



La depressione e il lutto

Gentile dottore a mia mamma, 55 anni, qualche mese fa è mancato improvvisamente per Covid il papà, mio nonno. Non riesce a riprendersi. Come possiamo aiutarla? (Mariella)

Il termine «lutto» indica la reazione alla morte di una persona cara, in genere il coniuge, un figlio o un genitore. Si tratta di una risposta primordiale comune a tutti gli esseri umani tanto che, pur avendo un significato soggettivo catastrofico, è da considerare come un'esperienza «fisiologica». Nella fase iniziale sono più comuni i sintomi depressivi. In realtà l'umore, tendenzialmente depresso, subisce frequenti oscillazioni, mentre sono più stabili l'insonnia, i sentimenti d'inadeguatezza e di colpa.

Il lutto evolve abitualmente in tre fasi. La prima, dello «shock», può durare da pochi giorni a qualche settimana ed è dominata dall'incredulità, dalla negazione e dalla «confusione».

La seconda, del «dolore acuto», si protrae per settimane o mesi ed è caratterizzata dalla rievocazione e da sentimenti d'intensa nostalgia. In questo periodo sono comuni i malesseri fisici (mancanza d'aria, vuoto allo stomaco, sensazione di debolezza, tensione muscolare), l'isolamento sociale, la perdita d'interessi, le idee di colpa, l'irritabilità, i sentimenti di rabbia verso se stessi o verso il defunto, gli atteggiamenti rivendicativi, ad esempio verso i sanitari.

L'ultima fase è quella della «risoluzione» e può richiedere mesi o anni: il soggetto prende atto dell'ineluttabilità del decesso per cui torna alle

proprie attività e interessi, riacquista il proprio ruolo, sviluppa nuove relazioni. È presente una notevole variabilità dei tempi necessari per il compimento dell'intero processo: nelle società occidentali sono abitualmente sufficienti 6-12 mesi, ma in alcuni soggetti possono essere necessari anche anni oppure si può avere una risoluzione incompleta. Pur presentando manifestazioni simili, lutto e depressione non possono essere del tutto assimilati sul piano dei sintomi. La sintomatologia depressiva che si associa al lutto non richiede in genere un trattamento specifico poiché non provoca difficoltà sul piano sociale, non altera la qualità della vita e tende a risolversi spontaneamente. Le reazioni alla morte di un familiare possono, però, essere «anomale». La forma più comune è rappresentata dal lutto non risolto, in cui il naturale processo di elaborazione si arresta e compaiono sintomi depressivi, disturbi somatici e fenomeni d'identificazione patologica. Relativamente frequente è anche il lutto cronico, caratterizzato dal protrarsi indefinito del dolore per la perdita e dall'idealizzazione del morto. Nel lutto ipertrofico, che fa più spesso seguito a una morte improvvisa o inaspettata, le reazioni dolorose sono particolarmente intense e protratte e le abituali strategie di rassicurazione, come la vicinanza di persone amiche, risultano inefficaci. I soggetti che hanno subito un lutto, specialmente gli anziani, vanno incontro a un significativo aumento di morbilità, con accresciuta richiesta di visite mediche, di ospedalizzazione e di uso di farmaci. Nella maggior parte dei casi il lutto si risolve spontaneamente e non necessita, quindi, di terapie specifiche; un valido aiuto è costituito dal sostegno di familiari e amici.

Il ricorso a una terapia farmacologica è necessario quando compare una sintomatologia d'intensità moderata o grave oppure se sono presenti idee di suicidio, rallentamento psicomotorio, idee di colpa o di indegnità. In tali casi la scelta del farmaco dipende dalle caratteristiche del quadro clinico, dall'età e dallo stato di salute del paziente e segue le linee guida proposte per il trattamento dell'episodio depressivo maggiore.

Salvatore DI SALVO



Risponde
Salvatore Di Salvo,
 psichiatra, presidente
 Associazione
 Ricerca Depressione
 corso Marconi 2,
 Torino - 011.6699584
 www.depressione-
 ansia.it