

Cos'è la Depressione?

Occorre innanzitutto chiarire che la Depressione, intesa in senso clinico, **non consiste semplicemente nel provare tristezza o demoralizzazione**: questi stati d'animo, infatti, se rappresentano momentanee reazioni agli ostacoli o ad eventi negativi della nostra vita, sono espressione di emozioni che fanno parte della vita di ogni persona. In questi casi, se possediamo le risorse per fronteggiare quanto di negativo ci sta accadendo, dopo un primo periodo di sconforto e tristezza reagiremo per superare l'ostacolo o risolvere il problema.

La Depressione vera e propria è considerata un disturbo che coinvolge l'umore ed è caratterizzata da diversi sintomi che limitano in modo significativo il "funzionamento" della persona, nei contesti più importanti: familiare, lavorativo e sociale. La Depressione può insorgere a seguito di eventi negativi o stressanti, qualora non riusciamo a mobilitare le nostre risorse personali per far fronte ad essi. Potrà accadere quindi che lo sconforto, la demoralizzazione e la tristezza (fino ad arrivare alla vera e propria disperazione) si protragano nel tempo facendo sì che perdiamo fiducia nelle nostre capacità di miglioramento.

Non sempre, tuttavia, la Depressione ha un'origine così ben identificabile: può accadere infatti che essa ci colga senza che ci sia successo qualcosa di effettivamente negativo. Questo genere di depressione, a volte sottovalutata dai familiari e da chi circonda la persona depressa, non è meno invalidante, né meno degna di attenzione. Anzi, non avendo a prima vista una causa, può essere più difficile da riconoscere e superare: è la persona stessa, per prima, a non sapere che cosa gli sta capitando.

L'importanza di agire tempestivamente

Come abbiamo visto, quindi, la Depressione è una sindrome che comprende diversi sintomi. A seconda della gravità, essi potranno compromettere la vita quotidiana della persona in modo più o meno grave.

Oltre a quelli già descritti, non sono da sottovalutare altri sintomi tra i quali quelli fisici, come mal di testa, disturbi gastrointestinali, dolore ai muscoli e ai legamenti.

La Depressione si presenta in ciascuna persona con modalità caratteristiche: può esprimersi in un unico grave episodio o può accompagnare la nostra quotidianità in maniera meno visibile, ma costante e subdola, anche per numerosi anni, nei casi estremi fino a cronicizzarsi. Per questo motivo, per la persona depressa, riconoscerne i sintomi è importante per poter, prima possibile, intervenire o chiedere aiuto professionale, che spesso si rivela decisivo.