



Campagna Informativa 2005 sul tema:

Informazione e prevenzione sul Disturbo Depressivo

L'Associazione per la Ricerca sulla Depressione promuove una Campagna Informativa sul tema: "Informazione e prevenzione sul Disturbo Depressivo".

Il Disturbo Depressivo

La depressione consiste in un disturbo del "Tono dell'Umore", funzione psichica importante nell'adattamento al nostro mondo interno ed esterno e che ha il carattere della flessibilità: flette verso l'alto quando ci troviamo in situazioni positive e favorevoli, flette invece verso il basso quando ci troviamo in situazioni negative e spiacevoli.

Si parla di depressione quando il tono dell'umore perde la sua flessibilità, si fissa verso il basso e non è più influenzabile da situazioni esterne favorevoli.

La depressione è caratterizzata da una serie di sintomi, tra i quali l'abbassamento del tono dell'umore è sempre presente. Nelle fasi più lievi o in quelle iniziali lo stato depressivo può essere vissuto come incapacità a provare un'adeguata risonanza affettiva o come spiccata labilità emotiva.

Nelle fasi acute il disturbo dell'umore è invece evidente e si manifesta con vissuti di profonda tristezza, dolore morale, disperazione, sgomento, associati alla perdita dello slancio vitale e all'incapacità di provare gioia e piacere. Il paziente non riesce a provare interesse per le normali attività e vive sentimenti di distacco e inadeguatezza nello svolgimento del lavoro abituale. Tutto gli appare irrisolvibile, insormontabile, quello che prima era semplice diventa difficile, non partecipa alla vita sociale, nulla riesce a stimolare il minimo interesse, lamenta di non provare più affetto per i propri familiari, di sentirsi arido e vuoto, di non riuscire a piangere.

Come riconoscere una depressione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito precisi criteri per fare diagnosi di Disturbo Depressivo Maggiore. Secondo il DSM IV, testo di riferimento dei criteri diagnostici per tutti gli psichiatri del mondo, è possibile fare diagnosi quando sono contemporaneamente presenti, da almeno due settimane, cinque (o più) dei seguenti sintomi:

- tono dell'umore depresso;
- perdita di appetito con perdita di peso superiore al 5% del peso corporeo nel giro di un mese o aumento dell'appetito con conseguente aumento di peso;
- disturbi del sonno quali insonnia o ipersonnia;
- agitazione o rallentamento psicomotorio;

- senso di spossatezza conseguente a mancanza d'energia;
- sentimenti di autosvalutazione o di colpa eccessivi e inappropriati;
- netta riduzione della capacità di pensare, concentrarsi o prendere decisioni;
- pensieri ricorrenti di morte.

Quando sono presenti almeno cinque dei suddetti sintomi, da almeno due settimane, si può quindi parlare di stato depressivo in fase acuta e si rende necessario l'intervento dello specialista.

La terapia della depressione

La depressione è una malattia curabile e a tale scopo disponiamo di strumenti efficaci: con i moderni antidepressivi siamo in grado di determinare il miglioramento della fase acuta dei sintomi nel giro di 3-4 settimane e la loro regressione nell'arco di 2-3 mesi.

Va comunque tenuto presente che l'intervento con farmaci mira unicamente alla cura dei sintomi e la risoluzione della sintomatologia acuta non va intesa come la risoluzione definitiva del problema.

E' invece importante un'attenta e accurata valutazione della personalità globale del paziente in modo da poter fornire, una volta risolto lo stato di sofferenza acuta e a seconda delle necessità individuali, indicazioni per un percorso psicoterapeutico di tipo psicodinamico o di tipo sistemico o ancora di tipo cognitivo-comportamentale, senza pregiudizio alcuno sui vari tipi di intervento in quanto tutti validi purché effettuati da persone preparate e competenti.

La Campagna Informativa: gli obiettivi

Le statistiche cliniche e i fatti di cronaca evidenziano il fatto che i disturbi dell'umore sono diventati protagonisti quasi quotidiani della nostra società.

Il termine "depressione" viene molto utilizzato dai mass-media e capita frequentemente che sconcertanti fatti di cronaca vengano spiegati, spesso erroneamente, a partire da questo tipo di patologia, creando un alone di sospetto e timore rispetto ai comportamenti che tale disturbo può determinare.

Di fatto la depressione è tanto diffusa quanto poco riconosciuta e curata. Su circa 5 milioni di persone che ne soffrono, solo il 25% dei pazienti si rivolge allo psichiatra a causa dei molti pregiudizi che s'interpongono tra chi ne soffre e chi la cura.

Troppo spesso quindi non avviene il riconoscimento e la cura dei disturbi depressivi e i pazienti diventano facile preda di soggetti attivi nel paranormale (maghi, cartomanti ecc.) o sono vittime del pregiudizio della volontà, in base al quale sarebbe sufficiente una maggiore "forza di volontà" per superare le crisi depressive. Le conseguenze sono la cronicizzazione dei disturbi, la condanna a un livello di vita inferiore rispetto alle potenzialità individuali e l'aumento delle condotte anticonservative. La conoscenza è l'unico strumento in grado di contrapporsi a pregiudizi e discriminazioni e la divulgazione d'informazioni è lo scopo della Campagna Informativa.

Gli obiettivi che intendiamo perseguire sono i seguenti:

- **Sensibilizzare** l'opinione pubblica su questi tipi di disturbi;
- **Evidenziare** i principali pregiudizi che ne impediscono il riconoscimento e inibiscono il contatto tra chi soffre di disturbi depressivi e chi li cura;
- **Divulgare** informazioni e conoscenze per **prevenire** le gravi conseguenze dovute al mancato riconoscimento e alla mancata cura della depressione.

Destinazione e ambito territoriale

I disturbi depressivi interessano trasversalmente la popolazione e, come dicevamo prima, in Italia ne sono colpiti circa 5 milioni di soggetti. Tenendo conto che, per ogni paziente, sono coinvolti almeno due/tre familiari, possiamo affermare che si tratta di una malattia che ha ormai assunto la valenza di disturbo sociale e che è quindi importante divulgare le informazioni e le conoscenze a tutta la popolazione.

Per motivi logistici, nella distribuzione del materiale informativo cartaceo (opuscoli) sarà privilegiata la popolazione della Regione Piemonte e, in particolare, della Provincia e del Comune di Torino. La pubblicazione on line dell'opuscolo informativo e dei risultati del lavoro di ricerca effettuato con i Farmacisti di Torino e Provincia, con possibilità di scaricarli gratuitamente, consentirà comunque la divulgazione delle informazioni su tutto il territorio nazionale.

Iniziative della Campagna Informativa

1 - Lavoro di ricerca

Verrà svolto, in collaborazione con l'Associazione Titolari Farmacie di Torino e Provincia, un lavoro di ricerca consistente nell'elaborazione di un questionario, compilato da circa 2000 farmacisti, finalizzato ad individuare gli atteggiamenti che più frequentemente si riscontrano in pazienti depressi nei confronti degli psicofarmaci, della loro assunzione, del loro utilizzo, dei disturbi di cui soffrono. I risultati verranno presentati durante il Convegno sul tema: "Depressione e Informazione" dell'Ottobre 2005 e saranno pubblicati on line sul sito internet dell'Associazione.

2 - Campagna Affissioni

Al fine di operare una sensibilizzazione e divulgazione sulle tematiche depressive, è prevista la produzione di 3000 locandine e la loro affissione presso 700 Farmacie di Torino e Provincia, 2300 Esercizi Commerciali della Città di Torino e presso le Sedi Istituzionali della Regione Piemonte, della Provincia di Torino e le Circoscrizioni del Comune di Torino.

3 - Nuovo Opuscolo informativo

Verrà pubblicato a cura dell'Associazione un nuovo opuscolo informativo dal titolo: "Depressione, Ansia e Attacchi di Panico: domande e risposte" che tratterà le domande più frequenti e le relative risposte in merito ai disturbi depressivi. La tiratura sarà di 100.000 copie e verrà distribuito gratuitamente tramite le 700 farmacie di Torino e Provincia, 2300 esercizi commerciali di Torino, le Sedi Istituzionali della Regione Piemonte e della Provincia di Torino e le Circostrizioni del Comune di Torino. Circa 14.000 copie verranno veicolate con "Torino Medica", Organo Ufficiale dell'Ordine dei Medici di Torino e Provincia.

L'opuscolo verrà anche pubblicato on line sul sito internet dell'Associazione.

4 - Affissione di locandine e distribuzione dell'opuscolo "Depressione, Ansia e Attacchi di Panico: Domande e Risposte" presso Scuole Medie Superiori e Sedi Universitarie di Torino e Provincia.

5 - Convegno sul tema: "Depressione e Informazione"

Nell'Ottobre 2005 verrà organizzato, presso la Sala dei Cinquecento dell'Unione Industriale di Torino, un Convegno sul tema : "Depressione e Informazione" con la partecipazione di un rappresentante dell'Associazione Titolari Farmacie di Torino e Provincia e di un giornalista.

Il Convegno verterà sull'importanza dell'informazione per il superamento delle barriere pregiudiziali nei confronti dei Disturbi Depressivi, sulla presentazione dei risultati del lavoro di ricerca e sulla presentazione di informazioni per il riconoscimento e la cura dei Disturbi Depressivi.

6 - Coinvolgimento nella Campagna d'Informazione dei **media** regionali e nazionali.

Risultati attesi

Consistono nella **sensibilizzazione** della popolazione sulle tematiche relative ai disturbi depressivi e nella **divulgazione**, su tali temi, del maggior numero possibile di informazioni. Riteniamo che l'informazione sia l'unico strumento in grado di contrastare il muro pregiudiziale nei confronti della diagnosi e della cura dei disturbi depressivi e che l'iniziativa da noi proposta possa dare un piccolo contributo alla **prevenzione**, fornendo informazioni in modo divulgativo, pur nel rispetto del rigore scientifico che la materia richiede.