

COME AFFRONTARE LA DEPRESSIONE

Se sei una persona depressa le informazioni che verranno di seguito fornite ti aiuteranno a capire meglio la tua depressione e ad iniziare a fare qualcosa per affrontarla. Se ti sei già rivolto ad uno psicoterapeuta esperto in terapia cognitivo-comportamentale queste informazioni ti consentiranno di essere più partecipe al processo terapeutico.

Queste pagine non intendono sostituirsi ad un trattamento psicoterapeutico da parte di uno specialista che, nel caso di depressione, è spesso indispensabile. Quanto viene riferito riguarda soprattutto chi soffre di disturbo distimico o di episodio depressivo, diversa è invece la situazione di chi soffre di quel disturbo dell'umore detto disturbo bipolare o di disturbo dell'umore dovuto ad una condizione medica.

CAPIRE LA DEPRESSIONE

La depressione è caratterizzata da un cambiamento nel modo di pensare, di sentire e di agire da parte della persona che ne è afflitta. Anche se questo cambiamento può avvenire in modo graduale, la persona depressa non è più la stessa di prima. Ad esempio, uno studente brillante potrebbe arrivare a convincersi di non essere in grado di terminare i suoi studi; una madre affettuosa può cominciare a trascurare i figli; un intraprendente lavoratore potrebbe perdere ogni interesse per la propria attività. Inoltre la persona depressa anziché cercare cose piacevoli, finisce per evitarle. Anziché avere cura di sé, finisce per trascurare il suo aspetto. L'istinto di sopravvivenza può lasciare il posto al desiderio di porre fine alla propria vita.

La caratteristica più evidente della depressione nell'adulto è l'umore triste, un atteggiamento tetro, solitario, apatico. La persona depressa può scoppiare in lacrime anche senza nessuna apparente ragione, può anche avere difficoltà a dormire o svegliarsi molto presto al mattino senza più riuscire a prendere sonno. Oppure, al contrario, può dormire più del solito ed avere costantemente una sensazione di stanchezza. Può darsi che perda appetito e cali di peso, oppure, in alcuni casi, potrà invece mangiare molto più del solito e aumentare di peso. E' tipico che la persona depressa si veda in modo estremamente negativo. Può credere di essere senza speranza e senza aiuto e spesso si biasima e si condanna anche per colpe di poco conto.

Chi è depresso è pessimista riguardo a se stesso, al mondo circostante e al suo futuro.

Perde interesse in ciò che succede intorno a lui e non ricava soddisfazione dalle attività che prima trovava piacevoli. Spesso ha difficoltà a prendere decisioni o a mettere in atto le decisioni prese. Alcune persone possono essere depresse anche senza mostrare segni evidenti di depressione, ma lamentandosi invece per malesseri fisici o dandosi all'alcolismo o all'uso di qualche tipo di droga.

In questi ultimi trent'anni alcuni ricercatori, vista l'inefficacia dei vecchi metodi di trattamento di impostazione psicanalitica hanno cercato di studiare procedure terapeutiche che dessero migliori risultati nel trattamento della depressione. Questi ricercatori hanno scoperto che l'individuo sofferente di depressione tende a interpretare in modo inesatto molte situazioni e che il suo modo di pensare influenza il suo umore, in breve, chi è depresso si sente triste perché pensa in modo distorto riguardo a se stesso e alle cose che gli accadono. Il metodo, quindi, per aiutare una persona depressa consiste nel portarlo a correggere i suoi errori nel modo di pensare "qui e adesso" piuttosto che focalizzare l'attenzione sul suo umore depresso e continuare a frugare nel suo lontano passato. I vari studi effettuati hanno dimostrato che malgrado la bassa opinione di sé, i depressi riescono a svolgere compiti complessi altrettanto bene quanto le persone non depresse. Si è inoltre scoperto che se si aiuta chi è affetto da depressione a rendersi conto di poter riuscire con successo in qualche attività, egli diventerà più ottimista. Il suo umore e l'immagine di se di conseguenza miglioreranno.

MODO DI PENSARE E DEPRESSIONE.

In seguito a numerosi studi sulla depressione molti psicoterapeuti hanno iniziato a rivolgere la loro attenzione al tipo di considerazioni, di riflessioni che le persone fanno dentro di sé, cioè alle loro modalità di pensiero. Si è scoperto che gli individui che soffrono di depressione hanno in continuazione pensieri spiacevoli e negativi e che tali pensieri contengono numerosi errori nell'interpretazione e nella valutazione della realtà.

Tali pensieri hanno la caratteristica di non basarsi su fatti reali e portano la persona a sentirsi triste anche quando non c'è una ragione obiettiva per sentirsi in tal modo. I pensieri negativi impediscono a chi è affetto da depressione di impegnarsi in attività che potrebbero rendergli la vita più piacevole. Vediamo con un esempio come queste modalità erranee di pensiero possono agire. Supponiamo che una certa persona abbia stabilito di andare a fare una gita fuori città con un'amica per il weekend e che il venerdì pomeriggio quest'amica telefoni dicendo che non si sente molto bene e preferisce rimandare la gita. Tale persona potrà rimanerci un po' male e sentirsi leggermente rattristata, ma potrà ugualmente organizzarsi per passare in modo abbastanza piacevole il weekend. Se però si tratta di una persona affetta da depressione è probabile che cominci a credere di essere stata volutamente messa da parte dall'amica. Può darsi che eviti perfino di incontrarsi ulteriormente con l'amica, perdendo l'occasione di coltivare una relazione affettiva gratificante.

Gli individui che soffrono di depressione fanno frequentemente questo tipo di errori. Tendono a vedere solo il lato negativo delle cose senza verificare se per caso hanno sbagliato ad interpretare gli eventi. Ma poiché la depressione è alimentata dal modo sbagliato di pensare, è possibile uscirne fuori imparando a riconoscere i propri pensieri negativi e cercando di correggere tali pensieri, sostituendoli con pensieri più realistici e razionali.

PRINCIPALI TIPI DI PENSIERI NEGATIVI.

Uno dei più importanti studiosi della depressione è lo psichiatra statunitense Aaron Beck, che è anche stato uno dei principali fondatori della prospettiva cognitivo-comportamentale in psicoterapia. Quella che segue è una descrizione, basata sui contributi di Aaron Beck, dei principali modi di pensare che caratterizzano la depressione.

Quando ti accorgi di sentirti depresso prova a ripensare a ciò che ha scatenato o incrementato questo tuo stato d'animo. Potrebbe trattarsi di pensieri riguardanti qualcosa che è accaduto di recente o può essere qualche pensiero riguardante eventi passati. In ogni caso, con molta probabilità tali pensieri avranno uno o più di questi contenuti:

1. Opinione negativa di se stessi.

Questo spesso deriva dal fatto che chi è affetto da depressione spesso si mette a confronto con altre persone che sembrano più attraenti, che hanno più successo, o che appaiono più intelligenti. Una persona può ricordare con facilità episodi in cui gli altri hanno dato l'impressione di non apprezzarla o di non gradirla. Poi arrivare a considerarsi un individuo senza valore, uno che è di peso agli altri e concludere che gli amici o i parenti starebbero meglio senza di lui. E questo non farà che accentuare la depressione.

2. Autocritica e autocondanna.

Si verifica quando un individuo focalizza tutta la tua attenzione sui tuoi presunti errori. Ad esempio, ti biasimi per non aver fatto un certo lavoro bene come pensavi che dovesse essere fatto. Oppure ti biasimi e ti condanni per aver detto una cosa sbagliata, o per aver provocato qualche inconveniente a qualcuno. Quando le cose vanno male è probabile che tu pensi che è esclusivamente colpa tua. A volte anche se si verifica un evento felice, potrai continuare a star male in quanto penserai "Non me lo merito, non valgo niente". A causa della bassa opinione di sé, chi soffre di depressione tenderà ad

esigere da se stesso cose eccessive, può, ad esempio, pretendere di essere perfetto in qualsiasi cosa si accinga a fare. Un pensiero tipico può essere "Dovevo fare meglio".

3. Interpretazione negativa degli eventi

Chi soffre di depressione può reagire frequentemente in modo negativo in situazioni che prima, quando non soffriva di depressione, lo lasciavano indifferente. Così se ad esempio ti capita di macchiarti i pantaloni potrai pensare "Mi va tutto storto". O se ti capita di spendere più denaro del previsto potrai sentirti abbattuto come se avessi perso una somma notevole. Può capitarti di notare disapprovazione verso di te nei comportamenti di altre persone o ritenere che gli altri stiano pensando male di te anche se in realtà si stanno comportando in modo amichevole.

4. Aspettative negative riguardo al futuro.

Alla persona affetta da depressione capita spesso di convincersi che non ce la farà mai a superare i suoi sentimenti di profonda tristezza e che i propri problemi dureranno per sempre. Può anche accadere di fare delle anticipazioni negative quando si tenta di svolgere una determinata attività, assumendo pensieri del tipo: "sono sicuro che non ce la farò".

L'individuo depresso tende a rassegnarsi all'infelicità, considerandola inevitabile e tenderà quindi a ripetersi che è inutile cercare di fare andare meglio le cose.

5. Ingigantimento delle difficoltà e delle responsabilità.

Malgrado molte delle sue attività rimangano le stesse, l'individuo sofferente di depressione potrà cominciare a pensare di non riuscire più a portare avanti certi impegni. Alla persona depressa può anche capitare di rinunciare a qualsiasi svago per poter far fronte a ciò che viene percepito come una serie di impegni insormontabili. Possono perfino essere percepiti segnali fisici di tensione che di solito accompagnano tali pensieri: nausea, affanno, mal di testa.

COME RICONOSCERE I PENSIERI CHE CREANO DEPRESSIONE

E' inizialmente molto difficile diventare consapevoli dei propri pensieri negativi, in quanto questi pensieri tendono ad essere automatici. Spesso non sono conclusioni a cui si giunge attraverso il ragionamento, ma sono rapide considerazioni che si verificano casualmente e senza piena consapevolezza. Inoltre, malgrado questi pensieri siano irrazionali, essi appariranno logici e realistici a chi soffre di depressione. Verranno quindi considerati corretti fintanto che non sarà dimostrato l'aspetto irrazionale di questi pensieri. Per questo è indispensabile l'aiuto di uno psicoterapeuta esperto in terapia cognitivo-comportamentale che possa aiutare chi soffre di depressione a riconoscere i seguenti errori nel modo di pensare.

1. Esagerazione.

Consiste nel considerare certi eventi in modo estremo. Se, ad esempio, hai qualche difficoltà comincia a pensare che la tua situazione è disastrosa. Allo stesso tempo tendi a sottovalutare la tua capacità di affrontare tali difficoltà. Arrivi a delle conclusioni senza alcuna prova che ciò che pensi sia vero. Tipiche esagerazioni sono i pensieri in cui vengono usate parole come "è terribile", "è insopportabile" per descrivere cose che per quanto spiacevoli sono ben lontane dall'essere una catastrofe.

2. Ipergeneralizzazione.

Si ha quando il verificarsi di uno o più eventi negativi viene trasformato in modo da farlo apparire qualcosa che si verifica sempre. Sono pensieri del tipo: "nessuno mi sopporta", "non me ne va mai bene una", "sono un completo fallimento".

3. Ignorare gli aspetti positivi.

Significa considerare solo le cose negative della propria vita senza notare ciò che di positivo accade ogni giorno. La persona sofferente di depressione sembra essersi abituata a fare attenzione solo agli eventi spiacevoli, e tende a interpretare come totalmente negativi anche quegli avvenimenti che hanno risvolti positivi. Quando accade di essere presi nella morsa di questi pensieri

subentra la tendenza a lasciarsi andare, in quanto tutto sembra senza speranza. Ma abbandonare ogni sforzo è molto nocivo, perché la persona depressa interpreterà la sua rinuncia ad agire come un'altra conferma della sua inadeguatezza.

STRATEGIE PER CHI SOFFRE DI DEPRESSIONE

Queste sono alcune delle procedure che vengono incluse in un trattamento cognitivo-comportamentale della depressione.

1. Programmazione giornaliera.

Cerca di programmare le attività del giorno in modo di avere qualcosa da fare ogni ora della giornata, da quando ti svegli a quando vai a dormire (il tuo psicoterapeuta potrà fornirti un apposito modulo da compilare). Fai una lista delle cose che intendi fare ogni giorno. Comincia con l'attività che consideri più semplice e procedi verso quelle più complesse. Man mano che completi le attività fai un contrassegno sulla lista.

2. Metodo dell'Abilità e Piacere".

Consiste nell'indicare a fianco di ogni attività che ha richiesto una certa abilità la lettera A e a fianco di ogni attività che ha dato un certo piacere la lettera P. Potrà anche essere indicato il livello di abilità che si è raggiunto nel fare una cosa e il livello di piacere provato utilizzando un punteggio da 1 a 10. Ecco un tipico esempio di tabella di annotazione:

ore 8:00 sveglia! - A:6; P:0
ore 10:00 lezione all'università - A:8; P:6
ore 13:00 oggi cucino io! - A:7 ; P:6
ore 15:00 riposato ascoltando musica dalle 14 alle 15 - P:9
ore 20:00 studiato spagnolo per 3 - ore P:7; A:5
ore 21:00 esco con il mio ragazzo - P:8

Questo tipo di annotazione consentirà di essere maggiormente consapevoli delle proprie abilità e delle proprie fonti di piacere e costituirà un incentivo ad impegnarsi sempre più nell'essere attivi. Ricordiamoci che **l'attività è la migliore medicina per la depressione.**

3. Il metodo A-B-C.

Molte persone affette da depressione credono che siano le situazioni esterne la causa della loro depressione. In realtà le nostre emozioni sono influenzate dal nostro modo di interpretare e valutare ciò che ci accade. Se, ad esempio, Giulia continua a sentirsi depressa dopo molti mesi che è stata lasciata dal ragazzo, non è il fatto di essere stata lasciata a renderla depressa, ma il fatto di pensare cose del tipo: "Non dovevo essere lasciata", oppure "Non posso vivere senza di lui", oppure "Se non sono riuscita a tenermi il ragazzo, vuol dire non valgo niente" e così via.

Prova a rievocare una circostanza recente in cui hai provato un senso di depressione. Potrai renderti conto che nel problema rientrano tre elementi:

A= l'evento

B= il tuoi pensieri su A

C= la condizione emotiva, cioè la depressione.

Di solito si è consapevoli solo del punto A del punto C, ma con la pratica si può imparare a rendersi conto anche dei propri pensieri e, cosa ancora più importante, si può imparare a cambiare il proprio modo di pensare in certe situazioni.

Abituati a osservare la tua mente quando ti senti depresso e passa in rassegna i tuoi pensieri. Cerca di ricostruire cosa ti passa per la testa nei momenti di depressione. Si tratta di pensieri che sono diventati automatici, per questo spesso non li notiamo a meno che non ci siamo allenati a diventarne consapevoli. Osservando questi pensieri, noterai che sono negativi, che sono distorsioni della realtà e che tu ti sei abituato a considerare tali distorsioni come cose vere. Cerca a questo punto di correggere i tuoi pensieri trasformando le affermazioni esageratamente negative in affermazioni più realistiche che corrispondano a una visione più obiettiva della realtà.

4. Problem solving (ricerca di alternative).

Se ti senti bloccato in una situazione spiacevole, prova a elencare tutti i modi possibili per uscirne fuori. Astieniti momentaneamente da qualsiasi giudizio e lascia andare la mente a ruota libera nella ricerca di alternative. Ti renderai conto che le possibilità sono molto di più di quanto ti appariva inizialmente. Può essere di aiuto anche chiedere ad altre persone come affronterebbero la situazione al tuo posto. Quando avrai un numero sufficiente di alternative, potrai considerare i pro e i contro di ciascuna ed effettuare una scelta. Nel far ciò tieni ancora sotto controllo i tuoi pensieri per evitare che prendano il sopravvento commenti negativi del tipo "Non ce la farò mai", " Non serve a niente". Considera invece obiettivamente sia la realizzabilità delle alternative che le conseguenze.

CONCLUSIONI

Queste pagine forse saranno riuscite a farti capire che ci sono vie di uscita dalla depressione, il tuo psicoterapeuta, usando la terapia cognitivo-comportamentale, potrà aiutarti a superare le cause mentali della tua depressione, portandoti gradualmente a cambiare il tuo modo di interpretare e valutare gli eventi di ogni giorno. Imparerai gradualmente non solo a "sentirti meglio", ma a stare meglio, reagendo con più serenità e meno depressione alle contrarietà spesso inevitabili della vita. Troverai così nuova energia per cambiare ciò che desideri cambiare, riuscendo anche ad accettare ciò che non sei in grado di modificare.