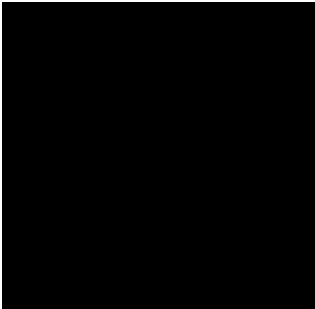


Che cos'è la depressione? - Quali sono i sintomi - La depressione ansiosa

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Antonella Ianniello](#) in 28/6/2011



Nel linguaggio comune diciamo di "essere depressi", quando ci capita di sentirci un po' tristi per qualcosa: magari una brutta giornata sul lavoro, un'antipatica discussione con qualcuno o più semplicemente la fine delle vacanze. La tristezza è un'emozione umana ed è perfettamente normale attraversare dei momenti di sconforto in relazione a determinati eventi.



È importante invece sapere che con il termine di "depressione", gli psicologi indicano una patologia contraddistinta da sintomi specifici e in grado di minare la capacità di una persona di affrontare la vita.

La depressione è una condizione psicologica che influisce negativamente sull'umore, sul pensiero, sul comportamento e comporta spesso delle alterazioni del sonno e dell'appetito e del desiderio sessuale.

Quali sono i sintomi della depressione?

La depressione influisce sull'umore: un sintomo classico di questa patologia è l'anedonia, l'incapacità di provare piacere. I depressi si sentono indifferenti a tutto e a tutti, ogni gioia di vivere è scomparsa, tutto appare inutile e senza senso.

Non sempre la depressione si manifesta con tristezza e disperazione, a volte la depressione si manifesta con una forte ansia e con la sensazione che stia per accadere qualcosa di brutto oppure

con irritabilità (all’improvviso non si sopporta più niente e nessuno).

La persona depressa spesso manca di energia, si sveglia al mattino già stanca e non si sente in grado di affrontare il mondo: gli impegni quotidiani sembrano richiedere un’enorme fatica, c’è un calo delle prestazioni scolastiche o lavorative. Nei casi di depressione più gravi, il depresso non trova neanche la forza di alzarsi dal letto.

Tipicamente, la persona depressa si colpevolizza per tutto questo (i sensi di colpa per non riuscire ad essere come si vorrebbe sono un altro classico della depressione), ma non riesce a reagire.

Nella persona depressa sono presenti autosvalutazione (tendenza cioè a “buttarsi giù”), pessimismo e aspettative negative nei confronti del futuro, degli altri e della vita. La depressione comporta anche dei sintomi fisici: i più comuni sono alterazioni del ritmo sonno-veglia (si soffre di insonnia oppure si dorme troppo), alterazioni dell’appetito (la fame scompare oppure si mangia in modo eccessivo), calo del desiderio sessuale. Nei casi più gravi la depressione si accompagna ad un rallentamento psicomotorio (rallentano persino i pensieri).

Se la depressione peggiora ulteriormente, il depresso cade in una profonda disperazione, comincia a pensare alla morte come ad una liberazione e si convince di essere un peso per se e per gli altri: inizia a prendere in considerazione l’idea del suicidio.

La depressione mascherata

Nel paragrafo precedente abbiamo descritto i sintomi di una depressione “tipica”; ma, esiste anche una forma depressiva in cui la tristezza è mascherata da una serie di malesseri fisici: il depresso non si rende conto di essere tale.

In questo caso, la persona depressa non ammette neanche con se stessa di stare male: il corpo esprime allora un disagio psicologico che la mente non riesce a percepire (dopotutto nella nostra cultura è molto più accettabile soffrire per un malessere fisico che per un dolore emotivo!). I classici sintomi della depressione mascherata sono “insonnia e la stanchezza.

La persona si sveglia al mattino già stanca e utilizza questi sintomi per ridurre le sue attività o per smettere di lavorare. Altri sintomi molto comuni sono dei dolori che non hanno una causa fisica: tipici sono i dolori alle gambe.

Dal punto di vista psicologico i dolori alle gambe esprimono la difficoltà della persona a reggersi in piedi, a essere autonoma e farcela nella vita. Altri sintomi ricorrenti sono: sensi di oppressione al petto, difficoltà digestive, stitichezza, mal di schiena, mal di testa, dolori muscolari.

La depressione ansiosa

Ansia e depressione possono coesistere nella stessa persona: è il caso della depressione ansiosa, una leggera forma depressiva. In questo tipo di depressione, accanto ad abbassamento del tono dell'umore (la persona si sente apatica, irritabile e di cattivo umore), il sintomo predominante è quello dell'ansia. Sono presenti anche pessimismo, sentimenti di incapacità, tendenza a compiangersi e ad incolpare gli altri dei propri problemi.

La depressione ansiosa comporta dei sintomi fisici fra cui: difficoltà a concentrarsi, sensazione di avere la mente vuota, disturbi del sonno e incubi, incapacità di stare fermi, stanchezza eccessiva.

Depressione: qualche statistica

La depressione è uno dei disturbi psicologici più diffusi: si calcola che il 20% della popolazione presenterà un episodio depressivo nel corso della sua vita. Fortunatamente solo il 3 % o il 4% della popolazione manifesta una depressione grave.

Le statistiche indicano che la donna ha il doppio, rispetto all'uomo, delle probabilità di ammalarsi di depressione.

Sembra che questa maggiore vulnerabilità del sesso femminile alla depressione sia dovuta a fattori ormonali, biologici e culturali.

Si potrebbe, però, ipotizzare che le donne siano più disponibili ad ammettere il loro disagio psicologico e a chiedere aiuto.

Per gli uomini la depressione è ancora un argomento tabù. Molti uomini sono incapaci di ammettere, anche con se stessi, di stare male e di aver bisogno di cure.

La fascia d'età più a rischio per la depressione va dai 25 ai 50 anni, con un picco dai 35 ai 45 anni, un periodo della vita particolarmente stressante. Sono in continuo aumento le depressioni fra i giovanissimi, i bambini e gli adolescenti.

Fra i fattori di rischio per la depressione c'è, per gli uomini, la mancanza di un legame sentimentale: i celibi, i vedovi e i separati soffrono di depressione più degli uomini sposati.

Nelle donne, invece, è l'esatto contrario: le sposate sono più depresse delle single. E fra le donne coniugate, le più depresse sono quelle con figli.