

# DEPRESSIONE E DEPRESSIONE MANIACA

Problemi e sfortune fanno parte della vita. Tutti proviamo infelicità, e molte persone possono diventare temporaneamente depresse quando le cose non vanno come si vorrebbe. In caso di insuccesso, di solito, ci si sente inutili e si biasima se stessi, mentre perdite personali causano sentimenti di tristezza, delusione e vuoto. Questi sentimenti sono normali e di solito passano dopo di un po' di tempo. Non è questo il caso quando si tratta di malattie depressive.

## QUALI SONO I SINTOMI DI UNA MALATTIA DEPRESSIVA?

La depressione diventa una malattia, o una malattia clinica quando i sentimenti sopra descritti sono molto accentuati, durano per parecchie settimane e cominciano ad interferire con il lavoro e la vita sociale. La malattia depressiva può cambiare il modo di pensare di una persona, come si comporta, e come funziona il proprio corpo. Alcuni dei sintomi da osservare sono:

- sentirsi senza valore, senza speranza, disperato
- dormire di più o di meno del normale
- mangiare di più o di meno del normale
- difficoltà a concentrarsi e nel prendere decisioni
- perdita di interesse nel partecipare ad attività
- perdita di piacere sessuale
- evitare altre persone
- travolgenti sentimenti di tristezza e di dolore
- sentirsi colpevoli senza motivo
- perdita di energia e molta stanchezza
- pensieri di morte o di suicidio

Se voi, o qualche conoscente, state avendo qualcuno di questi sintomi, speriamo che questo opuscolo vi aiuterà a capire cosa sta succedendo, e vi incoraggi a ricorrere ad un aiuto professionale.

## COSA CAUSA LA DEPRESSIONE?

Non esiste una causa sola, e nemmeno è stata completamente capita. I seguenti fattori possono rendere alcune persone più predisposte di altre a reagire alle perdite o agli insuccessi con una depressione clinica:

- specifici e angoscianti casi della vita
- uno sbilancio biochimico nel cervello
- fattori psicologici, come ad esempio vedere i fatti della vita in modo negativo e pessimistico

Puo' esserci anche un legame genetico; le persone con casi di depressione in famiglia sono le piu' predisposte ad averla.

### **QUANTO DURA LA DEPRESSIONE?**

I sentimenti di depressione che tutti proviamo dopo una perdita grave, oppure una delusione, possono durare per poco tempo, oppure a lungo. Quanto a lungo dipende dalla persona, dalla gravita' della perdita, e dal supporto che la persona ha a disposizione per fronteggiarli.

Anche la depressione clinica puo' durare per poco tempo o per lunghi periodi. Raramente diventa permanente. Senza l'aiuto di un professionista, puo' terminare naturalmente dopo molte settimane, oppure dei mesi. Con le cure puo' terminare molto prima.

### **LA MALATTIA DEPRESSIVA SEGUE UNO SCHEMA?**

Sfortunatamente, quando una persona ha sofferto di depressione clinica, e' possibile che ne soffra nuovamente. Per esempio, alcune persone hanno dei cicli stagionali di depressione, specialmente in inverno. Questo e' chiamato Disturbo Emotivo Stagionale (Seasonal Affective Disorder o S.A.D.).

Il cinque, dieci per cento delle persone, che soffrono di depressione, provano anche stati di felicita'esagerata, oppure di euforia; cio' e' chiamata mania.

Il verificarsi di ambedue, depressione e mania, in momenti differenti, e' chiamato: Disturbo bipolare emotivo (Bipolar Affective Disorder), mentre la ripetuta esperienza di depressione, e' chiamata: Disturbo unipolare emotivo (Unipolar Affective Disorder).

### **COME E' CURATA LA DEPRESSIONE?**

La depressione e' la piu' curabile delle malattie mentali. Le persone che soffrono di depressione sono aiutate dalle cure che ricevono, sia con medicine, sia con consigli psicologici. Supporto dalla famiglia, dagli amici e terapie di gruppo possono fare una grande differenza.

Tante persone che sono gravemente depresse aspettano troppo tempo, oppure non si curano affatto. Queste persone non capiscono che queste malattie possono essere curate, oppure sono preoccupate a causa del comportamento negativo che la societa' ha verso questo tipo di malattie.

### **COSA POSSONO FARE FAMILIARI E AMICI?**

E' molto difficile vivere insieme ad una persona che e' gravemente depressa e poterla aiutare. Alcune persone depresse preferiscono stare da sole, mentre altre non lo vogliono. Esse possono reagire in maniera forte alle cose che si dicono, oppure a quello che si fa. E' importante fare loro sapere che fa bene parlare dei propri sentimenti e pensieri. Ascolta e offri loro supporto, piuttosto che contraddirli. Fate capire che volete loro bene. Chiedete loro come poterli aiutare e offrite di metterli in contatto con il loro medico di famiglia, o con uno specialista per malattie mentali. Cercate di trovare un luogo vicino dove ci sono aiuti di gruppo e frequentate la riunione con loro. Cercate di essere pazienti e di non esprimere giudizi. Soprattutto non provate a farcela da soli, ma fate in modo che altre persone vi diano aiuto e supporto.

### **COSA E' LA DEPRESSIONE MANIACA?**

Una persona con depressione maniaca e' soggetto a cicli di umore, tra cui periodi di depressione, di umore normale, e di mania. Quanto spesso e quanto a lungo questi cicli di depressione e mania possono durare, variano da poche settimane a diversi mesi. I sintomi di questo tipo di depressione sono uguali a quelli descritti precedentemente. Essi includono:

- umore eccessivamente alto oppure esultante
- ottimismo irragionevole o scarsa capacita' di giudizio
- pensieri troppo affrettati
- essere loquace, parlare rapidamente, diventando a volte incoerente
- dormire meno
- attenzione estremamente diminuita
- cambiamenti rapidi da rabbia a tristezza
- irritabilita'

Una persona che e' affetta da mania puo' fare cose al di fuori del proprio carattere e creare difficolta' alle persone vicino a loro. Per alcuni, cio' comporta spendere soldi in modo eccessivo, facendo debiti, o mostrare di non avere rispetto per la legge. Possono anche mostrare una mancanza di giudizio nei loro comportamenti sessuali.

Come per la depressione, si pensa che fattori biochimici abbiano un ruolo importante nell'ammalarsi di depressione maniaca. Persone che vengono da famiglie che soffrono di questa malattia possono piu' facilmente svilupparla rispetto a persone nelle cui famiglie non e' presente.

### **COME SI CURA LA DEPRESSIONE MANIACA?**

La depressione maniaca, di solito, viene curata con medicine che possono ridurre, se non fermare, i grossi cambiamenti di umore. Terapie psicologiche e supporto dalla famiglia, amici e terapie di gruppo possono aiutare queste persone a vivere una vita piu' piena e attiva.

## **COSA POSSONO FARE FAMILIARI E AMICI?**

I periodi di mania sono difficili da vivere per amici e familiari. Durante questi periodi le persone con questa malattia, possono fare cose minacciose contro le persone vicino a loro. Queste persone non sentono il bisogno di curarsi, perché sono piene di energia e idee. Cio'puo' aiutare a capire i sintomi della mania, discutere dei problemi che puo' causare e aiutarle a chiedere aiuto, prendendo un appuntamento con il loro dottore e incoraggiarle a inserirsi in terapie di gruppo.

## **HAI BISOGNO DI ULTERIORE AIUTO?**

Se voi o qualcuno che conoscete, avete bisogno di ulteriore aiuto rispetto a quello che la famiglia o gli amici possono darvi, contattare una organizzazione nell'ambito della comunita' come la Canadian Mental Health Association (Associazione Canadese per la Salute Mentale), che puo' aiutarvi a trovare piu' supporto.

La Canadian Mental Health Association (Associazione Canadese per la Salute Mentale) e' una associazione nazionale formata da volontari che opera per promuovere la salute mentale di tutte le persone. CMHA crede che ciascuno dovrebbe avere la possibilita' di scelta cosi' che, quando ne ha bisogno, puo'chiedere alla famiglia, agli amici, ai servizi convenzionali, aiuti di gruppo o organizzazioni comunitarie di base.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch  
Serving York Region and South Simcoe  
905-853-8477 or 1-866-208-5509  
yorkregion@cmha-yr.on.ca  
www.cmha-yr.on.ca

**Funded by:**



**THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION**  
**LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO**



**United Way**  
**of Greater Toronto**

---

**Translated by CMHA – Toronto Branch**