

# Dott. Riccardo Musacchi

PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA



Tel. 373 7906103

CONSULENZA PSICOLOGICA

## Depressione

[www.riccardomusacchi.it](http://www.riccardomusacchi.it)

### Che cos'è la Depressione

Il disturbo che un tempo veniva chiamato genericamente esaurimento nervoso ora viene chiamato depressione ed è un disturbo dell'umore caratterizzato principalmente da questi sintomi:

- umore depresso o tristezza per la maggior parte del giorno;
- ridotta capacità di trarre piacere dalle attività che in passato procuravano gioia;
- senso di fatica e sensazione di non farcela nelle attività quotidiane;
- sensi di colpa, autocritica, autosvalutazione e sensazione di essere un fallimento;
- mancanza di speranza e pianto;
- pensieri negativi e idee di morte;
- irritabilità;
- difficoltà a prestare attenzione, a concentrarsi e a prendere decisioni;
- sonnolenza e aumento della durata del sonno;
- risvegli notturni angosciosi, con difficoltà a riprendere sonno;
- inappetenza o, in rari casi, aumento dell'assunzione di cibo;
- ridotto o assente desiderio sessuale.

## I cinque sintomi della depressione

Non è necessario presentare tutti questi sintomi per una diagnosi di depressione, ne bastano cinque. La sintomatologia tipicamente è più intensa il mattino e migliora durante la giornata, ma vi sono delle eccezioni. La depressione può manifestarsi con diversi livelli di gravità. Alcune persone presentano sintomi depressivi legati ad alcuni momenti di vita, mentre altre si sentono così depresse da non riuscire a svolgere le normali attività quotidiane. Le forme intense sono caratterizzate da un numero più elevato di sintomi, una maggiore durata nel tempo della sintomatologia e una maggiore compromissione delle attività quotidiane.

Si tratta di uno dei disturbi psicologici più diffusi nella popolazione, indipendentemente dall'età, dal sesso, dal livello culturale e dallo status socioeconomico. Dagli studi scientifici emerge che si manifesta maggiormente nelle donne rispetto agli uomini: compare nel 25% delle donne e nel 12% degli uomini. Questa differenza sembra essere dovuta al fatto che le donne, rispetto agli uomini, hanno più frequentemente sentimenti di tristezza, sono più autocritiche e vengono maggiormente educate ad essere dipendenti. Gli uomini, invece, sembrano reagire ai vissuti depressivi soprattutto con comportamenti disfunzionali quali, ad esempio, la rabbia o l'uso di alcol e altre droghe.

Sentirsi depressi significa vedere il mondo attraverso degli occhiali con delle lenti scure: tutto sembra difficile da affrontare, anche alzarsi dal letto o fare una doccia.

Molte persone depresse hanno la sensazione che gli altri non possano comprendere il loro stato d'animo. La depressione si manifesta attraverso sintomi di tipo fisico, emotivo, comportamentale e cognitivo. I sintomi fisici più comuni sono la perdita di energie, il senso di fatica, i disturbi della concentrazione e della memoria, l'agitazione motoria ed il nervosismo, la perdita o l'aumento di peso, i disturbi del sonno (insonnia o ipersonnia), la mancanza di desiderio sessuale, i dolori fisici, il senso di nausea, la visione offuscata, l'eccessiva sudorazione, il senso di stordimento, l'accelerazione del battito cardiaco e le vampate di calore o i brividi di freddo.

## Le emozioni della depressione

Le emozioni tipiche sperimentate da chi è depresso sono la tristezza, l'angoscia, la disperazione, il senso di colpa, il vuoto, la mancanza di speranza nel futuro, la perdita di interesse per qualsiasi attività, l'irritabilità e l'ansia. I principali sintomi comportamentali invece, sono la riduzione delle attività quotidiane, la difficoltà nel prendere decisioni e nel risolvere i problemi, l'evitamento delle persone, i comportamenti passivi, la riduzione quasi totale dell'attività sessuale e a volte anche tentativi di suicidio. Le persone che soffrono di

depressione, inoltre, presentano un modo di pensare caratterizzato da regole o “filosofie di vita” eccessive, aspettative irrealistiche e pensieri spontanei negativi su se stessi, sul mondo e sul futuro (sintomi cognitivi). Le regole o “filosofie di vita” di queste persone sono assolute, rigide.

Chi ha la depressione fa riferimento a dei “doveri” che sente di dover assolvere per rispettare i propri valori (es. “Non posso sbagliare mai!”, “Se non piaccio a qualcuno, non posso essere amato!”, “Se fallisco in qualcosa vuol dire che sono un fallito!”, “Se ho un problema da parecchio tempo significa che non potrò mai risolverlo!”, “Non posso essere debole!”). Chi soffre di depressione, inoltre, generalmente presenta aspettative irrealistiche: ha degli standard eccessivamente elevati sia nei confronti di se stesso, che degli altri. Crede, ad esempio, che fare errori sia assolutamente vietato, che non si possano avere conflitti e che bisogna essere sempre di buon umore.

Altre persone depresse, invece, ritengono di non meritare nulla e accettano tutto quello che è offerto loro senza ricercare qualcosa di migliore. I pensieri spontanei che passano per la mente delle persone depresse, infine, generalmente rispecchiano la visione negativa che queste persone hanno di sé, del mondo e del futuro. Chi ha concezioni negative di sé, del mondo e del futuro, ne amplifica gli aspetti negativi e minimizza quelli positivi. Ad esempio, chi ha una concezione negativa di sé si focalizza solo sui propri difetti e si percepisce non amabile, incapace, fallito, stupido, brutto, debole o cattivo. Tipici esempi di pensieri automatici negativi sono: “Sono un totale fallimento!” (pensiero negativo su di sé); “Mia madre mi considera un perdente!” (pensiero negativo relativo a quello che qualcun altro può pensare di noi); “Di sicuro risulterò antipatico!” (predizione negativa); “Niente va bene!” (pensiero negativo sul mondo); “Quello che ho fatto non conta, tutti sarebbero in grado di farlo!” (minimizzazione dei propri successi o delle proprie qualità). Ci sono, inoltre, alcuni comportamenti tipici delle persone depresse che favoriscono lo sviluppo di circoli mentali (idee fisse) che mantengono nel tempo l’umore depresso.

Questi comportamenti, riducendo la produttività lavorativa, il contatto con nuove esperienze e attività ricreative, riducono anche la probabilità di provare emozioni piacevoli e di modificare le idee negative su se stessi, sul mondo e sul futuro. Alcune persone depresse, ad esempio, sperimentando molta fatica nell’affrontare le incombenze quotidiane (es. pagare le bollette, chiamare l’idraulico, far revisionare l’automobile), iniziano a rimandarle; in questo modo iniziano a sentirsi maggiormente incapaci e fallite. Questo evitamento mantiene la depressione perché non permette alla persona né di sperimentare brevi stati mentali positivi (es. un leggero senso di efficacia personale), né di verificare che, nella realtà, non è così incapace come pensa di essere. Spesso accade anche che le persone depresse, provando apatia e disinteresse per quasi tutto, smettano di uscire, evitino il contatto con le altre persone e trascorrono molto tempo libero in attività passive come guardare la televisione e stare a letto, rimuginando sui propri problemi ed assillando amici e conoscenti riguardo ad essi. Anche tali comportamenti mantengono la

depressione poiché impediscono alla persona di poter vivere esperienze gratificanti. Un ulteriore esempio dei modi in cui la depressione si mantiene è dato da coloro che, non riconoscendo i propri successi e non gratificandosi per essi, perpetuano l'insoddisfazione verso di sé.

Può capitare a tutti, qualche volta, di essere un po' tristi, ma ciò non significa che tutti necessitano di un trattamento. Come si fa a capire se abbiamo bisogno o meno di un aiuto? Non è patologico avere fluttuazioni dell'umore, ovviamente, o sentirsi tristi. La tristezza, ad esempio, spesso confusa con la depressione, può essere molto utile: porsi domande sul perché siamo tristi, ad esempio, può condurci a capire di cosa abbiamo bisogno e può spingerci a trovare delle soluzioni. La depressione è molto diversa dalla tristezza. La tristezza e il pianto che ne è la sua espressione più autentica, è un'emozione sana, viva, per quanto dolorosa. Una persona con un grave lutto ad esempio ha bisogno di dar sfogo al suo dolore, non di trattenerlo. Il dolore e le lacrime non riportano in vita il defunto, ma aiuteranno i vivi ad accettarne la perdita. Nella tristezza la persona non pensa di essere una cattiva persona, non disprezza il mondo, come nella depressione, dove sono invece presenti autocritica, sensi di colpa, disperazione, mancanza di speranza verso il futuro, pessimismo eccessivo e pensieri di morte. La persona che sente dolore e tristezza perché ha perso qualcosa o qualcuno, ha un lutto da elaborare. Sa che, a parte quello, la vita continua a essere un'avventura da esplorare, generalmente non vuole morire.

La depressione rappresenta, quindi, non qualcosa di più intenso e duraturo, ma di diverso rispetto all'emozione della tristezza. Per sapere se una persona è depressa, inoltre, bisogna prendere in considerazione tutti gli aspetti della sua vita. Sentirsi molto tristi e privi di energia, avere sentimenti di mancanza, sentire di aver meno interesse verso il mondo esterno dopo aver perso una persona cara è una reazione naturale, coerente con l'esperienza che stiamo vivendo e, nella maggior parte dei casi, transitoria. La tristezza conseguente a una separazione o a un lutto, quindi, non è un disturbo psicologico; questa non va trattata clinicamente e in genere si risolve in un tempo di circa un anno. Se oltre alla naturale tristezza ci sono sintomi come quelli elencati all'inizio allora probabilmente c'è una tematica depressiva.

Dal momento che è possibile riscontrare sintomi depressivi anche in altri disturbi psicologici, è opportuno fare distinzione tra la depressione ed altre condizioni che possono assomigliarle. Tuttavia, per ricevere un inquadramento accurato è necessario rivolgersi a un professionista. Nel disturbo bipolare ad esempio, si presentano dei periodi di depressione, ma alle fasi depressive si alternano delle fasi dette di eccitamento maniacale, in cui ci si sente molto ottimisti e pieni di energia. La depressione va distinta anche dalle psicosi, in cui, oltre ai sintomi depressivi, sono presenti in genere deliri e allucinazioni. I sintomi depressivi, infine, possono essere dovuti ad alcune condizioni mediche generali (es. ictus, morbo di Parkinson, demenze, sclerosi multipla) o all'assunzione di sostanze come droghe, alcool e farmaci. In particolare la depressione può derivare dall'astinenza dalla cocaina, da alcolici e da cannabinoidi.

## Le cause della depressione

Non esiste una causa unica della depressione: alla base del disturbo ci sono diversi fattori di tipo biologico, genetico, ambientale e psicologico. Tra gli altri fattori che possono influenzare lo sviluppo di un quadro depressivo ci sono quelli ambientali: l'educazione ricevuta, gli eventi vissuti all'interno e all'esterno della famiglia.

I sintomi depressivi, infine, possono derivare anche dal continuo contatto con situazioni dove è impossibile controllare l'esito degli eventi. In questi casi possiamo sentirci tristi, stanchi, senza più alcun interesse e senza speranza perché abbiamo appreso che in alcun modo il nostro comportamento può influire sugli eventi, che non ci è possibile migliorare le cose, che gli eventi negativi sono incontrollabili. Interpretazioni di questo tipo possono verificarsi in presenza di esperienze frustranti transitorie (es. difficoltà lavorative, crisi in relazioni significative) o di circostanze di vita continuativamente sfavorevoli (es. aver perso un genitore in tenera età, avere un figlio disabile, prendersi cura di persone anziane affette da demenza). Le cause elencate, tuttavia, non costituiscono dei fattori che necessariamente provocano la depressione. Nell'insorgenza del quadro depressivo, infatti, riveste un ruolo cruciale il modo in cui la persona interpreta gli eventi e mobilita le risorse per far fronte ad essi (fattori psicologici).

Negli ultimi anni sono stati individuati diversi tipi di trattamenti per la cura della depressione. Attualmente le cure più efficaci per la depressione sono il trattamento psicofarmacologico e la psicoterapia, in particolare quella interpersonale e la psicoterapia cognitivo-comportamentale. A mio avviso anche gli interventi di psicoterapia corporea aiutano molto i pazienti depressi poiché li aiutano gradualmente a risollevarsi il loro basso livello energetico, a liberare le loro emozioni represses e riprendere a respirare liberamente, dato che la depressione inibisce la respirazione e la vitalità a essa connessa.

**Dott. Riccardo Musacchi**

Via Ravenna, 256/A 44124 Ferrara | Tel. +39 373 7906103 | Mail: [riccardomusacchi.psic@gmail.com](mailto:riccardomusacchi.psic@gmail.com)

Iscriz. Albo degli Psicologi dell'Emilia Romagna nr. 1745/A | P. Iva 01380510386

[www.riccardomusacchi.it](http://www.riccardomusacchi.it)