

# Depressione

Topic.No.6. Depression. August.1999.Italian

## Che cosa è la depressione?

La depressione è stata preannunciata come uno dei più gravi disturbi che ci affliggerà nel 21° secolo. Un sempre maggior numero di adolescenti e di giovani soffrono oggi di depressione ed è risaputo che questa condizione aumenta in loro il rischio di altri problemi mentali come l'abuso di alcolici e di droghe ed aumenta il rischio di suicidio.

Non è raro che anche i bambini e i giovani si sentano un po' giù ogni tanto, ma quando questa condizione persiste per settimane è meglio rivolgersi a un terapeuta. La depressione è un grave disturbo e se non la si cura può avere conseguenze letali.

Se l'umore di un giovane gli impedisce di svolgere in maniera regolare le sue normali attività, è segno che il giovane ha un problema mentale di una certa rilevanza. Non è sempre facile sapere se e quando bambini e giovani soffrono di depressione, poiché i genitori pensano sempre che i loro figli siano d'umore bizzarro. E gli adolescenti e i giovani dal canto loro non sempre capiscono quello che gli succede e non sanno esprimere bene quello che sentono. Alle volte rivelano il loro stato d'animo con atti aggressivi, ostili o comportandosi in maniera spericolata. Questi tipi di comportamento purtroppo creano ulteriori problemi e aggravano lo stato di depressione.

## Quali sono i tipi di cura più usati per la depressione?

Per i giovani le cure più usate sono:

- Consulenza psicologica fatta da esperti, speciali terapie come la terapia cognitivo-comportamentale, interventi a livello sociale. La consulenza psicologica e la terapia mettono in chiaro i problemi esistenti e le tecniche atte a risolverli, nel presente e nel futuro. Sono rivolte alla persona afflitta dalla depressione o anche ai suoi famigliari e possono basarsi su un lavoro di gruppo.
- Per la cura della depressione nei giovani l'uso dei farmaci si va sempre più riducendo, tranne in certi casi quando il disturbo appare in forma più grave.

Talvolta adolescenti e giovani sono talmente depressi da pensare al suicidio. Il senso di rabbia, di risentimento, di colpa o la scarsa stima di sé possono indurre il giovane a seguire un impulso di autoannientamento. E' raro che un giovane si rivolga ad un terapeuta di sua iniziativa; deve sempre esserci l'incoraggiamento di un amico, un parente, un adulto che ha a cuore la salute del giovane depresso.

## Quali sono i sintomi della depressione?

Molte forme depressive presentano sintomi fisici e psicologici. I sintomi che indicano uno stato di depressione, soprattutto quando persistono per diverse settimane, sono i seguenti:

- Tristezza o irritazione.
- Scarsa concentrazione, deterioramento del profitto scolastico.
- Mancanza d'energia, di entusiasmo, di motivazione. Svogliatezza.
- Irrequietezza, agitazione.
- Cambiamenti nelle abitudini alimentari e nel modo di riposarsi.
- Senso di colpa e d'inutilità.
- Lento distacco dai familiari, dagli amici e dalle attività svolte in passato con soddisfazione.
- Pensieri o atti suicidi.

Alcune persone passano da periodi di sovraccitazione e attività continua a periodi di totale scoraggiamento. In questo caso si ha il disturbo 'bipolare' (che in psicologia si chiama anche stato depressivo-maniacale).

## famigliari come possono dare assistenza ai giovani affetti da depressione?

I familiari possono fare molto per aiutare gli adolescenti e i giovani che "si sentono giù". Devono offrire il loro aiuto e ascoltarli, dopo che li hanno incoraggiati a dire come si sentono e quello che sentono. L'approvazione e la reciproca affezione sono molto importanti per gli adolescenti ed è quindi importante che i ragazzi vengano anche incoraggiati a fare quanto segue:

- Parlare dei loro problemi con qualcuno di cui hanno fiducia.
- Chiedere aiuto quando ne hanno bisogno.

E inoltre:

- Trascorrere un po' del loro tempo con gli amici
- Partecipare ad attività sportive e scolastiche o hobbies che abbiano obiettivi da raggiungere e richiedano azioni positive.
- Partecipare attivamente alla vita di enti creati espressamente per dar sostegno ai giovani e aiutarli a sviluppare i loro interessi.

## A chi ci si può rivolgere in caso di necessità?

- Al medico di famiglia.
- Al pronto soccorso (Emergency Department) dell'ospedale della zona.

Per altre forme di assistenza, un primo contatto sarà:

- Il centro sanitario di zona (Area Health Service) più vicino a casa (durante gli orari di visita) compresi i centri sociosanitari (community health centres) o il personale specializzato dei servizi per la salute mentale del bambino e dell'adolescente (consultare la lista dei numeri di telefono scritti qui in calce o dietro la cartella).
- Altre figure professionali, come pediatri e psicologi/psichiatri per l'infanzia.
- E' inoltre possibile rivolgersi al Transcultural Mental Health Centre (TMHC) chiamando lo 02 9840 3899.

Fa attenzione: se ti sembra che la situazione sia grave, rivolgiti subito ad un terapeuta. Anche se per far ciò dovrai in certi casi tradire un po' la fiducia di chi ti ha esternato confidenzialmente i suoi sentimenti, il tuo intervento avrà sempre come scopo quello di salvare la vita del giovane.

Se non parli bene l'inglese puoi utilizzare il servizio gratuito del TIS (Telephone Interpreter Service = servizio interprete telefonico) telefonando al numero 131 450 e chiedendo a loro di chiamare il TMHC per tuo conto, al numero 02 9840 3899 (durante le ore di ufficio). Gli abitanti delle zone rurali o remote del New South Wales possono utilizzare il numero verde (gratuito) del TMHC, che è 1800 648 911.