

Riconoscere la depressione, quali sono i sintomi - Solo una minoranza delle persone depresse si rivolge ad un professionista

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Michele Sannino

Pubblicato il : 28/2/2024 9:00:00



Depressione: la sola parola incute un po' di timore, eppure si tratta di una condizione psicologica molto diffusa e comunque superabilissima. Le statistiche dicono che una persona su dieci sperimenterÀ nel corso della sua vita un episodio depressivo, ma, a parere degli addetti ai lavori il numero delle persone che soffrono di depressione È molto piÀ elevato.

Solo una minoranza delle persone depresse si rivolge ad un professionista per una diagnosi e per un aiuto terapeutico.



Tra le ragioni di questa

È riluttanza a farsi aiutare c'È sicuramente il fatto che

ammettere di non stare bene e di avere bisogno d'aiuto richiede un grande coraggio in una societÀ come la nostra in cui il "malessere dell'anima" È ancora un tabù.

Ma un'altra delle motivazioni per il quale solo pochi depressi si fanno curare è perché esiste ancora molta disinformazione sulla depressione.

La depressione è una condizione psicologica che può esprimersi con una sintomatologia molto diversa non solo da persona a persona ma anche con sintomi diversi in diverse fasi della vita.

Per questo motivo, molte forme di depressione non vengono riconosciute o addirittura confuse con altre problematiche di tipo diverso: così capita che la depressione nel bambino venga scambiata dai genitori per iperattività, nell'adolescente etichettata come inquietudine, nell'anziano confusa con la demenza senile.

Nell'adulto invece la depressione viene spesso confusa con una condizione estrema di stanchezza e di malessere.

Questo articolo si propone di far luce brevemente sui sintomi della depressione, anche quelli meno conosciuti dai non addetti ai lavori.

La depressione: un disagio con molte facce.

La depressione può presentarsi con una sintomatologia molto diversa da individuo ad individuo, ma c'è un sintomo che accomuna tutte le persone depresse ed è l'anedonia.

L'anedonia ovvero la ridotta capacità di provare gioia e piacere è in un certo senso l'essenza della depressione. Chi è depresso prova una profonda sensazione di noia e apatia, o, nei casi più gravi, di impotenza e disperazione. Tutto appare grigio e senza scopo, non si riesce a divertirsi, a provare entusiasmo per niente. Anche la capacità d'amare risulta (momentaneamente) menomata: le persone care ci diventano improvvisamente indifferenti quando non sentiamo di detestarle.

Proprio per l'impatto distruttivo che la depressione ha non solo sul nostro benessere psicologico ma anche sulle relazioni con gli altri, è importante riconoscere questo disturbo e curarlo il prima possibile.

La depressione nelle fasi della vita.

In questo paragrafo spiegheremo brevemente come si manifesta la depressione nelle diverse fasi della vita.

La depressione nel bambino.

Per molte persone è assurdo pensare che un bambino possa essere depresso, invece la depressione infantile è in costante aumento. I bambini, tuttavia, non hanno ancora la capacità di verbalizzare il loro malessere, ma esprimono la loro sofferenza con il comportamento.

Tipicamente, il bambino depresso è una piccola peste: iperattivo e sempre agitato, sprezzante del pericolo, non riesce a rispettare le regole. I rapporti con gli adulti e gli altri bambini sono conflittuali: il bimbo depresso non riesce ad integrarsi con i coetanei a causa dei suoi atteggiamenti aggressivi e oppositivi, non riesce a tollerare la frustrazione ma reagisce con frequenti scoppi di rabbia ad ogni minima contrarietà.

Il rendimento scolastico non è adeguato all'intelligenza del bambino: anche se il bambino è molto intelligente, a scuola incontra notevoli difficoltà a causa della sua iperattività, del suo scarso interesse per la scuola e della sua difficoltà a mantenere l'attenzione per un tempo prolungato.

A volte la depressione si esprime con il rifiuto della scuola: il bambino ha paura di essere abbandonato e di non trovare i suoi genitori quando tornerà a casa.

Sono frequenti i disturbi del sonno (incubi, frequenti risvegli, sonnolenza durante il giorno) e dell'alimentazione (mangia troppo oppure troppo poco).

In molti casi il bambino depresso presenta enuresi notturna (cioè fa la pipì a letto).

La depressione nell'adolescente.

La depressione nell'adolescente non dovrebbe mai essere sottovalutata: se è vero che i momenti di crisi fanno parte di una normale adolescenza, è anche vero che questa è la fase della vita in cui si verifica il maggior numero di suicidi.

La depressione negli adolescenti può esprimersi con una sintomatologia simile a quella dell'adulto oppure in una forma mascherata, difficilmente riconoscibile.

Nel primo caso, l'adolescente appare depresso e apatico e/o irritabile e di cattivo umore, non ha amici né legami sentimentali, niente sembra interessarlo. Trascorre tutto il giorno chiuso nella sua stanza a giocare ai video giochi, a guardare la televisione oppure a non far niente. Sono frequenti i disturbi del sonno: l'adolescente depresso si rifugia nel sonno, dormendo per tutto il

giorno oppure al contrario, soffre d'insonnia.

L'aspetto fisico anche nelle ragazze è trascurato; sono frequenti i disturbi dell'alimentazione (anoressia, diete punitive, abbuffate con conseguente aumento di peso oppure un'alternanza di digiuni e abbuffate).

Si verifica spessissimo un calo vistoso del rendimento scolastico : anche gli adolescenti che prima riuscivano bene in tutto, ora accumulano insufficienze su insufficienze. Questi problemi scolastici sono dovuti sia ad un generale disinteresse verso la scuola che all'affaticabilità e alla difficoltà di concentrazione tipiche della depressione.

Come negli adulti la depressione può manifestarsi con disturbi psicosomatici : i ragazzi depressi si sentono sempre stanchi e lamentano vaghi e confusi malesseri (tipicamente cefalee e disturbi digestivi).

Anche i sintomi psicologici della depressione sono gli stessi degli adulti : gli adolescenti depressi hanno un'immagine negativa di sé, si vedono brutti e pieni di difetti, si sentono poco amati, giudicano la loro vita un fallimento e non hanno nessuna speranza per il futuro.

Tuttavia, la depressione negli adolescenti può manifestarsi anche con comportamenti " ribelli" e trasgressivi, che a prima vista sembrano non avere alcun legame con la depressione, quali uso di droghe, frequenti ubriacature, promiscuità sessuale, risse e comportamenti spericolati. Queste condotte servono per tenere a bada la sofferenza stordendosi o provando forti emozioni.

La depressione nell'anziano.

La depressione nella persona anziana viene confusa con il normale processo di invecchiamento oppure con un principio di demenza senile, per questo solo una piccola parte degli anziani depressi riceve un trattamento adeguato. Come negli adolescenti, la depressione senile non va sottovalutata: dopo l'adolescenza, la terza età è la fase della vita in cui si verificano più suicidi.

In genere nell'anziano la depressione è spesso nascosta sotto sintomi somatici quali cefalee, palpitazioni, dolori alle articolazioni, vertigini, difficoltà respiratorie, insonnia ecc..

L'anziano tende quindi a concentrarsi e a lamentare questi sintomi che riporta e sottolinea ad ogni occasione. L'anziano depresso tende a chiudersi in se stesso, diventando passivo ed evitando i contatti con gli altri o diventando lamentoso e irritabile.

Altri sintomi tipici della depressione senile sono alterazioni della memoria, eloquio rallentato e motricità rallentata. Questo non deve stupire perché la depressione comporta a tutte le età, ma specie nella vecchiaia, un globale rallentamento delle funzioni cognitive.

La depressione nell'adulto.

Anche nell'adulto, specie se di sesso maschile, la depressione può presentarsi con sintomi atipici. Molte persone non riescono a riconoscere nemmeno con se stesse di stare male perché il disagio psicologico viene somatizzato. Il corpo esprime la fatica di vivere con una serie di malesseri: ci sono i dolori alle gambe per indicare la fatica di reggersi sulle proprie gambe, la stanchezza cronica diventa l'espressione della propria stanchezza interiore, la cefalea parla di una testa troppo piena di ansie e preoccupazioni, i disturbi gastrointestinali diventano il simbolo delle cose che facciamo fatica a "digerire" e così via.

Il desiderio sessuale ha un vistoso calo: la persona depressa sperimenta poca o nessuna voglia di fare l'amore. Il sonno è disturbato: ci può essere un'insonnia persistente oppure si può avere un eccessivo bisogno di sonno. In genere queste persone girano da un medico all'altro e si sottopongono ad una serie di esami che risultano essere negativi ma continuano a pensare di avere un "malto male".

Tipici casi di depressione nell'adulto

In questo paragrafo invece descriveremo brevemente come si presenta solitamente la depressione lieve, media e grave nell'adulto.

Depressione lieve.

Una persona che è depressa in modo lieve può nascondere facilmente a se stessa e agli altri la sua condizione psicologica. Apparentemente è tutto come prima: si lavora e ci si occupa della famiglia ma in modo diverso: manca il piacere di fare le cose e, a volte, tutto sembra un peso.

Si verifica una flessione dell'umore: la persona depressa si sente "spenta", niente sembra coinvolgerla ed entusiasmarla. Ci sente annoiati e apatici, oppure irritabili e di cattivo umore: si scatta per ogni piccolezza. Il pensiero tende al pessimismo: si ha la tendenza a rimuginare su fatti spiacevoli e a pensare che ormai nella propria vita non può succedere niente di bello.

Ai rapporti con gli altri risentono dello stato di depressione: parenti e amici della persona depressa percepiscono da parte di quest'ultima freddezza e distacco. L'anedonia coinvolge anche la sfera sessuale: la persona depressa ha sempre meno voglia di fare l'amore. C'è una sensazione di ridotta energia: ci sente sempre stanchi anche al mattino appena alzati. Il sonno è difficilmente ristoratore e spesso è disturbato: si fa fatica a dormire oppure ci sono frequenti risvegli verso le quattro o le cinque del mattino.

Depressione media.

In questo caso, si sperimenta una profonda stanchezza: tutto, anche le attività più semplici, costa molta fatica e sembra un peso insormontabile. La persona non ha l'energia per assolvere ai compiti della vita quotidiana: "perde colpi" sul lavoro, trascura il suo aspetto, la casa, la famiglia.

La capacità di provare amore è diminuita: non si prova più niente nemmeno verso il partner e i propri figli che appaiono all'improvviso degli estranei. Il desiderio sessuale è assente. Tipicamente, la persona depressa si colpevolizza moltissimo per questo stato di cose e si sente un individuo indegno. L'autostima è a terra: la persona dà un'interpretazione negativa della sua vita. Cominciano a comparire pensieri di morte, anche se spesso non c'è un vero intento suicida. In questa fase la persona comincia a pensare che gli altri starebbero meglio senza di lui, oppure che nessuno sarebbe dispiaciuto per la sua morte.

Non si riesce più a pensare con chiarezza: si fa fatica a concentrarsi, ci si dimentica le cose, anche la capacità decisionale diminuisce: chi è depresso lamenta spesso di non riuscire a prendere da solo neanche le decisioni più semplici.

Il mattino è il momento più critico della giornata: la persona depressa fa moltissima fatica ad alzarsi dal letto, mentre verso sera si verifica un leggero miglioramento del tono dell'umore.

Il sonno è disturbato come pure l'alimentazione.

Depressione grave

Una persona gravemente depressa non è in grado di lavorare o di occuparsi di se stessa. Nei casi peggiori il depresso trascorre tutto il giorno a letto. I movimenti sono lenti ed inerti come se la persona si muovesse al rallentatore. Raramente, si può invece verificare un comportamento agitato. Anche il pensiero è rallentato: pensare diventa faticoso e la persona sofferente non riesce più a pensare in modo coerente. Alcuni clinici sottolineano che il comportamento di un depresso grave assomiglia a quello di un morto vivente come se la persona diventasse immagine vivente dell'angoscia mortifera che sente dentro di sé. Infatti, il depresso grave sperimenta una sofferenza e un'angoscia di un'intensità tali che la morte viene vista come l'unica via d'uscita. Il depresso grave è infatti tormentato da pensieri di colpa eccessivi (tipico è la sensazione di aver rovinato la propria vita e quella delle persone care) di biasimo verso se stessi (ci si percepisce come delle persone cattive o fallite), di morte e di suicidio. L'alimentazione e il sonno sono gravemente disturbati.

Dalla depressione si può guarire

Se si sei riconosciuto in questi sintomi, non devi disperare. La depressione è una condizione psicologica molto comune, che non solo può essere curata ma da cui si può guarire completamente, riconquistando un equilibrio psicologico migliore.

È molto difficile, però, che un depresso possa guarire da solo con la forza di volontà o con altre tecniche tipo i fiori di bach o il pensiero positivo, ecc.

La depressione può essere curata facendo ricorso alla psicoterapia associata in alcuni casi ad un trattamento farmacologico.

A

A