



Depressione, 10 regole per combatterla

I consigli della Società di psichiatria, in convegno a Milano



11 novembre 2016



E' UNA delle malattie più diffuse e difficili da sconfiggere. Ma si può cercare di affrontare **la depressione** con un approccio multidisciplinare e un lavoro di squadra che coinvolga specialisti e medici di famiglia, pazienti e familiari. Le regole le ha dettate **Claudio Mencacci**, presidente Sip, società italiana di psichiatria, nel corso di un convegno a Milano dedicato appunto alla depressione.

1) **Arrivare prima alla diagnosi.** Il tempo medio è circa 2 anni, dai primi sintomi fino alla malattia conclamata e all'inizio delle terapie. Due anni prima di ricorrere a un medico, con le conseguenze che si possono immaginare in termini di efficacia della cura e recupero. Le donne sono colpite dalla malattia il doppio degli uomini

2) **Migliorare la formazione dei medici.** Non solo degli specialisti, ma anche di medici di medicina generale, pediatri, ginecologi, geriatri, diabetologi, cardiologi, pneumologi e di ogni altra specialità medica che potrebbe interagire efficacemente con pazienti affetti da disturbi e malattie mentali

3) **Informare e informarsi.** Campagne di informazione e sensibilizzazione per la popolazione generale. La migliore conoscenza porta a prendere coscienza e a chiedere l'aiuto di un medico e/o di uno specialista. La condivisione del problema, tipicamente femminile, consente di ampliare il messaggio.

4) **Intercettare e prevenire lo stigma.** Bisogna identificare contesti e situazioni in cui potrebbe esistere una difficoltà a parlare del proprio problema. Studi recenti hanno evidenziato ad esempio che donne residenti in piccoli centri non solo hanno meno episodi depressivi, ma impiegano anche meno tempo a decidere di rivolgersi al medico e/o allo specialista.

5) **Curarsi bene.** Non solo accesso alle cure, ma terapie secondo le modalità indicate dal medico di medicina generale e/o, laddove necessario, dal medico specialista e in particolare dallo psichiatra, in funzione dei diversi bisogni o della gravità della patologia.

IL BLOG - A piccole dosi di MAURIZIO PAGANELLI

6) **Non interrompere mai le cure.** "Il 'fai da te' non è ammesso in nessun percorso terapeutico - ammonisce la Sip - specie nelle malattie o nei disturbi mentali in cui ricaduta, nuovi episodi, riacutizzazione delle manifestazioni o riesposizione a fattori di

rischio sono spesso frequenti"

7) **Seguire uno stile di vita sano.** Dalla corretta alimentazione (evitando alimenti con componenti eccitanti), alla correzione di alcuni comportamenti (azzerando il consumo di alcool e droghe che hanno importanti effetti sul **sistema nervoso centrale** e sulle funzioni mentali), alla pratica regolare di attività fisica (almeno 40-60 minuti di movimento per 3-4 volte a settimana), fino a limitare una vita impegnata su troppi fronti, come nel caso della donna professionista, madre di famiglia, compagna di vita, e con più occupazioni ugualmente impegnative, emotivamente e mentalmente coinvolgenti e stimolanti.

8) **Prestare attenzione ai segnali d'allarme.** Non soltanto la perdita di interesse e/o di piacere per le cose normali (vita professionale, sociale o di relazione), ma anche agli aspetti cognitivi. Attenti ai cali di concentrazione, attenzione e memoria di lavoro, e ad altri segnali spesso trascurati come la tendenza a procrastinare una decisione o l'incapacità di attuare strategie di 'problem solving', in contesti sia banali sia più complessi.

9) **Non trascurare qualità e quantità del sonno.** "Un sonno breve e disturbato - ricordano gli specialisti della Sip - può rappresentare un importante fattore di rischio per la comparsa e il perdurare di problemi depressivi. L'adattamento al cambio di fuso orario, spesso indotto dalla velocità di spostamento in tempi molto brevi (andata e ritorno da un viaggio intercontinentale), o l'esposizione a contesti che richiedono una rapida flessibilità mentale, possono influire sul sonno che a sua volta interagisce con il corretto sviluppo e la maturazione cerebrale non solo degli adolescenti, ma anche dei giovani adulti. Diversi studi scientifici hanno dimostrato una stretta relazione fra depressione, scarsità di sonno e attivazione di fenomeni infiammatori che sono alla base della comparsa di differenti patologie tra cui diabete, ipertensione e la stessa depressione"

10) **Confidarsi e parlarne, informare le persone care.** Nel percorso di recupero da uno stato depressivo, che oltre alle cure mediche prevede quelle psicoterapiche, è fondamentale avere accanto "un ambiente familiare accogliente, comprensivo, poco giudicante, che non stimoli sentimenti di vergogna, ma che sostenga in tutte le fasi della malattia. Un'attenzione che va riservata maggiormente alla donna - concludono gli esperti - più esposta non solo allo sviluppo di patologie croniche (complice la più lunga durata della vita), ma anche a un maggiore decadimento cognitivo quale importante effetto collaterale dei disturbi depressivi".

 **Mi piace** Piace a De Maio Stefania e altre 2,9 mln persone.



GUARDA ANCHE

DA TABOOLA

Iraq, 'Esci fuori, non ti uccidiamo': la resa di un miliziano dell'Isis ai Peshmerga

Casa Bianca addio, ecco dove andranno a vivere Barack Obama e famiglia

Nepal, la ragazza delle verdure che ha fatto innamorare il web