

# Vincere la depressione

Prima di tutto è fondamentale riconoscere i sintomi. Poi è vietato lasciarsi andare. Perché da questa malattia dell'anima si guarisce. Così

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Claudio Mencacci, psichiatra,** ed **Elvira Reale, psicologa**

una  
lettrice ci  
scrive



## IO HO REAGITO!

*Sono riuscita a combattere e anche a vincere la depressione.*

*Come? Dedicando agli altri, specialmente a chi è in difficoltà, le attenzioni che avrei tanto voluto dare ai miei cari che non ci sono più. In questo modo mi sento utile e conservo nel cuore i ricordi di chi ho amato.*

**Renata Donati (via e-mail)**

**T**i senti triste, svuotata, senza entusiasmo? Stai attenta, perché potresti essere depressa. Infatti, secondo una recente indagine di Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, la depressione colpisce soprattutto le donne (ben sei su dieci). «Questa malattia compare soprattutto nelle fasi della vita caratterizzate da bruschi cambiamenti ormonali. E cioè in gravidanza (circa il 10% delle donne), subito dopo il parto (il 15%) e nei due o tre anni che precedono la menopausa» ci spiega Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze A. O. Fatebenefratelli Oftalmico Melloni di Milano.

**\* È solo a causa degli ormoni?** «La gravidanza o la menopausa sono eventi fisiologici naturali che non possono essere considerati come cause di malattia» ribatte Elvira Reale, psicologa, direttrice del Centro Prevenzione Salute Mentale Donna di Napoli e autrice del libro *Prima della Depressione. Manuale di prevenzione dedicato alle donne* (Franco Angeli, 22,50 euro). Infatti, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, gli unici motivi certi di questo male dell'anima si nascondono nelle relazioni sociali, in casa e nell'ambiente lavorativo. E il primo fattore di rischio è l'eccessivo carico di responsabilità che grava sulle donne. Ma, attenzione: non è il troppo lavoro a scatenare la depressione, ma il fatto che

nessuno lo riconosca e ne sottolinei il valore. Anche l'impegno di accudire la famiglia non provoca la malattia, è piuttosto il fatto di trascurarsi, dimenticando le proprie esigenze.

**\* Scopri se sei a rischio** Stanchezza, apatia e mancanza di progettualità sono i principali campanelli d'allarme della depressione. Cosa fare in questo caso? «Non sentirti in colpa di questo tuo stato d'animo» consiglia Reale. «Pensa, invece, che, se prima non eri depressa e ora lo sei, ci sono motivi e ragioni concrete sui quali puoi agire. Un esperto può aiutarti ad affrontare il problema, ma devi anche "lavorare" su te stessa». Per esempio, se ti senti demotivata, prendi un momento di pausa dalle incombenze familiari e chiediti se il tuo coinvolgimento non sia eccessivo: magari dai più di quanto ti è richiesto; oppure, se ti senti

un'incapace, domandati se non sono gli altri a farti sentire così. Forse, chi ti svalorza è il primo ad avere problemi nei tuoi confronti o prova semplicemente invidia. In ogni caso, non chiuderti e non isolarti. Piuttosto, pratica qualche attività con persone positive che senti esserti d'aiuto (un'amica, un gruppo di volontariato): se lo farai ogni giorno, anche solo mezz'ora, sarà una vera iniezione di ottimismo. ●

