

IN EUROPA 100 MILIONI DI PERSONE SI AMMALANO DI *depressione*

di AMINA IACUZIO

Un'indagine recente promossa dalla Onlus milanese "Onda", l'Osservatorio Nazionale sulla salute delle Donne, rivela un dato finora inedito: le donne sono molto sfiduciate sulla possibilità di guarire dalla depressione. Alla domanda *Quale tra queste malattie è più difficilmente curabile?*, il 53,9 % delle intervistate ha scelto la depressione, contro il 24,2% che ritiene più grave il tumore al seno.

Vari fatti potrebbero spiegare questo accentuato pessimismo.

Anche in Italia questa malattia colpisce più le donne che gli uomini. Ma spesso chi è depresso non sa di esserlo e non si cura. Invece si può guarire nella maggioranza dei casi...



■ Un'opera di Edvard Munch intitolata "Disperazione". A sinistra "Girl and Pets" di Jonathan Eastman Johnson.

DEPRESSIONE



FOTO TIPS



FOTO ONYCOM

Qui a sinistra il professor Claudio Mencacci. Nella foto in alto, la psicologa Elvira Reale. A destra, un'altra opera di Munch: "Melancholy".



La depressione è ancora in qualche modo considerata un "male oscuro", non solo perché chi ne è colpito se ne vergogna e non esce allo scoperto, o per l'umore nero che induce, ma anche perché tra tutti i disturbi psichici è uno dei più difficilmente riconoscibili. Inoltre, pur essendo un disturbo universale, è in aumento nelle società economicamente più evolute. Nel gennaio 2001 l'Organizzazione Mondiale della Sanità affermava che la depressione, attualmente ritenuta la quinta causa di morte e disabilità nel mondo, potrebbe diventare la seconda nel 2020.

Nella sola Europa, su 870 milioni di abitanti, 100 milioni soffrono di de-

pressione o disturbo da ansia. Per un confronto: 21 milioni soffrono di abuso di alcol.

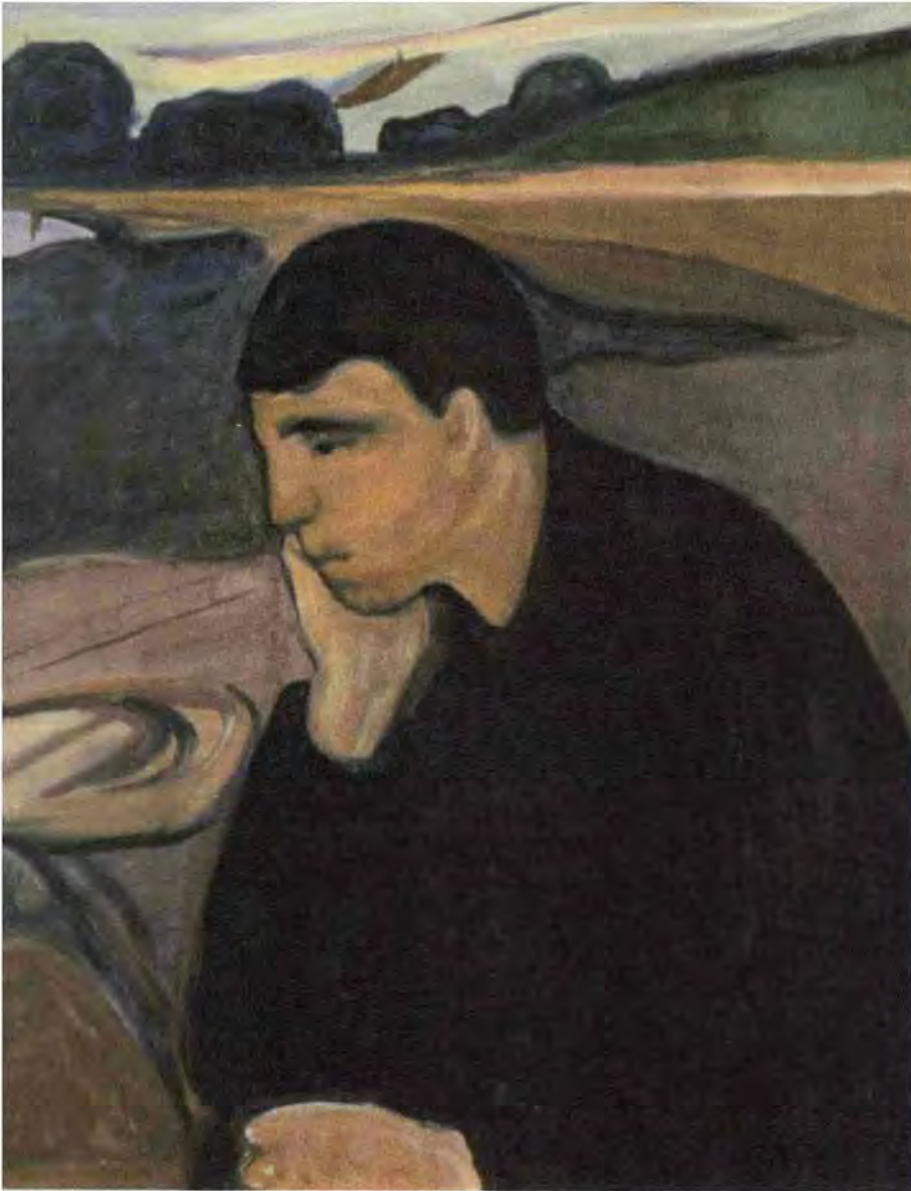
Altro fatto arcinoto tra gli specialisti è che la depressione è un cosiddetto disturbo di "genere", ossia colpisce in percentuali diverse i due sessi: decenni di ricerche anche a livello planetario hanno mostrato che le donne che soffrono di depressione sono il doppio degli uomini.

Tuttavia questi stessi studi, inclusi quelli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, descrivono la depressione come una patologia curabile nel 70% dei casi.

Da dove proviene dunque il pessimis-

mo femminile che emerge dall'indagine di "Onda"? Claudio Mencacci, primario di Psichiatria del Fatebenefratelli di Milano e relatore dell'indagine, commenta: «Della percezione prevalente tra le donne di non poter disporre di cure adeguate, siamo probabilmente responsabili noi psichiatri. Solo poco più della metà dei pazienti arriva a curarsi, e di questi il 60% riceve trattamenti inadeguati o insufficienti. Invece i trattamenti farmacologici, se adeguati per dosi e tempi, risolvono il 65-75% dei casi. Se poi vi si associa una psicoterapia, la guarigione sale al 75-80%».

La mancanza di fiducia nelle cure si



traduce purtroppo in un ricorso limitato oppure tardivo all'aiuto degli specialisti e può portare a conseguenze ben peggiori. «Il pessimismo delle donne è comprensibile, vista la sofferenza profonda che il disturbo provoca. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che se non curata questa malattia può diventare cronica, e che il suicidio colpisce il 15% dei malati», ammonisce lo psichiatra Athanasios Koukopoulos, che si occupa da anni dei casi più gravi di questa malattia, il cosiddetto disturbo bipolare, ed è fondatore del Centro Lucio Bini di Roma ed autore di numerose pubblicazioni sulla depressione.

Diventa quindi urgente capire quando un semplice stato di tristezza si trasforma in qualcosa di più serio ed è necessario scuotersi dall'isolamento e ricorrere ad un aiuto esterno.

Come identificarla - Tutti noi abbiamo nel corso della vita occasione di essere tristi, sfiduciati, abbattuti o angosciati. Molti dei sintomi depressivi sono stati d'animo comuni. Tuttavia se diventano cronici e ci impediscono di condurre una vita normale, se non vediamo più la luce in fondo al tunnel, allora è molto probabile che siamo nel mezzo di una crisi depressiva. Il depresso prova profonda tristezza, autovalutazione, isolamento, convinzione

di non poter guarire. Sul piano fisiologico ha spesso disturbi del sonno e disordini alimentari, mangia troppo o troppo poco. Gli specialisti cominciano a parlare di stato depressivo quando alcuni sintomi si manifestano nel corso di tutto il giorno da almeno due settimane. Questo è il momento di andare a consultare uno specialista.

Ma paradossalmente il malato si sente anche anestetizzato, paralizzato nella propria sofferenza. Si sente diverso dagli altri, e profondamente in colpa. Accettare la propria depressione e decidere di consultare uno specialista resta dunque un passo difficile proprio a causa della malattia. Il 70% delle intervistate nell'indagine di "Onda", anche tra chi non ha mai sofferto di depressione, pensa che tra i sentimenti prevalenti del depresso ci sia la vergogna o il senso di colpa. «Questi sentimenti fanno parte della natura stessa della depressione», commenta Laura Storti, psicanalista presso il Consultorio della Casa delle Donne di Roma. «La depressione è uno stato in cui il desiderio non circola più nella vita. Inoltre dall'esterno si tende a colpevolizzare il depresso. Tutti gli dicono: "Scuotiti, fai questo, fai quest'altro", ma sono consigli inutili, l'attivismo non serve. È solo dall'interno che si può risolvere la situazione. Bisogna parlare e cercare le ragioni del malessere».

Purtroppo spesso si entra in un circolo vizioso. Il 77% delle donne intervistate nell'indagine attribuisce al "subire violenze" un'importanza molto rilevante come causa della depressione, segue "aver subito un lutto", che è molto rilevante per il 55% del campione. «Il maltrattamento crea nella vittima una situazione di impotenza che sfocia in senso di colpa per non essere capaci di reagire», aggiunge Elvira Reale, psicologa responsabile del Centro Prevenzione Salute Mentale Donna presso la Asl Napoli 1. «In famiglia la risposta può

DEPRESSIONE

essere solo la fuga, ma la donna rimanda pensando di poter cambiare la situazione, o a causa dei figli. Ma intanto il processo di svalorizzazione del sé continua, la depressione si cronicizza».

Come curarsi - «Bisogna rivolgersi a un medico, e farsi illustrare le varie terapie per poter poi scegliere», consiglia il professor Mencacci. Dalla ricerca emerge che tra le donne intervistate i trattamenti che vengono considerati molto o abbastanza efficaci sono nell'ordine: la terapia psicologica individuale (l'88,7%), i gruppi di mutuo aiuto (l'81%) e gli psicofarmaci (il 51%). Sull'efficacia di un trattamento piuttosto che un altro gli specialisti hanno posizioni variegiate, come sulle cause che portano al disturbo. «Molte donne hanno sfiducia nei farmaci perché non seguono i trattamenti nei modi e tempi adeguati, e li interrompono appena si presenta un effetto collaterale. Ma la scienza negli ultimi 10 anni ha fatto molti progressi», spiega ancora Mencacci. «È significativo che circa un terzo del campione dichiara di rivolgersi, anziché a uno specialista, al medico di base, che in genere prescrive dosi troppo basse per periodi troppo brevi. La psicoterapia è un intervento efficace nei casi di depressione lieve, ma nei casi di depressione di media e alta gravità bisogna associarla ai farmaci».

Più radicale è il professor Koukopoulos: «È dimostrato che la depressione è una malattia del cervello, cioè ha una base biologica come l'infarto. I fattori ambientali possono giocare un certo ruolo, ma il disturbo ha una base genetica. Psicoterapia e psicanalisi hanno fallito, da sole non bastano, è prioritaria la cura farmacologica. In forme molto gravi, quelle con rischio di suicidio, come ipotesi estrema si potrebbe ricorrere all'elettroshock» spiega. «Purtroppo la psichiatria negli ultimi 50 anni è stata messa in crisi e anche tra noi psichiatri c'è molta confusione. Capita

di consultare vari psichiatri e di avere pareri diversi».

Non tutti sono d'accordo con questa impostazione. Soprattutto i non psichiatri. «Oggi c'è la tendenza a cercare le origini organiche del disagio psichico, a medicalizzarlo, a dire *prenditi la pasticca e non ci pensare più*», è il parere della psicanalista Laura Storti. «Io non contesto ai miei pazienti l'uso eventuale degli psicofarmaci, ma trovo positiva la cautela delle donne. Secondo l'approccio psicoanalitico, la de-



■ Numerosi pittori si sono ispirati alla depressione. Un'opera di Isidro Nonell, intitolata "La Juana".

pressione consiste in una perdita del desiderio, un desiderio che può essere ritrovato solo parlando. «La pillola della felicità» non esiste. Va anche considerato che gli antidepressivi alterano le percezioni, e che somministrati a bambini o adolescenti predispongono all'assunzione di altre droghe».

«C'è ancora un'ideologia oscurantista che circonda questo disturbo» aggiunge Elvira Reale. «Finché le cause verranno ricercate nei cicli ormonali femminili, cioè nel corpo, esso verrà considerato difficilmente curabile».

La dottoressa Reale rimanda agli studi internazionali. In un rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità del 2002, a partire dall'evidenza che il disturbo depressivo è più comune non solo tra le donne, ma anche fra gli appartenenti alle classi più disagiate, si osservava come «le stesse qualità che caratterizzano la depressione e un basso grado nella scala sociale siano state considerate normali e desiderabili qualità "femminili" e incoraggiate, quando non inculcate, mediante il processo di socializzazione, la "tradizione" e una netta discriminazione». Inoltre: «Le donne in età riproduttiva possono avere un triplo carico di lavoro, quello produttivo, quello riproduttivo e quello di cura». (*Who, Gender Disparities in Mental Health, Geneva, 2002*).

Sulla base di questi studi e della propria esperienza clinica, Elvira Reale ha pubblicato *Prima della depressione, manuale di prevenzione dedicato alle donne* (Franco Angeli, 2008), in cui individua i tre principali fattori di rischio su cui sarebbe necessario intervenire: il doppio stress da carico da lavoro, fuori e dentro casa; il cosiddetto *burnout* provocato dalla cura degli altri (viene chiamato *burnout* lo stress emotivo che colpisce le persone che esercitano professioni di aiuto, come medici e infermieri ndr); e infine la violenza psicologica o fisica di cui sono vittime le donne anche dentro le mura domestiche.

Nel frattempo c'è qualcosa di molto semplice che ognuna può fare per allontanare il rischio depressione: «Come per le malattie cardiovascolari si consiglia di camminare 30 minuti per tre volte a settimana, così io consiglio alle pazienti di dedicare 30 minuti per almeno tre volte a settimana alla cura del sé, coltivando rapporti extrafamiliari e non legati a doveri. Riprendere le relazioni sociali e amicali è come aprire la finestra quando c'è una fuga di gas».