

# Sono depresso/a?

Testo elaborato dalla dott.ssa Vanessa Cavašin – Psicologa (09/2007)

## Che cos'è la depressione?



La depressione è un disturbo dell'umore che può variare da forme lievi con brevi periodi di malumore, che chiunque può sperimentare nella propria vita, a forme più complesse e gravi che possono portare anche al suicidio.

### 1. Come si presenta la depressione?

In generale le persone depresse riferiscono sentimenti di tristezza, si sentono giù di morale ed hanno spesso voglia di piangere, perdita di interessi e di piacere, poco appetito, il sonno è più o meno prolungato rispetto al solito, incapacità a stare fermi o al contrario un generale rallentamento, sintomi di stanchezza, riduzione di energia, sentimenti di svalutazione, sensi di colpa esagerati, diminuita capacità di pensare. Talvolta possono convincersi di avere un tumore, problemi cardiologici o altre malattie.

### 2. Come capire se si tratta di una condizione di depressione passeggera o di una forma di depressione grave?

La differenza è data dalla presenza costante nel tempo di molti dei sintomi sopra elencati e dalle limitazioni che essi impongono alla capacità di funzionamento delle persone.

### 3. Quali possono essere le cause della depressione?

Si può essere depressi per motivi legati a fattori ambientali o situazionali come ad esempio per la morte di una persona cara, problemi di lavoro, in famiglia, difficoltà economiche. Etc.

Si è anche osservato che la depressione può dipendere da fattori biologici. In particolare nel nostro cervello ci sono varie sostanze chimiche, dette neurotrasmettitori, il cui compito è quello di favorire lo scambio di messaggi tra le cellule nervose; se si verifica uno squilibrio a livello di neurotrasmettitori cerebrali si possono avere dei cambiamenti sul piano comportamentale, emotivo e cognitivo. Possono essere causa di depressione anche alcune malattie es. ipotiroidismo o alcune malattie farmacologiche o derivare dall'abuso di sostanze come alcol e droghe.

### 4. La depressione influenza gli eventi cardiovascolari?

La depressione può essere un fattore che contribuisce all'instaurarsi del primo evento cardiovascolare ma non ne è la causa principale. E' importante sottolineare che la depressione dopo l'infarto o dopo intervento cardiocirurgico costituisce un fattore che aumenta il rischio di sviluppare ulteriori eventi cardiovascolari.

## **5. Sono più le donne o gli uomini a soffrire di depressione?**

Sono più di frequente le donne a soffrire di depressione alla quale si è osservato è associata più spesso la difficoltà a respirare.

## **6. La depressione influenza la costanza nel seguire le cure indicate dal medico?**

Si è osservato che la depressione può diminuire l'attenzione delle cure e il mantenimento di stili di vita non salutari come l'abitudine al fumo, il consumo di alcol, la sedentarietà, una dieta non bilanciata (che a loro volta facilitano il verificarsi di nuovi episodi).

## **7. Come si cura la depressione?**

La depressione può essere curata, a seconda della gravità, con farmaci antidepressivi, con psicoterapia o con una terapia combinata. Nei casi di depressione lieve la terapia psicologica è risultata efficace, mentre nei casi di depressione più gravi sarà più opportuno ricorrere a farmaci antidepressivi prescritti dallo psichiatra. Si può anche decidere di affrontare la depressione con la combinazione di psicoterapia e terapia farmacologica, per coloro che non guariscono con i farmaci o con la psicoterapia impiegata separatamente.

## **8. A chi bisogna rivolgersi se si pensa di avere la depressione?**

Se si pensa di avere la depressione bisogna rivolgersi al proprio medico di fiducia, che saprà indicare lo specialista, psicologo o psichiatra, più adatto alla sua condizione.

## **Qualche domanda per aiutarvi a capire se siete depressi**

- 1) Vi siete accorti che è diventato per voi difficile e faticoso svolgere le attività della vita quotidiana?  
 Si  
 No
  
- 2) Il vostro modo di mangiare e/o di dormire è cambiato e vi crea dei disagi?  
 Si  
 No
- 2) 3) Avete perso interesse per le cose che prima vi divertivate a fare?  
 Si  
 No
  
- 4) Vi capita spesso di piangere senza motivo?  
 Si  
 No
  
- 5) Vi sentite in colpa o pensate di essere inutili e/o incapaci?  
 Si  
 No

- 3)
- 6) Vi è di peso o faticoso stare insieme ai vostri familiari o agli amici?
- Si**
- No**
- 7) Pensate di essere di peso agli altri?
- Si**
- No**
- 4)
- 8) Avete dei familiari che hanno avuto diagnosi di disturbi del tono dell'umore?
- Si**
- No**
- 9) Vi sentite così depressi che state pensando al suicidio?
- Si**
- No**

Se avete risposto Sì alla maggior parte delle domande sopra elencate probabilmente state attraversando un periodo di "depressione". Per aiutarvi a capire se si tratta di qualcosa di passeggero chiedete aiuto ad uno specialista. Potete farvi aiutare da un familiare o da un amico se non riuscite da soli a contattarlo. Ricordate che più rapidamente affronterete il vostro problema, più velocemente vi sentirete meglio.