



Depressione: quali i sintomi?/1

Gentile dottor Di Salvo, ho letto sulla rubrica dedicata alla depressione pubblicata lo scorso mese che la sindrome depressiva è un male curabile a patto che si riconosca. Quali sono i sintomi che ci devono mettere in allerta e convincerci che è ora di andare da un medico?

Mariella Penati

Risponde il dott. Salvatore Di Salvo

La domanda posta dalla lettrice riconduce al tema del riconoscimento del Disturbo depressivo. La depressione è caratterizzata da una serie di sintomi, tra cui è costante l'abbassamento del tono umorale. Nelle fasi più lievi o in quelle iniziali lo stato depressivo può essere vissuto come incapacità di 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, senso d'inutilità, disperazione, associati alla perdita dello slancio vitale e all'incapacità di provare gioia e piacere. I pazienti avvertono un senso di noia continuo, non riescono a provare interesse per le normali attività, provano sentimenti di distacco e inadeguatezza nello svolgimento del lavoro abituale: tutto appare irrisolvibile, insormontabile. Quello che prima era semplice diventa difficile, tutto è grigio, non è possibile partecipare alla vita sociale, nulla riesce a stimolare interesse.

Nella depressione sono frequenti i disturbi dell'alimentazione che possono manifestarsi sotto forma di perdita o aumento dell'appetito. Nel primo caso i pazienti perdono gradualmente ogni interesse per il cibo che sembra privo di sapore, mangiano sempre meno fino al punto di dover essere stimolati ad alimentarsi, lamentano bocca amara e ripienezza addominale. La riduzione dell'assunzione di cibo può determinare un marcato dimagrimento e, nei casi più gravi, stati di malnutrizione tali da costituire delle vere e proprie emergenze mediche.

In alcuni quadri depressivi può essere presente, al contrario, l'aumento dell'appetito e il conseguente incremento di peso, favorito anche dalla riduzione dell'attività motoria. I disturbi del sonno sono molto frequenti e l'insonnia, una delle principali manifestazioni della depressione, si caratterizza per i numerosi risvegli, soprattutto nelle prime ore del mattino. Il depresso riferisce di addormentarsi velocemente, ma di svegliarsi dopo poco, di non riuscire più ad addormentarsi e di essere costretto ad alzarsi alcune ore prima rispetto all'orario abituale. Durante i periodi di veglia notturna i pensieri sono dominati da rimuginazioni e vissuti di colpa relativi ad eventi del passato. In altri casi può essere presente un disturbo opposto al precedente, l'ipersonnia, cioè l'aumento delle ore di sonno: il paziente dorme anche 16-18 ore il giorno e ciò ha un significato difensivo nei confronti della sofferenza depressiva.

Tra i sintomi della depressione, il rallentamento psicomotorio è il più frequente e, nei casi più gravi, può manifestarsi con la riduzione dei movimenti spontanei e l'irrigidimento della mimica che può configurare un aspetto inespressivo.

Il linguaggio non è fluido, la varietà dei temi e dei contenuti delle idee è scarsa, le risposte sono brevi, talora monosillabiche. Il rallentamento si esprime anche sul piano ideativo in forma di penosa sensazione di lentezza e di vuoto mentale. Altre volte può essere presente, al contrario, uno stato di agitazione psicomotoria che si manifesta con irrequietezza, difficoltà a stare fermi, continua necessità di muoversi, di camminare, di contorcere le mani e le dita. Il depresso è afflitto da astenia, cioè spossatezza tale da rendere difficile fare qualsiasi azione, anche la più semplice e, col progredire della malattia, la stanchezza diventa continua e talmente accentuata da ostacolare lo svolgimento di ogni attività.

Nella prossima rubrica proseguiremo la descrizione dei sintomi depressivi.

Salvatore DI SALVO

Psichiatra, presidente dell'Associazione per la Ricerca sulla Depressione tel. 011.6699584 (www.depressione-ansia.it)

• Mandate le vostre domande a: redazione@vocetempo.it - Il male invisibile