

# La depressione di lei nasce in casa

Esperte a confronto su come prevenire e riconoscere il «male oscuro»

Perché, a proposito di depressione che è sempre più diffusa soprattutto fra le donne, non si parla di prevenzione? Male oscuro viene comunemente definita la depressione, ma questa definizione è un pregiudizio, ha sottolineato - nell'incontro tenutosi alla libreria Minerva - Elvira Reale, direttrice del Centro di prevenzione Salute Mentale donna dell'Asl 1 di Napoli, invitata a questo appuntamento dalla presidente della Commissione Pari Opportunità della Provincia di Trieste, Eloisa Cignatta.

In apertura dell'incontro però, è stata Gabriella Vaglieri, medico e coordinatrice del gruppo sulla Sanità della Commissione Pari Opportunità della Provincia, precisare come la depressio-

ne, su cui c'è molta disinformazione, sia un problema medico, psicologico, sociale, e personale che incide fortemente sulla quotidianità.

Elvira Reale, laureata in filosofia a Napoli e in psicologia a Padova, giunta altre volte a Trieste per seminari sul tema del disagio psichico, è autrice di alcuni libri tra cui il recentissimo «Prima della depressione. Manuale di prevenzione dedicato alle donne» (editore **Franco Angeli**, pagg. 250): libro che, nato in collaborazione con il Comune di Ferrara, mette in evidenza le cause che scatenano la depressione. Una malattia - ha detto Reale - che si vuol far passare invece, per una patologia «sine causa». Ma se non si conoscono le cause, non c'è possibilità di fa-

re prevenzione, e ciò è necessario fare - ha proseguito la relatrice - è proprio spostare l'attenzione prima che si verifichi l'evento malattia. Le donne, tra l'altro, presentano maggiore vulnerabilità: ansie, stress, conflitti interiori, disturbi alimentari suggeriscono che ci sono molto più percentuali di donne che si ammalano di depressione rispetto agli uomini, nei quali c'è meno cronicità, meno ricadute, meno disabilità.

Per intervenire efficacemente sulla prevenzione, è necessario individuare quei fattori di rischio nascosti nell'ambiente di lavoro, in famiglia, nelle relazioni sociali. Così, il sovraccarico di lavoro che nella donna assomma lavoro domestico e lavoro esterno - quest'ultimo con tutte le responsabilità e le

aspettative che comporta - creano quello stress che poi volge in depressione. Ma fattore di rischio è anche il lavoro di cura (quello cioè rivolto alla soddisfazione dei bisogni altrui), ma soprattutto la maternità insalutare perché con essa cambia pure la dimensione del rapporto coniugale. La maternità con figli piccoli, insomma, può creare «quel circolo vizioso all'interno del quale si annida la depressione». Depressione, che è l'azzeramento di tutto ciò che una persona aveva costruito: infatti, tutte le risorse che si tolgono da se stessi, si trasformano in depressione. La chiave della prevenzione dunque, - ha concluso Elvira Reale - è la buona amministrazione di sé e delle proprie risorse nel rapporto con gli altri.

**Grazia Palmisano**



L'incontro alla «Minerva» con Reale, Vaglieri e Cignatta (foto Lasorte)

