

Seguici su:

CERCA

INTERVISTE

D

MODA

GIOIELLI

TENDENZE

BEAUTY

CHI SIAMO

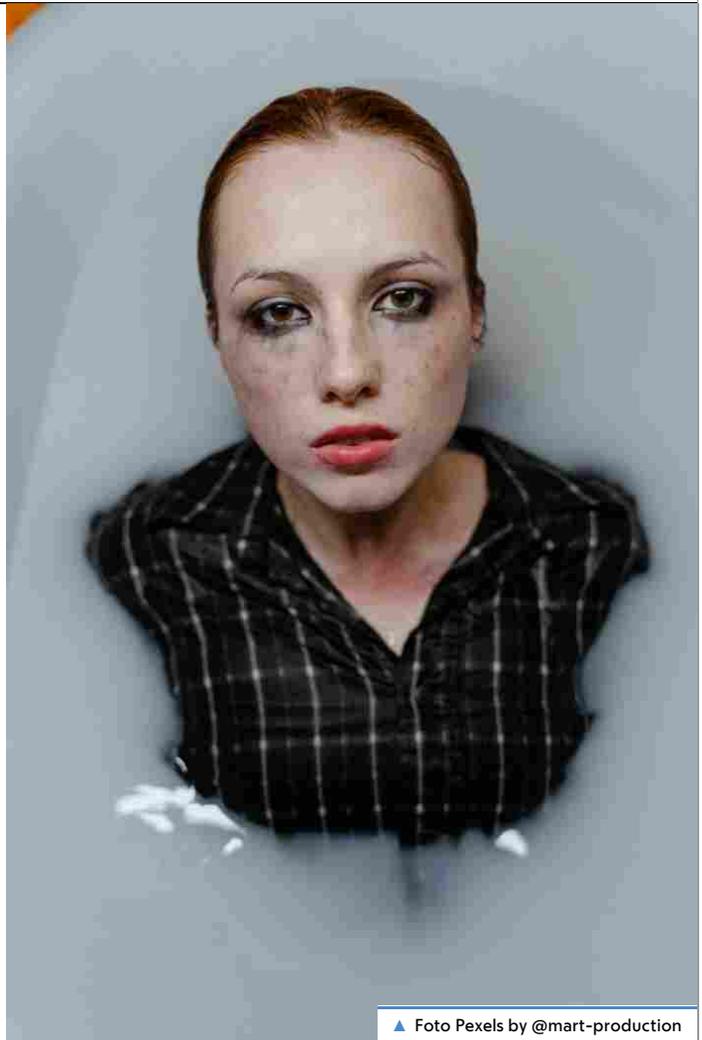
adv

R

La società spinge le donne a sentirsi depresse: per "salvarci" dobbiamo imparare a deludere gli altri

La depressione è donna? Affatto; uomini e donne la sperimentano nella stessa misura, pur esprimendola in modo diverso. Tuttavia, in quanto donne abbiamo alcuni svantaggi quotidiani che ci espongono a un maggiore rischio. Solo imparando ad essere meno altruiste, comprensive, accoglienti... "meno perfette", possiamo difenderci e tutelare la nostra salute mentale

di Brunella Gasperini - psicologa



▲ Foto Pexels by @mart-production

04 APRILE 2024 ALLE 03:47

4 MINUTI DI LETTURA

Bisognerebbe imparare a essere più **deludenti**. A contrariare gli altri senza sentirci in imbarazzo o in colpa quando portiamo avanti le nostre ragioni. A non cercare di risultare appaganti, accomodanti se si tratta di affermare i nostri desideri. A smetterla di essere carine, altruiste, sorridenti, precise, comprensive ed emotivamente controllate perché sennò poi, mmmh non sta. Senza assorbire un modello aggressivo che anche questo non funziona. Perché, a quanto pare, **la nostra salute mentale può dipendere anche da questo. Imparando ad essere più assertive e indipendenti e meno perfette, dice la scienza, potremmo difenderci dalla depressione.**

In particolare uno studio, poi confermato da altre ricerche, ha messo in relazione la propensione a compiacere gli altri e l'inibizione dell'espressione di sé nelle relazioni nel tentativo di conquistare intimità - comportamenti appresi e radicati nelle norme di genere - con un aumento del rischio di depressione. Anche il perfezionismo, soprattutto tra le più giovani, ne risulta implicato. Praticamente, se ci pensiamo, tutte quelle cose normalizzate nella nostra cultura come punti di forza della femminilità possono tradursi in significativi costi di salute psicologica.

Perché è importante parlare del disagio emotivo



di Brunella Gasperini
06 Novembre 2023

La depressione è donna?

Ma davvero le donne soffrono di depressione più degli uomini?

Tutti gli studi, a livello mondiale, convergono sul dato che la popolazione femminile è maggiormente a rischio rispetto a quella maschile di incorrere in un disturbo psichico, in particolare nella depressione. Le statistiche mostrano che depressione, ansia e disturbi alimentari sono prevalenti e crescenti tra le donne.

Anche se oggi viene privilegiato un approccio multifattoriale per affrontare la depressione, **nel mondo medico resiste ancora una certa predisposizione a spiegare il maggiore rischio femminile su basi biologiche** (ipotesi genetiche, ormonali e psico-

Leggi anche

Psicologia: la rabbia è il "cappotto emotivo" che veste emozioni profonde inesprese. Cinque consigli per gestirla

Come imparare a dire "no". Ovvero, praticare il rifiuto senza offendere, per vivere meglio

Quando aiutare troppo gli altri fa del male a se stessi: la sindrome del super-caregiver

costituzionali). In una visione ottocentesca, l'animo femminile è ancora in buona parte associato alla sfera irrazionale e spiegato su basi biologiche legate a ciò che attiene utero e ciclo riproduttivo. Partendo dal mito dell'isteria arriviamo oggi alla sindrome premestruale, alla depressione gravidica, a quella post parto, alla crisi post menopausa. Da sempre noi donne subiamo questo pregiudizio, di essere alla fine comunque vulnerabili, "cicliche", instabili, incapaci di mantenere un equilibrio e per questo quindi anche poco affidabili e forse anche poco idonee a ricoprire posizioni di potere e di responsabilità. Atteggiamento che porta inoltre a pensare di non poter intervenire efficacemente sulla depressione femminile in quanto intrinseca alla nostra natura e, allo stesso tempo, a **sottostimare i disturbi psichiatrici tra gli uomini.**

Quando aiutare troppo gli altri fa del male a se stessi: la sindrome del super-caregiver



di Olga Noel Winderling
23 Marzo 2024

Depressione: la scienza non sbaglia, ma i dati possono essere mal interpretati

Eppure c'è un certo disaccordo nel mondo scientifico sul fatto se il tasso di depressione delle donne sia davvero così più alto di quello degli uomini. Numerose ricerche indicano piuttosto che **uomini e donne sperimentano depressione nella stessa misura, pur esprimendola in modo diverso.** Risulta che le donne cercano aiuto più spesso, riferiscono diversamente i loro sintomi e finiscono per essere più diagnosticate. E che i maschi tendono invece a manifestare sintomi come rabbia, irritabilità, disturbi del sonno e uso di sostanze, descrivendo il loro stato come stress piuttosto che come tristezza. Perfino gli operatori sanitari non riescono a vedere lui come depresso, ma come chiuso, arrabbiato o alcolizzato. Guarda caso però, se la depressione viene misurata con i "sintomi maschili" tra i generi, sono proprio i maschi a riportare tassi più alti.

I pregiudizi nella diagnosi, nel decorso e nelle scelte terapeutiche

Non esistono prove coerenti in grado di spiegare le differenze di genere nei disturbi depressivi sulla base dei soli fattori biologici. Possiamo dire piuttosto che esistono **stereotipi** di vecchia data sulle differenze di genere talmente radicati da farsi strada anche nella ricerca e nella cura della salute mentale. Come evidenzia lo

studio sulla depressione nelle donne della psicologa Elvira Reale - responsabile del centro di prima assistenza per le donne vittime di violenza presso l'ospedale Cardarelli di Napoli e consulente della Commissione Femminicidio al Senato, autrice del libro *Prima della depressione. Manuale di prevenzione dedicato alle donne* (Franco Angeli Editore) - i pregiudizi di genere tendono a sopravvalutare i fattori di rischio biologico-genetici e a sottovalutare i fattori psicosociali e relazionali che invece giocano un ruolo importante. Possiamo dire che **in quanto donne abbiamo alcuni svantaggi quotidiani che ci espongono ad un maggiore rischio di depressione**. La difficile conciliazione tra una pluralità di ruoli, responsabilità e compiti legati alla vita familiare e professionale, ad esempio, una serie di difficoltà nel mondo lavorativo come la disoccupazione, l'aver lavori meno stabili, meno appaganti, meno remunerati e con minori possibilità di avanzamento rispetto agli uomini. L'eventualità di incorrere in discriminazione, abusi e violenza.

I pregiudizi sulle differenze fra i generi giocano probabilmente un ruolo nella diagnosi, nel decorso e anche nel trattamento di questa condizione. I medici hanno maggiori probabilità di fare diagnosi e di prescrivere antidepressivi - così come ansiolitici - ai pazienti di sesso femminile. Secondo alcune indagini la prescrizione è praticamente doppia per le donne.

WORLD MENTAL DAY

Depressione e malattie mentali: Gen Z e Millennials insegnano a parlarne senza paura

di Giovanna Gallo
10 Ottobre 2023



Come difenderci dalla depressione

La depressione è una condizione complessa, sono state avanzate diverse proposte per spiegare la presunta maggiore suscettibilità femminile e nessuna da sola basta. Noi donne subiamo un rischio culturale maggiore per tutta una serie di vincoli e svantaggi strutturali che ci danno meno potere sociale ed economico ed espongono maggiormente agli eventi della vita. Insomma, **abbiamo i nostri santi motivi per sentirci depresse, vediamo come una risposta adattiva**, una perdita emotiva in molti casi necessaria per la nostra vita psichica dalla quale, se ci facciamo aiutare, possiamo uscire.

La scienza ci dà un grande aiuto però, ci fa capire l'importanza dei processi sociali e culturali e l'influenza sulla nostra salute mentale