Depressione

La mia peggiore amica

In Italia ne soffre un milione e mezzo di persone e nel 2020 sarà la seconda causa di malattia. Se ne è tornato a parlare (anche a sproposito) dopo l'ultima tragedia aerea. Possibile che non esista ancora una cura? Sì. **Ma bisogna prima vincere il pregiudizio.** Come ci spiegano gli esperti. E un regista di commedie

di Paola Maraone - *illustrazioni* Sara Not

Chi ne soffre in modo grave è pericoloso per sé. Non per gli altri. Lo psichiatra Salvatore Di Salvo, presidente dell'Associazione per la ricerca sulla depressione, insiste per spiegarmelo bene: «Il 56 per cento dei depressi mette in atto tentativi di porre fine alla propria vita. Il 15 per cento ci riesce. Ma lo fa senza portare gli altri con sé. Il pilota di *Germanwings* Andreas Lubitz aveva un disturbo della personalità all'interno del quale potevano esserci *anche* dei sintomi di tipo depressivo. Ma il suo problema principale non era certo la depressione. I miei pazienti ora sono preoccupatissimi e mi chiedono di continuo se potranno, un giorno, fare del male ad altre persone. La risposta è no».

Che cos'è allora il "male oscuro"? Descritta soggettivamente, la depressione somiglia alla sensazione di indossare sempre occhiali nerissimi. Di sentirsi afferrare per le caviglie da una forza oscura che tira verso il basso, paralizza il movimento, spezza il respiro. È una malattia diffusa e spesso grave, ma talvolta viene trattata come un capriccio: «Esci, reagisci», oppure «Guarda che i problemi veri sono altri. Di cosa ti lamenti, tu che nella vita hai tutto?». Nel momento in cui leggete queste righe, in Italia, almeno 1,5 milioni di persone stanno soffrendo di depressione. Cinque o forse sei milioni ci sono passati almeno una volta nel corso della vita. Secondo l'Oms, nel 2020 la depressione

sarà la seconda causa di malattia (dopo i disturbi cardiovascolari) in tutto il mondo, Italia compresa. «Uno dei momenti in cui è facile che si scateni è la cosiddetta crisi della mezza età», mi dice Fausto Brizzi, regista noto per le sue commedie, che sul tema ha appena pubblicato un romanzo, *Se mi vuoi bene* (Einaudi), protagonista un ultraquarantenne «neodivorziato, in difficoltà come padre, immensamente annoiato sul lavoro». Una serie di concause da cui il clic fatale, quell'inarrestabile precipitare in una palude emotiva, e una scoperta fondamentale: «Le persone che ama non hanno tempo per lui, né per le sue indecifrabili paure».

Uomini e donne **Non pensiate con questo che la depressione sia un problema soprattutto maschile. Anzi, le donne sono colpite in numero doppio rispetto ai maschi.** «Sono più esposte a oscillazioni ormonali e quindi ad alterazioni dell'umore: pensiamo al ciclo mensile, al post partum, alla menopausa», mi ricorda Di Salvo. È anche possibile però che i dati sugli uomini siano sottostimati: «La donna si vergogna di meno, dichiara il suo malessere, cerca aiuto prima. Il maschio tende a non farlo perché aderisce inconsciamente a un modello eroico secondo cui ammalarsi è infamante».«La depressione è uno stato d'animo equosolidale, può colpire chiunque», prova a scherzarci sopra Fausto Brizzi. «Viene dal latino *deprimere* che significa affondare, e si dice quasi allo stesso modo in tantissime lingue del mondo». Essere depressi non vuol dire "mi sento un po' giù". Quella è la flessione fisiologica del tono dell'umore. La depressione no. «Si riconosce grazie a criteri internazionali che fanno riferimento a nove gruppi diagnostici», continua Di Salvo. «Per diagnosticarla devono essere presenti da almeno due settimane almeno cinque sintomi, di entità tale da interferire pesantemente con il normale "funzionamento" dell'individuo». Cioè, con la vita. Tra i campanelli d'allarme: perdita di interesse verso attività che procuravano piacere, insonnia o, al contrario, desiderio di dormire sempre, sensazione di inutilità, difficoltà di concentrazione, perdita di energia, pensieri di morte.

Da cosa è causata? **Da tante ragioni assieme e mai da una sola.** Intanto: ci sono temperamenti più predisposti, altri che lo sono meno. Ma avere un temperamento depressivo non vuol dire essere depressi; perché questo succeda sono necessarie concause relazionali, sociali, personali (una separazione, la perdita del lavoro, un lutto), che innescano uno squilibrio e un malfunzionamento di alcuni neurotrasmettitori cerebrali. «Ognuno di noi possiede fin dalla nascita una quantità di energia psichica variabile», spiega Di Salvo. «Ma nessuno ne ha una quantità illimitata, per cui è importante tenere conto del bilancio tra le uscite, cioè la quantità di energia spesa per far fronte alle richieste esterne, e le entrate, cioè gli aspetti piacevoli della vita. Se una persona è esposta per tempi troppo lunghi a situazioni

In libreria

«Se avessi fatto l'avvocato, come sognavano i miei genitori, oggi sarei un depresso di mezza età», ride Fausto Brizzi, sceneggiatore, regista, produttore, autore di *Se mi vuoi bene* (Einaudi, pp. 256, € 18), il suo secondo romanzo. Nel precedente, *Cento giorni di felicità*, il protagonista era un malato terminale alle prese con un cancro e i suoi ultimi cento giorni di vita; qui è un avvocato quarantaseienne, depresso cronico, che quando chiede aiuto a famigliari e amici si rende conto che nessuno ha tempo per lui. Come lui, del resto, non ne ha mai avuto per gli altri. Nel tentativo di ribaltare la situazione, decide di cominciare a occuparsi di chi gli sta accanto, con risultati alterni e tragicomici. «Per me le situazioni drammatiche diventano sempre spunti buffi. Del resto sono convinto che per contrastare il male oscuro l'ironia serva parecchio. Mi viene in mente Monica Vitti, che diceva: "Il mondo non è di chi si alza presto, ma di chi è felice di alzarsi"».

stressanti che richiedono una forte spesa energetica, può verificarsi un deficit. Un po' come quando il conto corrente va in rosso, o la batteria del cellulare si scarica». Non è colpa del depresso se è depresso. «Però se diciamo a un amico: "Mi sono rotto una gamba, puoi darmi una mano?" è facile che dica sì», riflette Fausto Brizzi. «Se invece gli confessiamo: "Sono depresso", probabilmente ci risponderà: "Beh, vedi di fartela passare"».

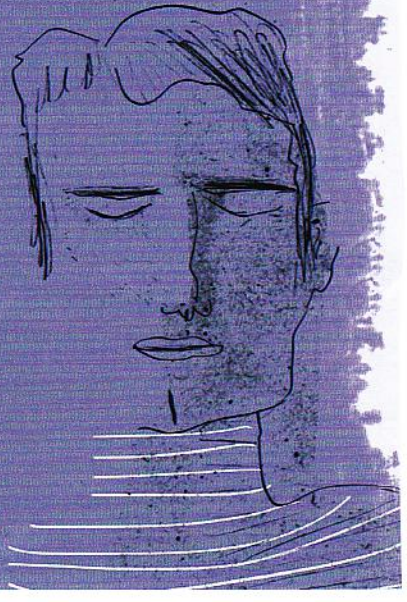
Come si guarisce? Non da soli, anche se il protagonista del romanzo di Brizzi ci riesce. «Nella realtà, questo è possibile solo nei casi di depressione lieve», chiarisce Di Salvo. «Tutti gli altri devono chiedere aiuto. L'equivalente biochimico dell'energia psichica si chiama serotonina: per riportarla a livelli ottimali e quindi risollevare il tono dell'umore funzionano benissimo gli psicofarmaci, che vanno presi per un periodo di tempo determinato, massimo dieci/dodici mesi. I farmaci rimuovono i sintomi, non le cause, che vanno affrontate con la psicoterapia individuale o anche di gruppo». Purtroppo l'immaginario collettivo trabocca di pregiudizi, verso entrambe le strade.

Chi incrocia una persona depressa, che sia un fratello, un genitore, un coniuge, un amico, non sa in genere come comportarsi. Eppure, dati alla mano, a mezza Italia è capitato di averci a che fare. Se all'inizio da parte dei famigliari l'atteggiamento è di empatia, sostegno, tentativo di comprensione, poi subentrano frustrazione, fastidio, insofferenza nei confronti del malato ritenuto colpevole di non fare nulla per cambiare la situazione. «A volte si decide per il ricovero perché la situazione in casa è pesante al punto da diventare ingestibile». Per essere più indulgenti gioverebbe ricordare che a un depresso, per vincere il male oscuro, non basta rimboccarsi le maniche.

E per non ricaderci? Il costo sociale della depressione in Italia, in termini di ore lavorative perse, è di quattro miliardi di euro l'anno. L'aspettativa di vita di un ottimista supera di sette anni quella di un depresso. Però uscirne è possibile. E una volta fuori, per non ricascarci, è importante mettere in atto alcune strategie (come tecniche di rilassamento) ed evitare abitudini "pericolose" (vedi box accanto). «Dovremmo ricominciare a divertirci davvero, a qualunque età», nota Fausto Brizzi. Per bilanciare, insomma, le entrate con le uscite. «Ho preso l'abitudine di chiedere ai miei amici da quanto non fanno più quel che amavano. Chiedo perché hanno smesso, li invito a riprendere. Mi guardano perplessi, poi capita che qualcuno, tempo dopo, torni a dirmi: "L'ho fatto, sai?" e mi ringrazi pure».

8 cose da NON fare

Piccole scelte quotidiane possono influenzare il nostro stato d'animo più di quanto immaginiamo. Ecco, secondo *Health.com*, un elenco di cose che possono contribuire a scatenare uno stato di depressione.

1. Camminare con le spalle curve anziché dritte.
2. Non dormire abbastanza.
3. Non stare mai da soli. Ma anche l'opposto, e cioè non parlare mai con nessuno, è ugualmente pericoloso.
4. Scattare continuamente foto, in qualunque luogo e situazione: porta a non godersi mai appieno quel che si ha davanti, concentrati come si è sull'obbiettivo e non sul mondo.
5. Essere smartphone-dipendenti: non si stacca mai del tutto la spina. In America sono già attivi programmi di digital-detox.
6. Essere multitasking, fare tante cose contemporaneamente senza mai concentrarsi del tutto su una.
7. Non fare esercizio fisico. Secondo uno studio di *Jama Psychiatry*, allenarsi tre volte a settimana diminuisce il rischio di essere depressi del 19 per cento.
8. Rimandare gli impegni. Procrastinare, soprattutto se "per paura di fallire" o perché l'incarico "mette ansia", aiuta solo a sentirsi peggio.

Le donne si ammalano il doppio degli uomini. O forse questi ultimi sono meno propensi ad ammetterlo