, in assenza di una dieta, o significativo aumento di peso, oppure diminuzione o aumento dell'appetito quasi ogni giorno;
- insonnia o ipersonnia quasi ogni giorno;



La Depressione può colpire persone di tutte le età, indipendentemente da cultura, status socioeconomico o sesso, anche se le donne hanno più probabilità di caderne vittima

- agitazione o rallentamento psicomotorio;
- sensazione di affaticamento o mancanza di energia;
- sentimenti di autosvalutazione o sentimenti eccessivi o inappropriati di colpa;
- diminuzione della capacità di pensare o concentrarsi, o difficoltà a prendere decisioni;
- ricorrenti pensieri di morte, ricorrente ideazione suicida senza elaborazione di piani specifici, oppure un tentativo di suicidio o l'elaborazione di un piano specifico per commettere suicidio.

Non è uguale per tutti

Tali sintomi rappresentano le manifestazioni più frequenti della Depressione che però si può presentare con un'ampia varietà di forme cliniche e di livelli di gravità. Non esiste infatti un solo tipo di Depressione. I criteri indicati dal DSM-IV segnalano che si tratta di un elenco generico di sintomi. E' quindi possibile che non tutti i sintomi si manifestino in uno specifi-

co individuo. In altre parole, l'esperienza della Depressione può variare sostanzialmente da un individuo all'altro. Si può, ad esempio, soffrire di Depressione anche se si presenta solo uno o due dei sintomi elencati.

Il volto della Depressione è quindi unico e specifico come di colui che ne soffre.

Fare diagnosi di Depressione può inoltre essere un processo molto complesso e a volte fallace. La maggior parte delle persone che ne soffre presenta, spesso in contemporanea, un'altra condizione patologica di tipo psicologico o fisico che complica il quadro clinico e richiede un'attenta valutazione. È inoltre importante sottolineare come la Depressione subentri talora in un momento successivo rispetto ad altri quadri clinici, quali i disturbi ossessivi compulsivi, gli attacchi di panico, le fobie, ecc. Risulta quindi fondamentale capirne esattamente la natura e il significato che esprime nella storia della persona.

Fattori scatenanti e trattamenti

La Depressione può colpire persone di tutte le età, indipendentemente da cultura, status socioeconomico o sesso, anche se, statisticamente, le donne hanno più probabilità di cadere vittima (dal punto di vista biologico, ad esempio, sono più esposte ad



La Terapia Strategica è un intervento terapeutico breve la cui attenzione è focalizzata sulle strategie errate che vengono messe in atto per affrontare il problema

un numero maggiore di eventi che possono scatenare la Depressione, quali episodi post-partum e menopausa).

Nonostante la Depressione sia un disturbo noto da tempo e piuttosto diffuso, le sue cause sono ancora oggi poco chiare. I dati disponibili suggeriscono che la Depressione, in quanto disturbo complesso, non abbia un'unica origine, ma sia provocata da una combinazione di fattori diversi che interagiscono fra di loro in modo sinergico e non uguale in tutti i soggetti. Possono scatenare la Depressione fattori ambientali, sociali e psicologici diversi per ogni persona, talvolta associati ad una vulnerabilità biologica che si esprime in uno

squilibrio dei livelli e del funzionamento di alcuni neurotrasmettitori cerebrali (in particolare serotonina, dopamina e noradrenalina) regolatori del tono dell'umore. In questi casi, una corretta sinergia fra trattamento farmacologico e psicoterapico fornisce al Paziente il sostegno necessario per affrontare la situazione, restituendogli un'accettabile autonomia e una migliore capacità di interazione sociale.

Una questione di prospettiva

Nella maggior parte dei casi, tuttavia, la Depressione non è qualcosa di prestabilito biologicamente ma è frutto di modi disfunzionali di interpretare e reagire alle esperienze. Le persone che soffrono di depressione, in altre parole, sentono e agiscono basandosi su una prospettiva distorta e dolorosa degli eventi, costruendosi una realtà di cui poi cadono vittima. La componente psicologica è fondamentale nel trattamento della Depressione: è quindi a livello psicologico individuale che essa va combattuta valutando caso per caso. A livello psicoterapeutico diversi sono i trattamenti che mirano a "sbloccare" il meccanismo depressivo a partire dal cambiamento dei modi disfunzionali di percepire e reagire della persona alla sua realtà. Fra questi vi è la Terapia Strategica: si tratta di un intervento terapeutico breve la cui attenzione è focalizzata su come il problema funziona e come si mantiene nel presente e su quali strategie errate (le cosiddette "tentate soluzioni") vengono messe in atto per affrontarlo. Dal punto di vista dell'approccio strategico la Depressione si configura come la reazione della persona di fronte ad "una frattura" che avviene ad un certo punto nella propria vita, una sofferenza, effetto di disagi diversi, che si manifesta con molte facce, tutte accumulate da uno stesso

atteggiamento di rinuncia. La persona, ad esempio, a seguito di un episodio specifico (uno stress acuto, una situazione di lutto, una malattia, ecc.) può non sentirsi più capace di affrontare gli eventi della vita, convincendosi di non possedere più il controllo e le capacità che pensava di avere. La persona si sente così tradita e delusa da se stessa.

Nei casi di Depressione più grave e radicale, la persona ritiene di non essersi mai sentita all'altezza e capace, mentre gli altri sono visti come quelli "giusti". In questi casi non si rompe quindi una credenza originaria ma si irrigidisce ancora di più la percezione negativa di se stessi. La persona si sente vittima di una natura avversa e imm modificabile.

In altri casi ancora, la "frattura" riguarda la relazione con gli altri ed è scandita da un preciso evento che la persona individua come spartiacque nel suo rapporto con il mondo. In tali casi, la persona si sente delusa e tradita dagli altri che fino a quel momento erano investiti di una fiducia cieca e scontata. La persona diventa così vittima degli altri, assumendo una posizione di rinuncia nella quale le relazioni vengono vissute come totalmente deludenti.

Come affrontarla? Dal punto di vista dell'approccio strategico, l'intervento psicoterapeutico ha come obiettivo primario il cambiamento di tale modalità disfunzionale di percezione, focalizzandosi sulla relazione che la persona intrattiene con se stessa, gli altri e il mondo. La persona viene accompagnata, mediante esperienze guidate dal terapeuta, a costruire quelle abilità e capacità individuali che le permetteranno di gestire la realtà attraverso nuovi modi di sentire e percepire. Questo approccio terapeutico mira quindi a riattivare le risorse emotive presenti nella persona fino ad allora bloccate. ●