

Elena Angeli

La depressione: Conoscere per prevenire

Quando Accade

La depressione, purtroppo, può colpire tutti e in qualsiasi fascia di età.

Questo disturbo può insorgere dopo un evento traumatico, dopo un lutto, oppure all'improvviso, come un interruttore che inspiegabilmente si spegne. Un'alterazione di alcuni equilibri neurochimici risultano essere in gran parte responsabili della sua sintomatologia.

A chi accade

Circa 1 persona su 6 si imbatte nel corso della propria vita in un episodio depressivo. Le donne hanno una probabilità due volte maggiore degli uomini di soffrire di questo disturbo. Questi dati evidenziano come questo sia una delle malattie più diffuse dopo il raffreddore.

Perché accade

Anche per la depressione l'ereditarietà svolge un ruolo molto importante: figli di genitori depressi avranno una maggiore predisposizione e una più alta vulnerabilità nello sviluppare questo disturbo.

La depressione comporta un'alterazione di alcune sostanze presenti nel cervello. Questo non significa che la depressione è causata esclusivamente da una carenza di queste sostanze, tuttavia è innegabile che esista, a livello chimico un corrispettivo con i sintomi, il vissuto soggettivo e il comportamento di una determinata persona.

Quanto dura

Per effettuare una diagnosi di depressione, la presenza dei sintomi deve persistere per almeno due settimane.

La durata dell'episodio depressivo è variabile; tuttavia in alcuni casi la sofferenza si può protrarre anche per la durata di due anni.

Fortunatamente le cure a noi disponibili (i farmaci e le psicoterapie) sono in grado di accorciare sensibilmente la durata di questo disturbo.

Come si cura

La depressione può essere curata con ottimi risultati con i farmaci antidepressivi (dai più tradizionali triciclici e IMAO, fino ad arrivare ai nuovi farmaci oggi disponibili, i ricaptatori selettivi della serotonina).

Può essere di notevole sollievo l'associazione iniziale con gli ansiolitici (che non possono, però, sostituirsi agli antidepressivi!).

La psicoterapia che si è mostrata tra le più efficaci per la cura della depressione è quella cognitiva-comportamentale: la combinazione ideale sarebbe l'utilizzo delle medicine in una prima fase e poi avvalersi dell'aiuto importante che un percorso psicoterapeutico può offrire.