



## La depressione non è mai veramente definibile 'in bianco e nero'

### Alcuni fatti riguardo la depressione

#### La depressione – che cos'è?

Noi tutti trascorriamo dei periodi di tristezza. Di solito durano solo da un'ora, parecchie ore o anche alcuni giorni. Il motivo di questo sbalzo d'umore di solito è ovvio; qualche volta può manifestarsi per nessun motivo. Alcune persone trascorrono dei periodi più lunghi di tristezza dopo la morte di un amico o di un membro della famiglia. Questo di solito viene definito il sconforto o lutto.

Una malattia depressiva si può definire come un persistente appiattimento d'umore che dura parecchi settimane alla volta, ed è accompagnata da un gruppo specifico di sintomi fisici e psicologici. Questo può provocare dei gravi problemi fisici, psicologici e sociali e richiede una cura particolare.

#### Quali sono i sintomi della Depressione?

Qualunque dei seguenti potrebbero far parte di una malattia depressiva:

- sentirsi tristi, essere disposti a piangere facilmente
- sonno disturbato
- cambiamenti d'appetito e di peso
- perdita d'interesse e di motivazione
- perdita d'energia e sentirsi stanchi facilmente
- dolori e mali fisici, specialmente i mal di testa o dolori all'addome
- diminuzione del desiderio sessuale, l'impotenza
- sentire che non vale vivere
- sentirsi indifesi
- pensieri di colpevolezza, e pensieri di rimprovero rivolti a se stessi
- pessimismo riguardo il futuro
- irritabilità
- ansia
- confusione, diminuzioni di memoria
- abuso di alcool o stupefacenti

#### È molto comune la Depressione?

La depressione è una malattia molto comune. A qualsiasi momento, 1 su 4 donne e 1 su 6 uomini in Australia soffrono di una malattia depressiva. Molti non conoscono la causa del loro malessere fisico e psicologico e non ne ricevono cure.

#### Sono tutti uguali i tipi di Depressione?

Esistono molti tipi diversi delle malattie depressive. La depressione spesso è il risultato di una malattia, lo stress o perdite di vari tipi. Anche se "comprensibile", questo tipo di **depressione reagent**e può avere delle gravissime conseguenze, e richiede una cura specializzata e particolare. L'altro maggior tipo di depressione, la **depressione endogena**, si manifesta con nessun motivo ovvio, ed è dovuto a cambiamenti di varie chimiche cerebrali, i trasmettitori

neurologici. Qualche volta, quelli che soffrono di questo tipo di depressione biologico, trascorrono periodi di umori elevati e periodi euforici. All'avvenenza di entrambi i periodi euforici e depressivi, lo sbalzo d'umore si chiama un **disturbo affettivo bipolare**.

## Chi è vulnerabile alla Depressione?

Gli uomini e le donne sono tutti vulnerabili alla depressione. Ci sono dei gruppi che ne sono particolarmente a rischio. Alcuni fattori che potrebbero predisporre una persona alla depressione comprendono i seguenti:

- la vecchiaia
- essere vedovi, divorziati o vivere da soli
- malattie croniche del tipo fisico
- dolori cronici
- abuso dell'alcool o degli stupefacenti
- donne
  - prima delle mestruazioni
  - durante la menopausa
  - subito dopo il parto
- tratti ossessionali di carattere

## I bambini soffrono della Depressione?

Nei bambini si possono sviluppare sia la depressione biologica (endogena) che quella reattiva. I sintomi che si manifestano nei bambini possono essere uguali a quelli degli adulti. La depressione nei bambini può, inoltre, manifestarsi come i seguenti:

- bambini troppo attivi
- accessi d'ira, rabbia, aggressione
- rifiutare di frequentare la scuola
- inspiegabili malesseri fisici, specialmente i dolori addominali, perdita di controllo della vescica o delle defecazioni.

## È curabile la Depressione?

Come con tutte le altre malattie, per la depressione è necessaria particolare e specializzata. La depressione lieve può una cura essere curata da vari tipi di terapie in discorsi, o le "psicoterapie". Queste possono essere terapie individuali o di gruppo. Qualche volta vengono nominate terapie conoscitive, terapie razionali emotive.

Se la malattia depressiva è di gravità moderata è necessaria la cura con farmaci antidepressivi. Ci sono diversi tipi di farmaci antidepressivi. Di solito prima di ottenere il massimo effetto, bisogna prendere i farmaci per circa 3-6 settimane e dovrebbero essere continuati per alcuni mesi. Alcuni farmaci potrebbero causare degli effetti collaterali come; sentirsi a sotto gli effetti di un sedativo. Questi dipendono sul tipo di farmaco usato. Di recente si sono sviluppati dei farmaci nuovi.

Se la depressione è grave, potrà succedere che le terapie in discorsi o i farmaci non provocano nessun effetto, e saranno necessari altri tipi di terapie come la terapia convulsivante (ECT). Qualche volta è necessario anche il ricovero in ospedale.

## È possibile avere una ricaduta di Depressione?

In una cura efficace di una malattia depressiva ottiene come risultato la risoluzione dei sintomi. Appena risolti i sintomi della depressione, si dovrebbe continuare a prendere i farmaci antidepressivi per alcuni mesi o anche di più. È possibile avere una ricaduta di depressione. Se le ricadute sono gravi e vengono spesso si potrebbero prescrivere dei farmaci.

## Da chi si dovrebbe recare per ottenere dei consigli?

Se avete notato dei sintomi di una malattia depressiva in voi stessi o in un amico o un membro della vostra famiglia, dovrete mettervi in contatto con il vostro medico curante, o il centro sanitario per la comunità o una clinica per la salute mentale della comunità. Il vostro dottore potrà prendervi sotto cura o vi potrà riferire ad uno psichiatra o uno psicologo per una cura più specializzata.

## Per maggiori informazioni, contattare:

Queensland Transcultural Mental Health Centre  
(Centro transculturale di sanità mentale del Queensland)  
519 Kessels Road, Macgregor Q 4109  
PO Box 6623, Upper Mt Gravatt Q 4122

Tel.: (07) 3167-8333 - Fax: (07) 3167-8322  
Numero verde: 1800 188 189  
(per le persone in zone rurali o remote)  
E-mail: qtmhc@health.qld.gov.au

## Altri servizi:

- Multicultural Centre for Mental Health & Wellbeing  
(programma etnico di sanità mentale) (07) 3848 1600
- Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma Inc. (QPASTT)  
(Programma del Queensland di assistenza ai sopravvissuti a torture e trauma) (07) 3391 6677
- Mental Health Worker (Assistente di sanità mentale per persone di estrazione non anglofona)  
- Townsville Migrant Resource Centre (07) 4772 4800
- Translating and Interpreting Service  
(Servizio di traduzioni e interpretariato) 131 450

Adapted from: Depression is never really 'black and white' produced by the Mental Health Foundation of Australia  
Ph: (03) 9427 0406 - Fax: (03) 9427 1294  
270 Church Street, Richmond, Vic 3121