

DISTURBI DEPRESSIVI

Depressione maggiore

Questo disturbo per definirsi tale deve essere caratterizzato dalla presenza contemporanea di almeno cinque dei seguenti **sintomi** durante un periodo di due settimane rappresentato da un cambiamento rispetto al precedente livello di funzionamento:

Almeno uno dei sintomi è necessariamente la presenza di un umore depresso e la perdita di interesse e piacere.

1. Umore depresso per la maggior parte del giorno, quasi tutti i giorni, come riportato dalla persona (per es.: si sente triste, vuoto/a, disperato/a)
1. Marcata diminuzione di interesse o piacere per tutte, o quasi tutte, le attività per la maggior parte del giorno, quasi tutti i giorni;
2. Significativa perdita di peso, non dovuta a dieta, o aumento di peso, oppure, aumento o diminuzione dell'appetito quasi tutti i giorni;
3. Insonnia o ipersonnia quasi tutti i giorni;
4. Agitazione o rallentamento psicomotori quasi tutti i giorni;
5. Faticabilità o mancanza di energia quasi tutti i giorni;
6. Sentimenti di autosvalutazione o di colpa eccessivi o inappropriati (che possono essere deliranti), quasi tutti i giorni;
7. Ridotta capacità di pensare o di concentrarsi, o indecisione, quasi tutti i giorni;
8. Pensieri ricorrenti di morte, ricorrente ideazione suiciderai senza piano specifico o un tentativo di suicidio o un paio specifico per commettere un suicidio.
9. questi sintomi causano disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti.



La depressione rappresenta una dei disturbi psichici più frequenti, è una malattia che non comporta un semplice stato negativo dell'umore, ma genera un carico di sofferenza notevole per la persona direttamente coinvolta e per le persone che gli sono accanto. **La depressione può essere prevenuta e curata.** E' importante riconoscere la depressione per **cercare aiuto**.

Purtroppo di fronte a un tale quadro bisogna sottolineare che la persona depressa si trova in una condizione che non può essere modificata con un semplice gesto di volontà o di sforzo, **questa malattia si insinua nell'individuo e non può essere eliminata semplicemente con la buona volontà.** Bisogna rivolgersi ad uno specialista, a qualcuno che ci aiuti, perché la depressione può durare anche anni.

Nel lavoro terapeutico si mira a recuperare emozioni positive di gioia e vitalità, unitamente ad un maggiore senso di forza ed assertività. In alcuni casi si presenta necessario l'ausilio di una terapia farmacologica che favorisce una riduzione della sintomatologia. Occorre dare lettura della persona nella sua interezza e avere comprensione profonda di quelli che sono segnali che si manifestano sui diversi piani; la tristezza spesso è pervasiva, la progettualità è ridotta e chiusa; vi sono sguardo e viso sovente poco mobili. Stare accanto alla persona depressa può essere molto difficile, per il senso di impotenza che rimanda, per questo rivolgersi ad uno specialista è la cosa più giusta da fare.