

LA DEPRESSIONE

Disturbo del tono dell'umore cioè quella funzione psichica che accompagna l'adattamento al nostro mondo interno psicologico e al mondo esterno. Colpisce 350 milioni di persone nel mondo senza distinzione di sesso, età, stato sociale.

SI MANIFESTA con aspetti

SOMATICI: perdita di energie, perdita o aumento di peso, disturbi del sonno, ecc.;

EMOTIVI: tristezza, angoscia, senso di colpa, mancanza di speranza, perdita d'interesse per qualsiasi attività, ansia;

COMPORTAMENTALI: riduzione delle attività quotidiane, isolamento sociale;

COGNITIVI: rallentamento ideativo, difficoltà a prendere decisioni, difficoltà della concentrazione e della memoria, **pensieri negativi su sé sul mondo e sul futuro**, autosvalutazione, autocommiserazione, percezione dello stato attuale come una condizione senza fine.

CAUSE

GENETICHE, ossia ereditarie;

BIOLOGICHE: insufficiente attività di alcuni sistemi di neurotrasmettitori;

PSICOSOCIALI: eventi stressanti, lutti, licenziamenti, separazioni.

FATTORI DI MANTENIMENTO

SCHEMI: la persona tende ad interpretare la realtà in maniera condizionata dall'esperienza depressiva precedente;

RUMINAZIONE: il pensiero è sempre incentrato su sé stesso e sul proprio stato depressivo da cui conseguono autocritica e isolamento.

IL FARE

INTERVIENE SUI FATTORI DI MANTENIMENTO che sono quelli che trasformano la reazione ad un evento stressante in un disturbo che entra nell'intero funzionamento della persona, cronicizzando la modalità depressiva.

ALLONTANA LA RUMINAZIONE, perché è necessario stare attenti a quello che si fa.

VANIFICA GLI SCHEMI DEPRESSIVI: riuscire a portare a termine un compito, anche semplice, costringe a guardare l'evidenza del risultato (non si può più dire non ce la farò mai, è troppo difficile).

L'importante è iniziare da compiti che richiedano poco tempo.

Ma **qui** a noi interessa soprattutto segnalare l'esistenza di questi sistemi di pensiero per poterli contrastare.

Non possiamo sempre prevedere o evitare eventi stressanti e nemmeno possiamo privarci della normale reazione di dolore, o di spavento, o di incertezza che essi provocano. Sarebbe un'espropriazione di pezzi di umanità. Ma possiamo fare in modo che una normale reazione allo stress non si cronicizzi trasformandosi in depressione, strutturando quel circolo vizioso per cui basterà una contrarietà per iniziare a pensare negativo di noi e di chi ci sta vicino e delle nostre prospettive future.

Noi oggi vogliamo sottolineare come avere un ampio repertorio di competenze concorra ad avere un'idea

positiva di sé. É dal fare, dall'esperienza che si costituisce l'immagine che abbiamo di noi stessi. A cominciare dall'infanzia. Un bambino inizia a formarsi l'idea di sé attraverso l'esperienza motoria, come nell'esperienza della relazione. CORSA, CADUTA, MOSCA CIECA, SALIRE E SCENDERE LE SCALE, SCIVOLO, MISURARSI SPESSO PER VEDERE QUANTO É CRESCIUTO, COLORI DITA, COSTRUZIONI, MECCANICO, FALEGNAME MA ANCHE DI COSA SI É CAPACI NELLA RELAZIONE, COSA SI RIESCE A PROVOCARE COL PROPRIO ABBRACCIO, O CON UN PUGNO, O CON LE PAROLE...