



## Depresso in famiglia: che fare?

In queste settimane abbiamo ricevuto in redazione numerose domande poste dai familiari dei pazienti depressi. Le abbiamo girate al dott. Salvatore di Salvo che ci ha confermato che sono i dubbi più frequenti che affliggono chi convive con una persona caduta in depressione. Ecco le risposte.

• **Che cosa faccio se il depresso dorme troppo?**

L'eccesso di sonno è spesso spiegato dai pazienti con la necessità di «non pensare», di «evitare l'angoscia quotidiana» o di «annullarsi il più possibile». Di norma è bene non interferire con tale ritmo difensivo, considerato che l'aumento delle ore trascorse a dormire riduce il tempo della sofferenza depressiva. Quando è, invece, necessario che il paziente mantenga un buon livello di vigilanza o quando l'eccesso di sonno si accompagna a insonnia notturna è opportuno intervenire con alcuni semplici accorgimenti,



**Risponde**  
**Salvatore**  
**Di Salvo,**  
**psichiatra,**  
**presidente**  
**Associazione**  
**Ricerca**  
**Depressione**  
**corso**  
**Marconi 2,**  
**Torino - 011.6699584**  
**www.depressione-**  
**ansia.it**  
• **Mandate**  
**le vostre domande**  
**alla rubrica**  
**«Il male invisibile»:**  
**redazione@**  
**vocetempo.it.**

quali fornire una serie di stimoli durante la giornata o scoraggiare l'eventuale abitudine del paziente al sonno pomeridiano.

L'altra faccia della medaglia è l'insonnia, disturbo spesso presente nella depressione cui si fa fronte con ansiolitici ipnoinducenti.

• **È meglio che prosegua la sua attività lavorativa o che la sospenda?**

Nella condizione depressiva la capacità di concentrazione e attenzione sono ridotte, è presente una maggiore affaticabilità, i rapporti con i compagni di lavoro diventano faticosi e tendono a essere evitati. Nelle fasi acute del disturbo lo svolgimento dell'attività lavorativa è impossibile.

Quando la depressione non è grave o è in fase di miglioramento, il proseguimento o la ripresa dell'attività abituale può contribuire a rendere più sopportabile la condizione depressiva.

• **Cosa faccio se passa tutto il giorno tra il letto e la poltrona?**

Tutti i depressi riducono il loro livello di attività abituale. Capita che alcuni, soprattutto anziani, trascorrono la loro giornata completamente inattivi, a letto o seduti su una sedia o una poltrona. Ciò è conseguenza del profondo senso di stanchezza fisica e mentale e della perdita d'interesse per qualunque attività. L'insistenza dei familiari a «fare uno sforzo di volontà» può aggravare la situazione, aumentando l'irritabilità del paziente e il suo isolamento. Possono comunque essere messi in atto, da parte dei familiari, alcuni semplici accorgimenti. È, ad esempio, importante la conservazione della routine quotidiana. Il depresso tende a trascurare i piccoli gesti abituali relativi alla cura della propria persona, il ritmo dei pasti quotidiani, l'ordine e la pulizia della propria stanza e della propria casa, le piccole spese di ogni giorno e così via. Può anche essere utile tentare di coinvolgere il paziente in qualche tipo di attività e stimolare il rapporto con persone che abbiano per lui importanza affettiva.

• **Può essere pericoloso per gli altri?**

A volte si legge sui giornali che un «paziente depresso» ha perso improvvisamente il controllo di sé e ha aggredito un componente della propria famiglia. Altre volte si sente affermare che un «paziente depresso è improvvisamente 'impazzito'», ha commesso atti antisociali che hanno messo in pericolo la vita di qualcuno e che ha danneggiato persone o cose in modo imprevisto e imprevedibile.

È bene chiarire subito che il paziente depresso non può essere considerato fonte di pericolo per le persone che gli stanno accanto se non in condizioni eccezionalmente rare e in genere prevedibili. Le notizie dei media prima accennate sono in realtà conseguenti al fatto che, nel linguaggio comune, il termine «depressione» è usato per riferirsi a qualunque tipo di disturbo psichico, compresi gravi disturbi di personalità e disturbi psicotici che non hanno nulla a che vedere con la depressione.