

SE LUI È DEPRESSO (E NON LO AMMETTE)

I maschi difficilmente cercano aiuto. Ma tu puoi fare molto. Bastano un po' di tatto e le parole giuste

di TERESA BERGAMASCO scrivi a dminprivato@mondadori.it



Nel mondo, solo il 29% dei depressi va dal medico entro 12 mesi dalla comparsa dei sintomi (fonte: European study of the epidemiology of mental disorders).

Lui dorme male, mangia poco e sorride ancora meno? È probabile che sia depresso. «Secondo gli ultimi dati Istat, questa malattia colpisce 2,5 milioni di italiani, soprattutto donne tra i 40 e i 50 anni» spiega Salvatore Di Salvo, psichiatra e presidente dell'Associazione per la ricerca sulla depressione di Torino. Ma *la novità degli ultimi tempi è che sempre più uomini finiscono dal medico per questo disturbo, anche se solo un terzo trova il coraggio di chiedere aiuto.* Gli altri tacciono per due ragioni: sono convinti di potercela fare da soli oppure non vogliono parlare di depressione per il timore di essere giudicati fragili o poco virili». Se pensi che in questo momento lui sia in difficoltà, ecco come aiutarlo.

Inquadra il problema

Rispondi a queste sette domande:

- ❶ Il suo umore è tendenzialmente negativo o malinconico?
- ❷ Mangia poco e nelle ultime settimane è dimagrito di qualche chilo?
- ❸ Dorme male e si sveglia all'alba?
- ❹ Fa fatica a stare fermo?
- ❺ Spesso dice di essere stanco?
- ❻ Sembra sentirsi sempre in colpa per qualcosa?
- ❼ Ha perso un po' di memoria e capacità di concentrazione?

Se hai risposto sempre sì, vuol dire che il tuo partner è depresso. «Sono alcuni dei tipici segnali elencati nel *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*» continua Di Salvo. *«Per parlare di depressione sono già sufficienti 5 tra questi sintomi, purché presenti contemporaneamente e per almeno 15 giorni consecutivi».*

Studia una strategia

Invece di dirgli apertamente «Caro, sei depresso» frase che potrebbe farlo chiudere di più in se stesso, *meglio partire da uno dei sintomi fisici di cui si lamenta, come la stanchezza o l'insonnia. E proporgli di farsi prescrivere un esame del sangue.* È questo il suggerimento di Salvatore Di Salvo: «Quando vedrà che le analisi sono a posto ma il malessere persiste, gli si potrà consigliare di indagare altri aspetti. Parlando con lui tieni conto anche del fatto che l'intelligenza maschile è più visiva e pratica di quella femminile. Aiutalo a visualizzare la sua condizione con immagini del tipo: «Se un cellulare con la batteria a terra»». Una metafora così lo rassicura sul fatto che la situazione è transitoria: riattaccato alla corrente, anche lo smartphone riprendere a funzionare.

Affronta così il tema delle cure

L'ultimo passo è convincerlo che serve l'aiuto di un professionista. Evita però di essere insistente, come a volte noi donne sappiamo essere. Poi ricorda che non sei tu lo psichiatra, non fare diagnosi ma semplicemente suggerisci di consultare un esperto. «È meglio proporgli un più generico "centro specializzato" che parlare di psichiatra, termine che a molti mette paura» suggerisce Di Salvo. «Lo stesso vale per i medicinali. *Non sta a te dire che dovrebbe prendere degli psicofarmaci, altra parola che mette in allarme, e non solo gli uomini.* Se il discorso cade su questo aspetto, ricordagli che si tratta di serotoninergici, cioè compresse che alzano i livelli di serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore"».