



PROMUOVERE L'ACCESSO ALLE TERAPIE PSICOLOGICHE
PER L'ANSIA E LA DEPRESSIONE



Depressione

UNA GUIDA PER CAPIRLA, AFFRONTARLA, GESTIRLA.

Testo a cura di **Paolo Michielin** (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di **Giovanbattista Andreoli**.

Opuscolo di informazione e auto-aiuto preparato per l'iniziativa "VIVERE MEGLIO - Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche per ansia e depressione" dell'ENPAP e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dai Ministeri della Salute e dai Servizi Sanitari di Australia, Canada, Regno Unito e USA.

Redazione:

Testo a cura di Paolo Michielin (per conto della Commissione Percorsi Diagnostico Terapeutici del Centro di Ateneo dei Servizi Clinici Universitari di Psicologia di Padova) e di Giovanbattista Andreoli.

Progetto Grafico:

DeclineDesign

©2022 Progetto "Vivere Meglio – Promuovere l'accesso alle terapie psicologiche"

Sono consentite la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo documento previa indicazione della fonte.

Sito web: **viveremeglio.enpap.it**

Indice

INTRODUZIONE	4
COMPRENDERE LA DEPRESSIONE	6
Cos'è la depressione?	6
Come si manifesta la depressione?	8
Perché si diventa depressi?	14
Come si può curare la depressione?	29
MIGLIORARE E GESTIRE LA DEPRESSIONE	38
Aumenta le attività quotidiane piacevoli	38
Pianifica un diario quotidiano delle attività che fai	45
Riorganizza le tue giornate per stare meglio	50
Prenditi cura del tuo corpo	55
Risolvi i problemi pratici	56
Comprendi il funzionamento dei tuoi pensieri	61
Individua pensieri più funzionali per te	65
Gestisci la ruminazione	72
Pratica la consapevolezza al momento presente	77
Migliora le tue abilità interpersonali	79
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE DI DEPRESSIONE?	85
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	88

Introduzione

Questo fascicolo cerca di spiegarti cos'è la **depressione**, come si origina e che cosa puoi fare per gestirla. Le informazioni riportate sono destinate soprattutto a chi soffre di depressione, ma possono essere utili anche a persone che vivono accanto a chi ne soffre. Sono rivolte anche a chi vuole soltanto conoscere meglio questo disturbo, così come le modalità più efficaci per affrontarlo, ridurlo o superarlo.

Quando si parla di depressione, si indica un termine molto vasto e caratterizzato da tante sfaccettature, come comprenderai leggendo questo fascicolo. Le sue manifestazioni sono molteplici, e si presentano non soltanto in forma di comportamenti, ma anche di pensieri, stati d'animo e sensazioni corporee.

Quando ci si sente depressi, si ha la netta sensazione di non riuscire ad affrontare la propria situazione di vita, di essere privi di energie, e che nulla serva per tirarsi su di morale e sentirsi meglio. È facile, in queste condizioni, avere dei pensieri come: "Al lavoro sono un incapace, non sono in grado di portare avanti quello che devo. I miei colleghi penseranno che non

valga niente e di questo passo diverrò un peso per tutti. Sono proprio un fallito”. Oppure: “Non riesco ad essere d’aiuto al mio partner, e certamente non otterrò mai nulla di buono nella mia relazione. Piango tutto il tempo, e non riesco in casa a fare nemmeno le cose più semplici, che invece di solito le persone compiono con facilità. Non valgo niente”.

La depressione non è una semplice debolezza o pigrizia; non è neppure uno stato d’animo che si possa superare con un semplice sforzo di volontà, ma un disturbo **frequente** che causa sofferenza e grandi difficoltà.

Nonostante queste caratteristiche che la definiscono, la depressione può trovare una cura ed una soluzione. Può essere difficile, ma tante persone depresse riescono poi a stare meglio e a gestire con efficacia i momenti più bui che si possono ripresentare a distanza di tempo. La depressione si può curare, e si possono trovare diverse soluzioni che ti permettano di vivere una vita soddisfacente e serena, superando questa condizione con i giusti tempi e modi.

Comprendere la depressione

COS'È LA DEPRESSIONE?

La depressione è un problema di salute mentale **comune**. Da numerose indagini risulta che circa il 15% delle persone ha un episodio di depressione almeno una volta nel corso della vita, con influenze nel campo lavorativo o dello studio e nella vita privata. Inoltre, circa la **metà** delle persone che hanno avuto un primo episodio di depressione ne ha successivamente un secondo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha descritta come il più comune di tutti i problemi di salute

La depressione si distingue dalla normale tristezza per una questione di **quantità**. È infatti normale provare sconforto per un lutto, per un evento negativo inaspettato o per gravi difficoltà nelle relazioni. Il problema può nascere quando tali eventi portano ad una tristezza prolungata nel tempo, con una compromissione della propria quotidianità e del proprio funzionamento usuale in diversi ambiti della vita.

Le persone che soffrono di depressione di solito

dicono di sentirsi diverse e non si riconoscono in quelle che sono sempre state. Possono in genere sentirsi sole, tristi e senza speranza. Possono avere pensieri negativi riguardo a sé, agli altri e al futuro. Può essere difficile fare le cose anche più piccole, o che fino a qualche giorno prima erano parte della normale routine. C'è chi sviluppa dei problemi a dormire, o chi invece perde l'appetito, o entrambe le cose. Purtroppo, qualcuno arriva anche a pensare di togliersi la vita, o perfino a suicidarsi realmente, dato che percepisce le proprie condizioni come insopportabili e irrisolvibili.

Tutto ciò fa capire la complessità della depressione, e la sua varietà.

La depressione non è come “un interruttore” che accende e spegne la luce così facilmente, ma, a volte, è più come una linea **continua** che si muove tra il sentirsi tanto depressi e il sentirsi molto bene. L'umore può addirittura cambiare da un momento all'altro e durante il corso della giornata. Ciò significa che anche nello stato di depressione più nero, in cui sembra che non ci sia nulla da fare, ci possono essere invece dei momenti di sollievo e di serenità.

Infatti, la depressione può essere definita più come

un'esperienza che come una malattia. Questo perché ci sono tanti elementi, legati l'uno con l'altro, che la definiscono. Questi elementi fanno riferimento ad aspetti biologici, psicologici e sociali; perciò, la depressione può avere una base organica, ma influenzata da elementi esterni come fasi di vita, grandi cambiamenti o problemi nelle relazioni con gli altri. Per questa ragione definirla una malattia è soltanto **uno** dei modi per descriverla, e potrebbe in un certo senso essere riduttivo, dato che si correrebbe il rischio di definirla come un “problema del cervello” senza considerare gli importanti fattori psico-sociali implicati nella vita di ognuno di noi.

COME SI MANIFESTA LA DEPRESSIONE?

Descrivere la depressione significa anche fare riferimento a come si manifesta e, come accennato, ciò implica prendere in considerazione diversi aspetti legati ai propri pensieri, alle proprie emozioni, al proprio corpo, ai propri comportamenti, e alle proprie relazioni interpersonali. Ciò rende il vissuto della depressione molto **soggettivo** e diverso da persona a persona, per quanto possano esserci degli elementi in comune. L'esperienza di ognuno è, dunque, differente.

Qui di seguito, sono riportati alcuni modi in cui la depressione può manifestarsi, negli ambiti descritti qui sopra. Se pensi di essere depresso, prova a segnare con una crocetta quelli che senti essere tuoi.



Puoi provare alcune emozioni o alcuni sentimenti, come:

- ☐ Sentirsi triste, turbato, senza speranza
- ☐ Sentirsi in colpa eccessivamente, con una convinzione di essere indegno
- ☐ Perdere interesse nel fare quello che prima ti faceva piacere
- ☐ Sentirsi solo anche quando sei in compagnia
- ☐ Perdere la pazienza anche per le piccole cose, per esempio verso i propri difetti o quelli degli altri
- ☐ Sentirsi in uno stato di apprensione o allarme
- ☐ Sentire di non essere mai abbastanza competente, per esempio a lavoro o durante gli esami in università
- ☐ Altro:

Puoi provare alcune sensazioni o condizioni legate al corpo, come:

- ☐ Stanchezza, mancanza di energie
- ☐ Problemi digestivi
- ☐ Irrequietezza
- ☐ Cambi nelle abitudini del sonno, per esempio puoi dormire di più o di meno
- ☐ Cambi nelle abitudini alimentari, per esempio puoi mangiare di più o di meno con evidenti cambi di peso
- ☐ Sentirsi male in un certo momento della giornata (al mattino appena sveglio, o la sera prima di andare a dormire)
- ☐ Difficoltà a concentrarsi a lungo nelle cose che si fanno
- ☐ Altro:

Puoi avere alcuni pensieri, come:

- ☐ "Sarebbe meglio essere morto"
- ☐ "Sono inutile"
- ☐ "Mi aspetto il peggio"

- ☐ “Voglio togliermi la vita”
 - ☐ “Mi odio”
 - ☐ “Il mio futuro è senza speranza”
 - ☐ “Non valgo niente”
 - ☐ “Gli altri non riescono proprio a capirmi”
 - ☐ Altro:
-
-
-
-

Puoi attuare alcuni comportamenti e azioni, come:

- ☐ Cercare di farti del male o di suicidarti
- ☐ Piangere frequentemente
- ☐ Usare droghe e/o abusare di alcolici
- ☐ Non prendere nessuna decisione
- ☐ Rimandare continuamente le cose

- ☐ Non fare cose che precedentemente ti piacevano
 - ☐ Sorridere con grande fatica, o non farlo affatto
 - ☐ Altro:
-
-
-
-

Nelle tue **relazioni possono accadere delle cose, come:**

- ☐ Desiderare maggiore distanza fisica e/o emotiva dalle persone
- ☐ Provare spesso irritazione verso gli altri
- ☐ Sentire che il tuo ruolo nei confronti degli altri è cambiato, per esempio in famiglia o a lavoro
- ☐ Non percepire supporto e calore dagli altri, anche quando lo vorresti
- ☐ Sentire più ansia nel momento in cui entri in relazione con altre persone

- ☐ Non riuscire a comunicare quello che desideri a livello emotivo, facendo capire che, per esempio, sei triste o arrabbiato
- ☐ Non riuscire a comprendere cosa provano gli altri nei tuoi confronti, se per esempio sono arrabbiati verso di te o felici di vederti
- ☐ Altro:

PERCHÉ SI DIVENTA DEPRESSI?

Le cause della depressione sono **molteplici** e differiscono **da persona a persona**. È dunque difficile trovare una sola motivazione, o un insieme di motivazioni, che siano le stesse per tutti. Come abbiamo visto, la depressione è un problema di salute mentale molto complesso, e le variabili in gioco sono numerose.

È importante sottolineare come anche nell'origine della depressione svolgano un ruolo i fattori **biologici** (per esempio come funziona il nostro cervello, e quali neurotrasmettitori sono coinvolti), **psicologici** (per esempio che pensieri ci possono portare ad avere umore basso) e **sociali** (come ciò che succede nel nostro intorno sociale può portarci a sviluppare una depressione). Per questa ragione nel descrivere le cause della depressione bisogna tenere a mente una molteplicità di cause, soggettive e diverse per ognuno.

A volte può sembrare anche che la depressione si presenti come un “fulmine a ciel sereno” nella tua vita, senza nessun evento particolare che la preceda. In questi casi, è possibile che siano presenti dei comportamenti, oppure dei pensieri, che metti in atto senza rendertene conto, instaurando un circolo vizioso che aumenta la tua condizione negativa. Ancora, può esserci la presenza di un problema interpersonale che non tieni in considerazione ma che, con il tempo, è diventato insostenibile.

In ogni caso, in generale non è l'evento in sé che crea la depressione, ma come **reagisci** all'evento stesso, con il tuo bagaglio di credenze, pensieri, comportamenti, e strategie. E', dunque, corretto

affermare che puoi apprendere le capacità adeguate ad affrontare la depressione fin dalla sua origine.

Di seguito trovi alcune possibili cause che sono all'origine della depressione. Ricorda comunque che queste variano da persona a persona, che non sono sempre presenti e che possono anche combinarsi le une con le altre.



Fattori biologici:

- **I neurotrasmettitori**, messaggeri chimici che agiscono nel sistema nervoso, svolgono un ruolo nell'origine della depressione. Due neurotrasmettitori in particolare nel cervello moderano l'umore: la serotonina e la noradrenalina. Fisiologicamente, una riduzione della noradrenalina porta a minore iniziativa, mentre una riduzione della serotonina porta a interagire peggio con gli altri e rimuginare molto. Tutte queste caratteristiche sono tipiche della depressione.

- **Gli alimenti** che mangi possono avere un'influenza sul tuo umore. Se hai una dieta sbilanciata, povera di nutrienti, vitamine e minerali, puoi sentirti più stanco e svogliato. La mancanza di una dieta equilibrata, unita ad altri eventi esterni stressanti, può portarti a sentirti depresso.
- **Fare poco esercizio fisico**, e cioè muoverti poco nelle attività quotidiane e non fare sport, può aumentare le possibilità di sentirsi giù di morale e senza energie. Recenti studi hanno anche messo in luce come comportamenti più sedentari portati avanti per un lungo periodo di tempo (come guardare la televisione o usare il computer per molte ore ogni giorno) possano portare a depressione con maggiore probabilità.
- **Avere problemi di salute fisica** come diabete, cancro o problemi cardiaci può portare a sperimentare

la depressione. Questo, in particolare, a causa di scarsa qualità della vita, ansia per la propria salute, oppure possibile stigma.

- **La genetica** può svolgere un ruolo importante nell'origine della depressione: i parenti di primo grado di una persona con disturbo depressivo maggiore hanno un rischio doppio o triplo di avere nella propria vita un episodio depressivo. Ciò che viene ereditato non è però il disturbo vero e proprio, bensì la predisposizione (la vulnerabilità) a poterlo sviluppare.

Prova adesso a pensare alla tua famiglia di origine. C'è, o c'è stato, tra i tuoi parenti qualche episodio di depressione che conosci o ricordi? Prova a descriverlo qui sotto.



Fattori sociali:

- **Avere un figlio** porta con sé molti aspetti positivi, ma è normale esperire anche esperienze di stress, sforzo, impegno eccessivo, difficoltà ed inadeguatezze nel fare la madre o il padre. Nel momento in cui queste sovrastano gli aspetti positivi della genitorialità, si può creare il terreno per la depressione. Diventare genitori porta a un cambiamento di ruolo significativo nella vita, a modificare

le relazioni con i familiari e gli amici, e talvolta anche cambiamenti nel lavoro. Il tempo per sé e per gli altri si riduce, mentre aumenta quello da dedicare al figlio, soprattutto se neonato. A ciò si possono aggiungere anche difficoltà economiche, dovute alle maggiori spese.

- **Persone che durante l'infanzia sono state maltrattate**, trascurate o che sono state vittime di bullismo possono sperimentare la depressione da adulti. Chiaramente, si può essere **vittime di bullismo o di abuso** anche in età adulta, e ciò può avvenire anche online. L'impossibilità di fuggire da questa situazione può portare a sensazioni di impotenza e disperazione e quindi, di conseguenza, a sentirsi depressi.
- **Lutti importanti** possono portare ad esperire episodi depressivi. La perdita può non essere soltanto quella di una persona alla quale ti

senti legato, ma anche di un animale domestico, di un bene materiale (come la perdita della propria casa) o di uno stato sociale (per esempio, l'impossibilità di continuare ad essere un bravo atleta a causa dell'età avanzata e dei dolori fisici, o il pensionamento o la menopausa).

- Altri passaggi della vita possono scatenare la depressione e, in particolare quelli legati ai **cambiamenti di ruolo** e alle difficoltà ad adattarsi a tali cambiamenti. Un esempio è la madre che ha dedicato la propria vita principalmente a crescere i figli e che, quando questi se ne vanno di casa, si trova a ridimensionare fortemente il ruolo genitoriale e a dover trovare nuovi obiettivi di vita, nuovi interessi, attività e legami.
- In generale, sentirsi parte di un gruppo può proteggerti dalla depressione. Può però capitare

che i membri dello stesso gruppo espongano uno o più suoi componenti a **discriminazione** o **pregiudizio**. La sensazione di isolamento che puoi provare quando sei discriminato può portare a lungo andare alla depressione. È più frequente che minoranze etniche in questi casi sviluppino questo vissuto, così come persone con diverso orientamento sessuale (gay, bisessuali, transgender) o con disabilità fisiche.

- **L'attaccamento** è il primo tipo di relazione che stabiliamo nella nostra vita. È infatti un sistema che si sviluppa nei primi anni di vita, e che definisce il legame tra bambino e genitore (o figura di riferimento, portatrice di cure). Più il bambino sente di avere un attaccamento sicuro al proprio genitore, più si sentirà di avere una solida base affettiva a cui tornare intanto che

esplora il mondo intorno a sé. La ricerca ha stabilito che disturbi emotivi, come la depressione, possono svilupparsi a partire da un legame insicuro o inadeguato. Per esempio, persone che hanno avuto a che fare con genitori che li hanno trascurati, o che non hanno risposto adeguatamente ai loro bisogni, possono avere con sé una modalità relazionale con gli altri non funzionale una volta diventate adulte. Ciò può predisporre alla depressione.

Prova a ricordare, per quanto ti è possibile, il rapporto che avevi con la tua figura di riferimento e cura (in genere, uno o entrambi i genitori) quando eri molto piccolo. Come era caratterizzato? È cambiato con il tempo? Prova a descriverlo qui sotto.



Fattori psicologici:

- **Le persone possono interpretare il mondo** e le situazioni secondo i propri schemi mentali. Tali schemi sono solitamente appresi durante l'infanzia, e influenzano il senso delle cose ed il giudizio che si ha su di sé, sugli altri, e su ciò che accade. Questi schemi fungono da guida ma possono anche generare emozioni o

stati negativi, come la depressione, essendo a volte difficili da modificare quando le situazioni cambiano continuamente. Per esempio, puoi aver appreso crescendo che nelle situazioni bisogna sempre essere il migliore, dare il massimo e che non sia tollerabile fare degli errori. Questo tipo di credenza, può portarti a raggiungere risultati ambiziosi. Nello stesso tempo, può creare un senso di impotenza e fallimento quando incontri un grande ostacolo alla riuscita. Diversamente, il pensiero che si può imparare dagli errori e che può valer la pena di mettersi alla prova anche in situazioni difficili o incerte, può essere più funzionale a stare bene.

- **Lo stress, in particolare legato alle relazioni** (chiamato anche stress interpersonale), può causare a sua volta la depressione. Per esempio, un fattore stressante come la perdita

del lavoro può portare non soltanto a una diminuzione della propria disponibilità economica, ma anche ad un cambio di ruolo nella propria famiglia. Un cambio, dunque, nelle relazioni con le persone vicine. Questo fatto può avere a sua volta un'influenza sul proprio umore.

- **Provare ansia in certe situazioni** può portar ad evitare alcune esperienze considerate pericolose o nocive. Per esempio, **la forte paura del giudizio degli altri ti può portare a evitare alcune relazioni**, a uscire poco di casa, isolandoti e perdendo pian piano il contatto con il mondo. Di conseguenza, questo può portare a tristezza, sconforto e depressione.
- **Le emozioni non espresse adeguatamente**, generate da una particolare situazione, possono portare a lungo andare a provare depressione oppure a peggiorare un

umore già basso. Per esempio, una persona che sta vivendo un cambio di ruolo in famiglia (come il diventare genitore) può sentirsi frustrato o impaurito anche per l'aumento di responsabilità. In alcune condizioni, esprimere ed accettare queste emozioni in maniera adeguata o comunicarle non è semplice. Si pensi alla difficoltà di esprimere certi vissuti al partner, o di accettare di sentirsi sfiniti e frustrati con un bambino che non smette di piangere, senza arrivare a pensare di essere per questo una cattiva madre.

[illegible]

COME SI PUÒ CURARE LA DEPRESSIONE?

Ci sono **diversi modi** per trattare la depressione. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali e su quanto senti essere grave e invalidante la tua depressione. A volte può essere difficile comprendere quale aiuto fa più al caso tuo.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare uno specialista (psichiatra o psicologo) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili.



Farmaci

I farmaci usati nella terapia della depressione sono detti **antidepressivi**. La ricerca evidenzia come circa l'80% delle persone depresse migliori assumendo questo tipo di psicofarmaci. L'effetto antidepressivo si manifesta generalmente **dopo 2-5 settimane dall'inizio dell'assunzione**, anche se dai primi giorni possono dare un certo sollievo da ansia e insonnia. La durata della terapia dipende da diverse condizioni ma, in media, è continua per 6-12 mesi.

Ci sono diverse categorie di farmaci antidepressivi, che si differenziano per la loro azione chimica sul cervello, per i possibili effetti collaterali che provocano, e per i danni che possono comportare se assunti in maniera eccessiva. Puoi aver già sentito parlare per esempio di antidepressivi tradizionali o triciclici, degli inibitori della ricaptazione della serotonina

(SSRI) o degli stabilizzatori dell'umore. Il tuo medico, oppure lo psichiatra, possono aiutarti a scegliere il farmaco più adatto alla tua condizione di depressione e indicarti le modalità adeguata di assunzione.

Talvolta i farmaci antidepressivi sono utili per poter portare avanti meglio un percorso di psicoterapia. Infatti, spesso, la depressione può essere così grave e invalidante da rendere molto difficile iniziare o continuare una psicoterapia; per esempio, puoi sentirti così privo di forze da non riuscire nemmeno ad alzarti dal letto. In questo caso, i farmaci ti possono aiutare a raggiungere un livello di funzionamento tale da poter meglio seguire le indicazioni di uno psicoterapeuta. È bene inoltre prendere in considerazione il fatto che utilizzare soltanto la terapia farmacologica può dare i suoi frutti fino a un certo punto: oltre che un supporto farmacologico, puoi avere maggiore

beneficio per la tua depressione anche apprendendo quali comportamenti e modi di affrontare le situazioni sono più utili per star meglio.



Psicoterapia

Uno **psicoterapeuta** può aiutarti ad affrontare un percorso mirato a superare e gestire la tua depressione. La psicoterapia può essere combinata anche con un trattamento farmacologico; si parla in questo caso di **psicoterapia sequenziale**.

Esistono tanti tipi di psicoterapia, ognuno con diverse modalità di approccio e funzionamento. Qui di seguito alcuni esempi delle più diffuse:

- **Psicoterapia cognitivo-comportamentale:** questo tipo di psicoterapia è quella più utilizzata e valutata in maniera scientifica per affrontare la depressione. Affidarsi a questo tipo di psicoterapia significa imparare a conoscere meglio i propri

modi di pensare, e individuarne di più funzionali per riuscire a risolvere la propria depressione. Inoltre, significa analizzare insieme allo psicoterapeuta quali tuoi comportamenti possono contribuire al mantenimento della depressione, trovandone di più utili per stare meglio.

- **Psicoterapia interpersonale:**
anche questo tipo di psicoterapia ha dimostrazioni di efficacia convincenti. L'obiettivo della psicoterapia interpersonale è sia affrontare gli eventi stressanti della vita che cercare di raggiungere un migliore supporto sociale. L'essenza di questo tipo di intervento è concentrare l'impegno sulle relazioni interpersonali che senti essere problematiche o sulle circostanze esistenti nelle tue relazioni direttamente connesse all'attuale episodio depressivo che stai vivendo.

Questo tipo di psicoterapia è utile in particolar modo se senti che la tua depressione sia legata alle tue relazioni.

- **Psicoterapia psicodinamica**

breve: attualmente, diversi dati di ricerca suggeriscono che le terapie psicodinamiche brevi sono efficaci. Questo tipo di psicoterapia si concentra sull'aumento della consapevolezza dei tuoi modelli problematici di funzionamento e sui temi fondamentali strettamente relazionati alla tua depressione. Alcuni temi che si trattano nella psicoterapia psicodinamica breve per la depressione includono comprendere come le esperienze passate influenzano il tuo comportamento attuale, o come l'entrare in relazione col tuo terapeuta possa aiutarti a vivere meglio alcune esperienze e vissuti.

Altri trattamenti

Spesso è consigliata come coadiuvante ai trattamenti in corso, una buona e piacevole attività fisica svolta con regolarità magari quotidiana e che può essere eseguita in compagnia di amici o anche in modo individuale.

Se trovi insoddisfacente la risposta che ottieni tramite i farmaci o la psicoterapia, puoi prendere in considerazione altri tipi di trattamenti, da concordare e discutere in primis con il tuo medico o un professionista della salute mentale:

- La terapia elettroconvulsivante è un tipo di trattamento che prevede di far passare, attraverso degli elettrodi, una corrente elettrica nel cervello per causare una convulsione. Il tutto è attuato sotto anestesia, dove la persona viene addormentata e dei miorilassanti immobilizzano i muscoli. I dati scientifici indicano

come sia indicata per le depressioni più gravi e debilitanti e resistenti agli altri tipi di terapia. La scelta di attuare questa terapia dovrebbe essere ben discussa con il proprio medico, dato che alcune persone riportano di aver provato un'esperienza negativa nel farla.

- La terapia della luce (chiamata in inglese light therapy) può essere utile per tutte quelle depressioni stagionali, ovvero che si manifestano in certi periodi dell'anno, soprattutto quando la quantità giornaliera di luce non è molta (per questo è più utilizzata nei paesi nordici). Questo tipo di intervento consiste nell'esposizione a una luce molto luminosa, prodotta da apparecchi appositi. Il principio su cui si basa è che la luce brillante aiuta ad attivare i ritmi circadiani, svegliarsi di più e ritrovare maggiore energia.
- Alcuni studi hanno dimostrato come

anche la stimolazione magnetica transcranica possa avere dei benefici per la depressione resistente. Questo tipo di intervento è meno invasivo della terapia elettroconvulsivante, non necessitando di anestesia e avendo minori effetti collaterali.

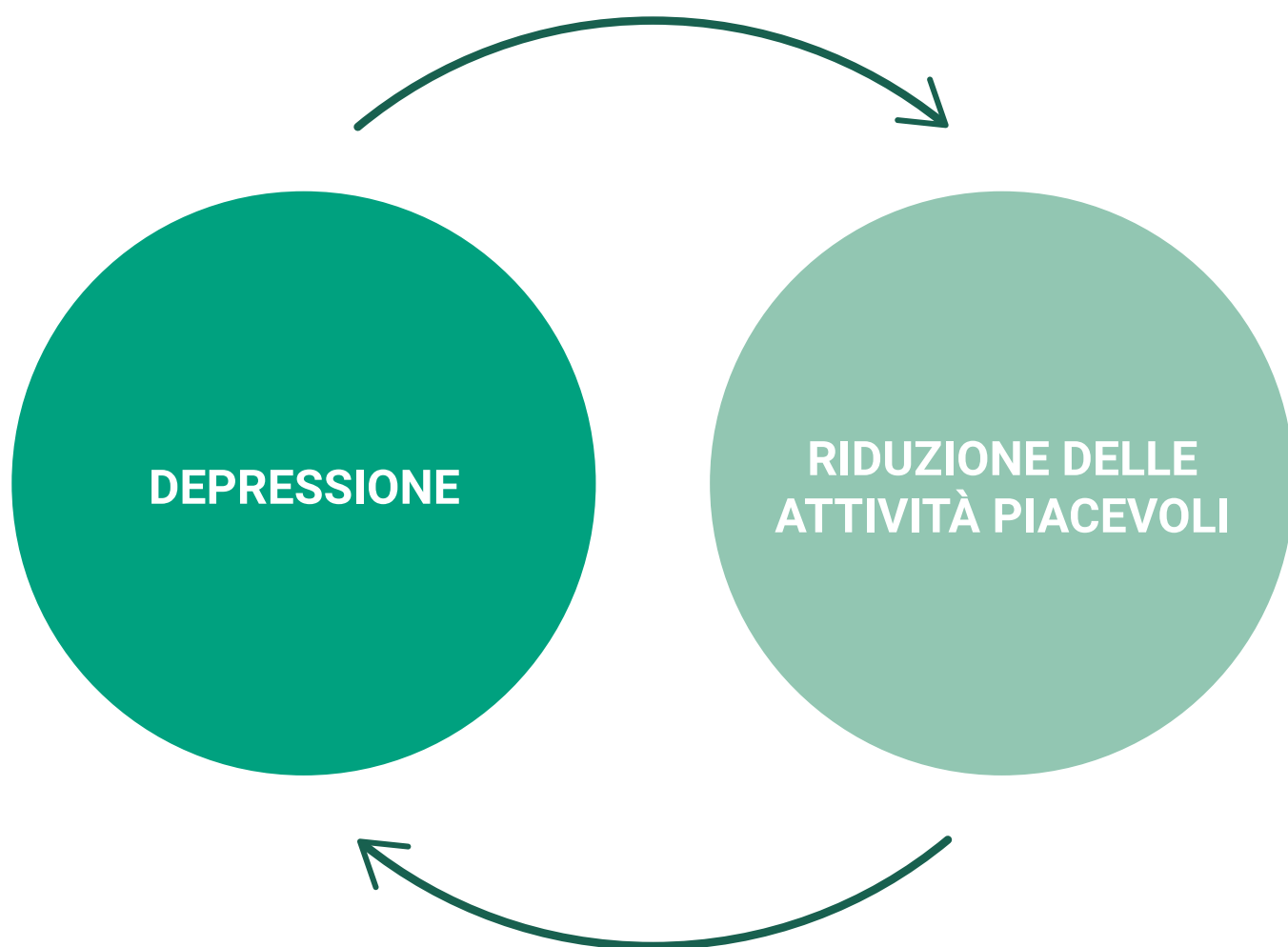
Migliorare e gestire la depressione

In questa sezione dell'opuscolo, trovi alcune modalità che puoi provare ad applicare per gestire e affrontare la depressione.

AUMENTA LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE PIACEVOLI

Tra i sintomi che possono presentarsi quando sei depresso, ci può essere quello di sentire meno interesse per le attività che prima invece facevi volentieri. Puoi arrivare a farle meno, o addirittura interromperle. Puoi anche diventare convinto di fare meno bene le attività quotidiane, sentendoti stanco e svogliato. Ricorda però che, come è stato dimostrato da recenti ricerche, la rinuncia ai propri interessi e passatempi rafforza l'umore depresso. Infatti, quando non si fa nulla di **piacevole**, o che sia gratificante per te, ripensando a come è andata la giornata puoi ricordarti solo fatica o noia. La tua mente tenderà con più probabilità a concentrarsi sui pensieri negativi, che ti priveranno ancora di più della voglia di impegnarti in qualunque attività che non sia di vitale importanza e, alla lunga, anche di quelle. È come se si creasse una sorta di circolo vizioso, dove la

depressione riduce il fare le attività che ti piacciono, e viceversa.



Incrementare nella tua routine quotidiana le attività che prima della depressione erano piacevoli, e magari appassionanti, aggiungendole a quelle che sei tenuto a fare e che probabilmente sono meno piacevoli, può aiutarti a uscire da questo circolo vizioso. Se non ti vengono in mente delle attività attualmente piacevoli, prova a riflettere su quello che ti piaceva in passato,

o chiedi a qualcuno che ti conosce bene cosa gli sembra che ti piacesse. In alternativa, puoi prendere spunto dalla lista che segue sotto. Prova a segnare con una crocetta le attività che sei disposto a provare a mettere in atto, e ad integrare nella tua giornata:

- ☐ Ascoltare musica
- ☐ Leggere un libro
- ☐ Fare le parole crociate
- ☐ Aiutare qualcuno
- ☐ Programmare un viaggio
- ☐ Fare giardinaggio
- ☐ Fare ginnastica
- ☐ Telefonare a qualcuno
- ☐ Scrivere a qualcuno una e-mail
- ☐ Guardare l'alba o il tramonto
- ☐ Ballare, anche da solo
- ☐ Mettere a posto l'automobile
- ☐ Riparare la bicicletta
- ☐ Visitare un museo
- ☐ Guardare un documentario

- ☐ Fare del volontariato
- ☐ Accendere degli incensi
- ☐ Studiare qualcosa di nuovo
- ☐ Cucinare un dolce
- ☐ Praticare uno sport
- ☐ Abbellire la propria casa
- ☐ Andare dal parrucchiere o dal barbiere
- ☐ Disegnare
- ☐ Lavorare il legno
- ☐ Andare al ristorante
- ☐ Videochiamare qualcuno
- ☐ Meditare
- ☐ Comprare un vestito
- ☐ Fare un mazzo di fiori
- ☐ Cominciare una collezione
- ☐ Giocare con un animale
- ☐ Fare teatro
- ☐ Giocare a scacchi
- ☐ Imparare a suonare uno strumento musicale

- ☐ Andare a fare un picnic
- ☐ Fare un puzzle
- ☐ Guardare il cielo di notte
- ☐ Fare un bagno caldo
- ☐ Andare in un agriturismo
- ☐ Osservare le piante
- ☐ Andare a vedere delle automobili nuove
- ☐ Andare in un centro commerciale
- ☐ Chiamare degli amici per una cena
- ☐ Giocare ai videogiochi
- ☐ Fare dello stretching
- ☐ Assaggiare qualcosa di nuovo
- ☐ Raccontare una barzelletta a qualcuno
- ☐ Cucire
- ☐ Andare a un convegno
- ☐ Partecipare ad un'asta
- ☐ Far volare un aquilone
- ☐ Uscire con gli amici
- ☐ Organizzare una caccia al tesoro

- ☐ Andare a una funzione religiosa
- ☐ Imparare qualcosa di nuovo su una cultura diversa
- ☐ Capire il funzionamento di qualcosa
- ☐ Andare a prendere un gelato
- ☐ Fare un dipinto
- ☐ Congratularsi con qualcuno
- ☐ Sfogliare una rivista
- ☐ Fare la manicure o pedicure
- ☐ Mettere in ordine qualcosa
- ☐ Guardare un film
- ☐ Andare in libreria
- ☐ Andare in un negozio di articoli casalinghi
- ☐ Fare dei respiri
- ☐ Preparare un the, un caffè o una camomilla
- ☐ Abbracciare qualcuno
- ☐ Prendere a pugni un cuscino
- ☐ Saltare la corda
- ☐ Installare un nuovo programma sul PC

- ☐ Informarsi sulla politica
- ☐ Leggere un libro di storia
- ☐ Giocare a un gioco in scatola
- ☐ Comprare un cosmetico
- ☐ Scrivere una lista di cose che ti servono
- ☐ Iniziare un diario
- ☐ Imparare a fare dei giochi di prestigio
- ☐ Andare a fare karaoke
- ☐ Andare in piscina
- ☐ Camminare
- ☐ Restaurare un mobile

Ti vengono in mente altre attività piacevoli che potresti aggiungere alla tua giornata? Scrivile qui sotto:

PIANIFICA UN DIARIO QUOTIDIANO DELLE ATTIVITÀ CHE FAI

È possibile dividere le attività che compi durante il giorno, per semplicità, in due categorie: le attività **utili**, e le attività **piacevoli**. Tra le prime, ci sono quelle neutre (che non ci fanno provare una particolare emozione negativa o positiva quando le facciamo, come impostare la sveglia prima di andare a dormire), quelle spiacevoli (che non amiamo per nostri gusti personali, per esempio lavare i piatti) e quelle obbligatorie che dobbiamo fare durante il giorno, ci piaccia o meno (per esempio mangiare o andare in bagno). Le attività piacevoli sono invece quelle che ci danno contentezza e soddisfazione una volta compiute, a prescindere dalla loro utilità o obbligatorietà (esempi di attività che possono essere per te piacevoli sono elencate nella sezione precedente di questo opuscolo).

Un **equilibrio** tra le attività utili e le attività piacevoli nella propria vita è importante per stare bene.

Prova ad immaginare una settimana senza alcuna attività piacevole: sarebbe sicuramente pesante da portare avanti. Una settimana qualitativamente soddisfacente, ha un giusto equilibrio tra ciò che è

utile e ciò che porta piacere (di norma, le persone compiono per necessità un numero maggiore di attività utili rispetto alle piacevoli).

La depressione può generarsi quando il numero di attività utili nella tua settimana diventa di gran lunga più alto di quelle piacevoli. Le attività piacevoli, inoltre, possono essere viste come una perdita di tempo, come qualcosa che porta ad allontanarsi dai propri obiettivi di vita. Ma per la maggior parte delle volte non è così. Sono le attività piacevoli che solitamente rappresentano una ricarica per il corpo e soprattutto per la mente. Un aperitivo con dei tuoi cari amici, per esempio, lo puoi considerare come un'attività piacevole ma nello stesso momento del tempo sprecato. Ma se lo consideri invece come un momento piacevole e **contemporaneamente** in cui ricaricarti di energie e staccare per affrontare meglio il tuo lavoro quando lo riprenderai, assume certamente un valore più positivo.

Ciò detto, per capire il ritmo delle tue giornate tra attività utili ed attività piacevoli, puoi provare ad auto-osservarti per alcuni giorni, annotando le attività che compi per fasce orarie. **Inoltre, puoi provare ad annotare quanto ogni attività che fai è piacevole**

e quanto è utile, in una scala da 0 a 10 (dove zero significa il minimo e 10 significa il massimo).

Puoi seguire, riproducendolo su un foglio, il modello di tabella riportato nella pagina successiva (in cui la colonna del lunedì è già stata riempita, per darti un esempio).

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7-9	Sveglia a letto Piacevole: 5 Utile: 0						
9-11	Colazione Piacevole: 7 Utile: 7						
11-12	Lavoro al PC Piacevole: 2 Utile: 8						
12-13	Riunione Piacevole: 2 Utile: 4						
13-14	Pranzo con colleghi Piacevole: 8 Utile: 8						
14-15	Lavoro al PC Piacevole: 2 Utile: 8						
15-16	Lavoro al PC Piacevole: 2 Utile: 8						
16-17	Pausa caffè Piacevole: 8 Utile: 2						
17-19	Lavoro al PC Piacevole: 2 Utile: 8						
19-21	Torno a casa Piacevole: 5 Utile: 4						
21-24	Dormito Piacevole: 9 Utile: 9						

Può esserti d'aiuto ricordarti queste indicazioni durante la compilazione della tabella:

- Non è necessario scrivere tutte le minime attività che fai; annota solo quelle che ritieni **più importanti e significative** o quelle di maggior durata e impegno, per descrivere l'andamento della tua giornata
- Cerca di prendere nota delle attività appena le hai **terminate**, così da ricordartele al meglio, soprattutto a livello di sensazioni. Può essere difficile farlo, a volte. In tal caso, puoi usare il telefono cellulare o un bloc-notes su cui anoterai il tutto di volta in volta. La sera, compilerai la tabella.
- Cerca di essere breve ma **preciso**. Se fai un aperitivo con i tuoi amici, può essere diverso dal farlo da solo o con dei parenti. Questo ti può aiutare a capire meglio quali variabili influenzano di più il tuo star bene.
- Avrai dei **pensieri**, negativi e positivi, durante la compilazione della tabella. Per esempio “questa attività è davvero inutile”, “in questo caso sento di essere una persona stupida” oppure “questa attività è la mia preferita della giornata”. Può essere utile annotarti questi pensieri, dato che ti permettono ancora di più di comprendere quali azioni ti fanno star bene e quali meno.

- È utile far caso anche a tutti quei comportamenti **controproducenti** o problematici, che (anche se li puoi indicare come altamente piacevoli) devi obiettivamente rivalutare. Per esempio, bere una grande quantità di alcolici o abbuffarsi. Questi comportamenti possono essere utili al tuo umore nel breve termine, ma nocivi nel lungo termine. Cerca di annotare anche questi, durante la compilazione. Sarà poi necessario trovare dei metodi per sostituirli, come ti verrà spiegato dopo nell'opuscolo.

RIORGANIZZA LE TUE GIORNATE PER STARE MEGLIO

Una volta più consapevole di come passi le giornate, se hai registrato nello schema precedente le attività svolte, sarai maggiormente in grado di capire quali attività ti fanno star meglio e quali meno bene (e quindi, più depresso). Se ti rendi conto, nella strutturazione delle tue giornate, di aver evitato di far qualcosa perché ti ha spaventato, o di non aver fatto cose che solitamente facevi senza fatica, o ancora di non avere quasi nessuna attività piacevole, puoi prendere in considerazione l'idea di **cambiare** qualcosa.

Crea dunque un'altra scheda, prima che la nuova settimana inizi, in cui porrai delle attività decise a priori per ogni giorno. Cerca di decidere, guardando la settimana passata registrata, quale parte della giornata **modificare**. Per esempio, sarà certamente più difficile cambiare i periodi della giornata in cui devi lavorare, ma puoi organizzare una passeggiata al parco o l'acquisto di un capo di abbigliamento, una volta finito di lavorare (se lo ritieni piacevole, ovviamente), anziché semplicemente tornare a casa. Dopodiché, cerca di **rispettare** il più possibile la scheda.

Ancora una volta, al termine della settimana, ti sarà più semplice capire com'è andata, se i giorni sono stati più piacevoli di quelli precedenti, se sei stato meglio, e quali elementi ti hanno permesso di provare meno depressione.

Ricorda inoltre che, nella riorganizzazione e nell'attuazione della tua settimana:

- È bene inserire quando puoi delle attività per te **piacevoli**. Nuovamente, trova qualche esempio di attività piacevole nella sezione precedente di questo opuscolo.

- Fai in modo di essere nel posto giusto al momento **giusto**. Vorresti fare una passeggiata? Scegli itinerari agevoli. Vuoi ridurre il consumo di alcolici? Cerca di evitare di uscire con amici che bevono molto. Vuoi riuscire a vincere le esitazioni e la scarsa voglia? Decidi l'orario preciso in cui iniziare l'attività e rispettalo, evitando di procrastinare. E così via.
- **Non ti preoccupare** se non riesci a compiere tutto ciò che ti sei promesso. È normale. Fai sempre il possibile, ma ricordati che se qualche volta non compi l'attività che ti eri ripromesso, non c'è bisogno di scoraggiarsi. Il cambiamento necessita tempo, soprattutto quando si tratta di affrontare la depressione. Avrai bisogno di più pratica e tempo.
- Sostituisci i comportamenti che hai individuato come controproducenti con qualcosa di più utile e **benefico**. Per esempio, se hai notato che tendi a consumare una grande quantità di alcolici, soprattutto la sera, cerca di individuare tra le attività piacevoli cosa potrebbe sostituire questo comportamento. Per esempio, concentrarsi su un puzzle, telefonare a qualcuno o mangiare un cioccolatino.

- **Chiedi aiuto** se pensi di averne bisogno. Durante la tua nuova settimana, è normale sentirsi scoraggiati, perché stai affrontando una nuova routine e maggiori fatiche. Se pensi che qualcuno possa supportarti in questo, non esitare a chiedere aiuto. Un professionista della salute può darti dei suggerimenti su come impostare la settimana. Un amico può aiutarti a compiere alcune delle attività.
- **Sii flessibile** ad aggiungere attività non previste, o a togliere o modificare attività che non puoi più fare. Per esempio, se ti svegli con un po' di raffreddore e fuori c'è il temporale, potresti non riuscire a fare la corsa mattutina che avevi organizzato. In tal caso, fai dell'altro esercizio fisico in casa. Oppure, se un amico ti invita a mangiare la pizza (e l'amico ti è simpatico e la pizza ti piace) prova ad accettare l'invito.
- **Sii costante e determinato** nel seguire gli orari previsti. Non rimandare o procrastinare con delle scuse: se hai programmato di portare fuori il cane alle ore 8, il momento migliore per portarlo fuori è proprio alle ore 8.
- **Dai tempo al tempo e insisti.** Le prime volte in cui riprendi a fare un'attività che in passato ti

piaceva molto puoi sentirti frustrato, pensare che non ne sei più capace, che ti manca l'energia, che non ti dà soddisfazione... Se però avrai pazienza e persistenza, dopo alcune prove ti renderai conto che pian piano tornano la capacità e il piacere che hai sperimentato in passato.

Ci sono dei modi che pensi ti possano aiutare a rispettare la tua nuova settimana riorganizzata? Prova a scriverli qui:

PRENDITI CURA DEL TUO CORPO

Può essere utile ricordarti queste strategie inerenti alla tua salute fisica, per affrontare al meglio la depressione:

- **Cura l'alimentazione.** Questo significa anche seguire una buona dieta, integrando ciò di cui non ti alimenti a sufficienza, a livello di sostanze nutritive. Le analisi del sangue in questo caso, e una consultazione con il medico o il nutrizionista, possono aiutarti a capire cosa potresti integrare. Alcune ricerche hanno riportato infatti come un certo tipo di apporto alimentare possa aiutare il tuo umore quando ti senti depresso. Ricorda anche che a volte mangiare del cibo che di solito “ti vieti” perché troppo zuccherato o grasso (come la frittura di pesce o un cannolo siciliano) può portare a dei benefici a livello psicologico. Dopotutto, un piccolo piacere può migliorare la tua giornata, quindi puoi ogni tanto concedertelo.
- **Cura il sonno.** Dormire bene aumenta il nostro benessere fisico e psicologico, anche a livello della depressione. Gestisci dunque al meglio l'ambiente dove dormi, utilizza un materasso ed un cuscino

comodi, cerca di non usare apparecchi elettronici almeno un'ora prima di coricarti, assicurati una buona temperatura nella stanza ed evita che rumori esterni ti diano fastidio utilizzando per esempio dei tappi nelle orecchie.

- **Cura il tuo esercizio fisico.** Ricerche hanno trovato che programmi di esercizio su misura delle singole persone possono essere altrettanto utili (quasi come i farmaci) per molte persone che soffrono di depressione, sia lieve che grave. Non c'è bisogno di fare sforzi troppo intensi o richiedenti troppe energie. Talvolta basta qualche esercizio leggero, una camminata, una corsa non troppo veloce, o della ginnastica dolce.

RISOLVI I PROBLEMI PRATICI

Talvolta, la depressione può nascere da un evento o un ostacolo vero e proprio che hai la necessità di **risolvere**. Oppure, uno stato depressivo può peggiorare se davanti a te ci sono delle problematiche che vanno affrontate ma ti sembrano troppo ardue. Questo problema può essere relazionale (per esempio, un litigio con un amico) oppure materiale (l'automobile da aggiustare). In questo

caso, il tuo umore potrebbe migliorare se riesci ad affrontare adeguatamente il problema, con una certa organizzazione.

Quando ci si sente depressi, può essere difficile immaginarsi in grado di risolvere un problema, a prescindere dalla sua gravità. Se pensi anche tu questo, sforzati per quanto puoi di ricordare in passato di quando sei riuscito ad affrontare una certa situazione negativa. Può essere utile anche chiedere a un amico come si comporterebbe lui, o chiedere a un professionista del settore (per esempio, per un problema all'automobile, ad un meccanico).

Può esserti utile seguire il seguente schema, che elenca i passi che puoi intraprendere per inquadrare, valutare e infine risolvere il problema:

1. Scrivi anzitutto qual è il problema. Cerca di essere il più specifico e pratico possibile.

[illegible]

2. Ora cerca di elencare tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente assurde, che ti vengono in mente. Cerca di scrivere tutte quelle che pensi. Per aiutarti, puoi pensare a soluzioni che hai intrapreso in passato per problemi simili, oppure a come si comporterebbero dei tuoi conoscenti davanti allo stesso problema.

3. Valuta tutte le soluzioni che hai scritto prima, riportando vicino ad ognuna di esse un voto da 0 a 10. Zero significa che la soluzione non è per niente utile, irrealizzabile date le circostanze o troppo complessa per essere attuata. Dieci significa che la soluzione è molto utile, sicuramente e facilmente attuabile. Puoi chiedere aiuto a qualcuno, nel dare le valutazioni, così da fare poi una media complessiva.

4. Scrivi qui la soluzione che ha ricevuto il punteggio più alto, secondo la tua valutazione. Se hai ottenuto due o più soluzioni con lo stesso punteggio più alto, riportale tutte. Decidi, infine, quale (o quali) soluzioni realizzare.

5. Ora che hai la soluzione, pensa quali passi puoi fare per riuscire ad attuarla. Dividere in passi più piccoli un obiettivo infatti può essere molto utile e ti aiuta a vedere il tuo fine come maggiormente realizzabile. Se precedentemente hai ottenuto più di una soluzione possibile, inizia con lo sceglierne una, e dividi in passi quella. Poi, una volta testata, se il risultato non ti soddisfa puoi provare le altre. Qui sotto trovi otto passi, ma puoi farne di meno o di più.

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

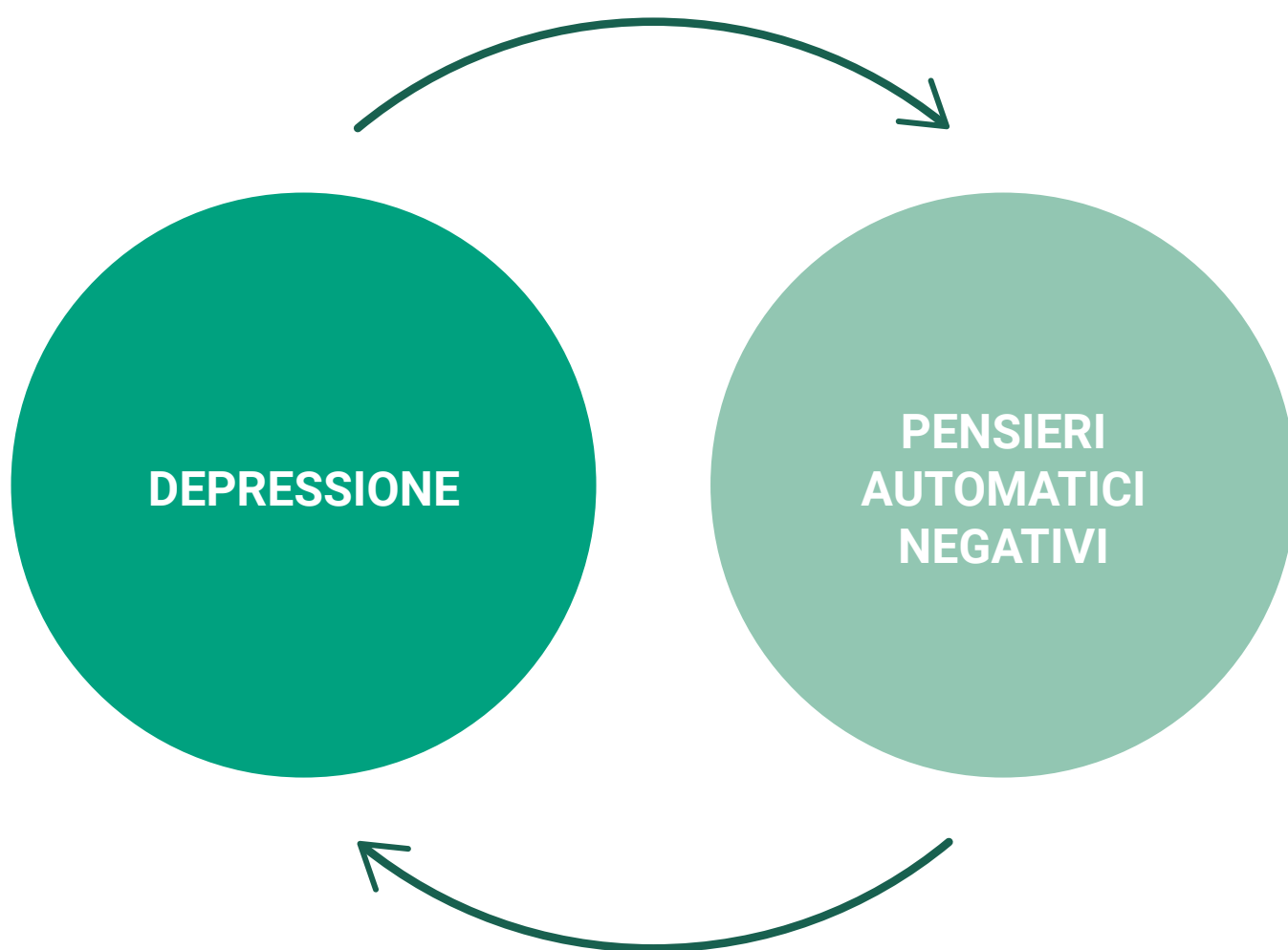
PASSO 8

6. Ora non ti resta che attuare il primo passo della tua soluzione. Cerca di metterti in gioco appena puoi, evitando la procrastinazione. Ricorda di chiedere aiuto a qualcuno se necessario.

COMPRENDI IL FUNZIONAMENTO DEI TUOI PENSIERI

Come è stato detto precedentemente, la depressione non solo influenza i comportamenti ma anche i **pensieri**. Qualche volta, i pensieri automatici negativi

(automatici perché vengono in mente senza alcuna riflessione e senza volerlo) della depressione possono portare a buttarti giù ancora di più. Oppure, puoi denigrarti per il fatto che consideri “da persone deboli” avere certi pensieri. Se succede questo, è possibile che tu ti senta ancora più giù di morale. Può dunque crearsi un circolo vizioso:



I pensieri automatici negativi possono essere rivolti a **sé**, al **mondo**, oppure al **futuro**. Possono assumere la forma di **frasi**, di solito brevi e uguali in situazioni

diverse che ti ripeti come quelle precedentemente elencate nella prima parte di questo opuscolo: “sono un fallito”, “non ci sono speranze per me”, “gli altri sono tutti migliori di me”. È normale avere questi pensieri ogni tanto, ma se sei depresso questi pensieri sono presenti molto di più nella tua mente.

Per aiutarti a trovare un modo più funzionale (ovvero che ti può far star meglio) di pensare, puoi prima di tutto apprendere ad essere più **consapevole** dei tuoi pensieri. Un modo per farlo è cercare di **prestare loro attenzione, registrarli e scriverli** analizzando le situazioni in cui ti senti triste, giù di morale, depresso. Per far questo puoi utilizzare la tabella qui sotto (riempita con un esempio, per farti capire meglio come utilizzarla), da compilare ogni volta che vivi una situazione che ti fa soffrire:

Data	25/03/2022
Cosa è successo?	Sbaglio un compito al lavoro
Cosa ho pensato?	“Sono incapace, non valgo niente”
Come mi sono sentito/a?	Triste
Cosa ho fatto?	Ho pianto e digiunato

La casella “Cosa ho pensato?” racchiude il pensiero che hai avuto in quella situazione che riporti dopo averla vissuta. Solitamente, le persone sono più consapevoli della situazione (ovvero, cosa è successo) e della conseguenza (come mi sono sentito e cosa ho fatto). Il pensiero può essere più difficile da individuare perché automatico, rapido, e soprattutto perché non si è **abituati** a farlo.

Proprio per questo motivo, iniziare a registrare i tuoi pensieri nella tabella può essere un buon esercizio per avere più chiarezza su quello che ti passa per la mente quando ti senti triste. Alcune domande che possono esserti utili per individuare il pensiero sono: cosa sto pensando in questo momento per essere così triste? Cosa mi sta passando per la mente ora, per provare questa emozione? Perché sono così affranto?

Imparare ad individuare questi pensieri nelle situazioni in cui ti senti depresso ti dona più **consapevolezza**, più **comprensione** di quello che stai vivendo e soprattutto un possibile maggior **solievo** dato dalla tua maggiore capacità di spiegarti quello che succede. Dopotutto, riuscire a comprendere che

cosa succede nella tua mente in una certa situazione
normalizza quello che stai vivendo.

INDIVIDUA PENSIERI PIÙ FUNZIONALI PER TE

Una volta che sei diventato più consapevole del tuo modo di pensare (ovvero, di quello che hai riportato nella casella “Cosa ho pensato?” dell’esercizio precedente), puoi valutare quanto i tuoi pensieri siano **realistici** e, successivamente, **trovarne di nuovi**



da poter provare a tenere a mente nel valutare le situazioni che ti si presentano.

Ci sono alcune domande, che puoi provare a farti per cominciare a prendere le distanze dai tuoi pensieri automatici negativi e vagliare altre possibilità. Per esempio:

- Su 100 persone, quante penserebbero la stessa cosa?
- Se il mio migliore amico o qualcuno che amo formulasse questo pensiero, cosa gli direi?
- Quando in passato mi sono sentito allo stesso modo, qual è la cosa a cui ho pensato che mi ha fatto sentire meglio?
- Esistono piccoli elementi che contraddicono i miei pensieri che io tralascio perché non li ritengo importanti?
- Quali altri modi di poter considerare la situazione ci potrebbero essere?
- Davvero questo è l'unico modo di pensare, o ci sono delle alternative?
- Questo pensiero mi aiuta ad affrontare le situazioni o piuttosto mi danneggia?

Questo tipo di domande non ti devono portare per forza semplicemente a pensare positivo e in maniera ottimistica: non è questo il fine del cercare un pensiero **funzionale**, perché ti sentiresti probabilmente solo di prendere in giro te stesso. L'obiettivo è invece quello di vedere la tua situazione in maniera critica e più realistica, valutandone i rischi obiettivi e le difficoltà reali. In questo modo potrai provare emozioni negative (come la tristezza) ma non intense e invalidanti come la disperazione tipica della depressione. Talvolta, potrai anche riuscire a provare emozioni più **positive** (come la contentezza o la speranza), proprio perché troverai delle alternative di pensiero più consone alla situazione che stai vivendo.

Per aiutarti a trovare dei pensieri alternativi, cerca di essere come un avvocato che deve valutare l'attendibilità di un testimone molto credibile (i tuoi pensieri) ma sospetto di dire il falso. In questo delicato compito fatti aiutare, se vuoi, da qualcuno di fiducia che possa facilitarti a trovare dei pensieri alternativi.

Una volta trovati i pensieri alternativi, li puoi anche **valutare**. Ovvero, puoi scrivere accanto un numero (da 0 a 10) corrispondente a quanto li senti veri. Zero

significa che non li senti veri per niente, 10 che li senti molto più realistici del tuo pensiero automatico negativo.

Puoi utilizzare la tabella seguente (compilata con un esempio, per farti capire meglio), per aiutarti in questo processo, prima che diventi più automatico:

Data	25/03/2022
Cosa è successo?	Sbaglio un compito al lavoro
Cosa ho pensato?	"Sono incapace, non valgo niente"
Come mi sono sentito/a?	Triste
Cosa ho fatto?	Ho pianto e digiunato
Che tipo di pensieri alternativi possono esserci?	"Può capitare di sbagliare, non posso mica essere perfetto" (quanto sento realistico il pensiero: 8)
	"Se anche sbaglio, ciò mi rende solo una persona che deve fare pratica" (quanto sento realistico il pensiero: 9)
Come mi sarei sentito, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Più sereno, meno triste
	Più sereno, meno negativo su di me
Cosa avrei fatto, se fossi davvero riuscito a pensare al pensiero alternativo?	Avrei pensato con più lucidità a delle alternative di risoluzione
	Sarei riuscito ad apprendere meglio dai miei errori

Nel trovare i pensieri alternativi e nel compilare la tabella, ricordati che:

- **Può non venirti in mente alcun pensiero alternativo più funzionale** e realistico. In tal caso, non scoraggiarti e cerca di ricordarti che è normale che questo succeda. Stai apprendendo una cosa nuova, come quando hai imparato ad andare in bicicletta, a camminare, oppure a leggere quando eri più piccolo. Come tutto, fare un esame critico dei propri pensieri è un'attività che richiede pazienza, che a giorni può sembrare più facile ed altri giorni più difficile. Datti tempo.
- **Puoi non credere ai pensieri alternativi che hai trovato.** Anche in questo caso, è del tutto normale. Stai cercando di trovare delle alternative a dei pensieri che puoi aver in mente da anni; non puoi pretendere di cambiarli o considerare delle alternative più realistiche in poco tempo. Cerca di accettare questo, e ricordati che quando trovi dei pensieri alternativi non ti stai facendo un “lavaggio del cervello”. Stai semplicemente cercando una strada alternativa da percorrere quando ti capiterà di sentirti triste in un momento uguale o simile. Potrai scegliere, ogni volta, di percorrere la strada

vecchia oppure ogni tanto di provare quella nuova.

- **Puoi sentire che nonostante tu abbia trovato un pensiero alternativo in cui credi, non riesca comunque a stare meglio.** La situazione non cambia. Anche in questo caso, il segreto è darsi tempo. È un po' come andare in palestra: se hai un obiettivo ben preciso, come sviluppare la tua muscolatura, non puoi pretendere di farcela in un paio di settimane. Devi continuare ad allenarti, andando in palestra frequentemente, ed aiutandoti ad essere costante. Con i pensieri alternativi è la stessa cosa: non puoi stare meglio in breve tempo, devi cercare di pensare alle alternative in diverse occasioni, facendo pratica, allenandoti. Può esserti utile attaccare dei post-it allo specchio con questi pensieri alternativi, o scriverli come sfondo del tuo cellulare. Possono anche diventare la tua nuova password di accesso al computer. Tutto ciò, per allenarti a renderli sempre più tuoi.
- **La realtà non è poi così diversa da quello che credi.** Può darsi che i tuoi pensieri disfunzionali negativi siano molto realistici. Può succedere. Per esempio, se sei depresso perché qualche tuo caro è venuto a mancare, la morte è un dato di fatto che

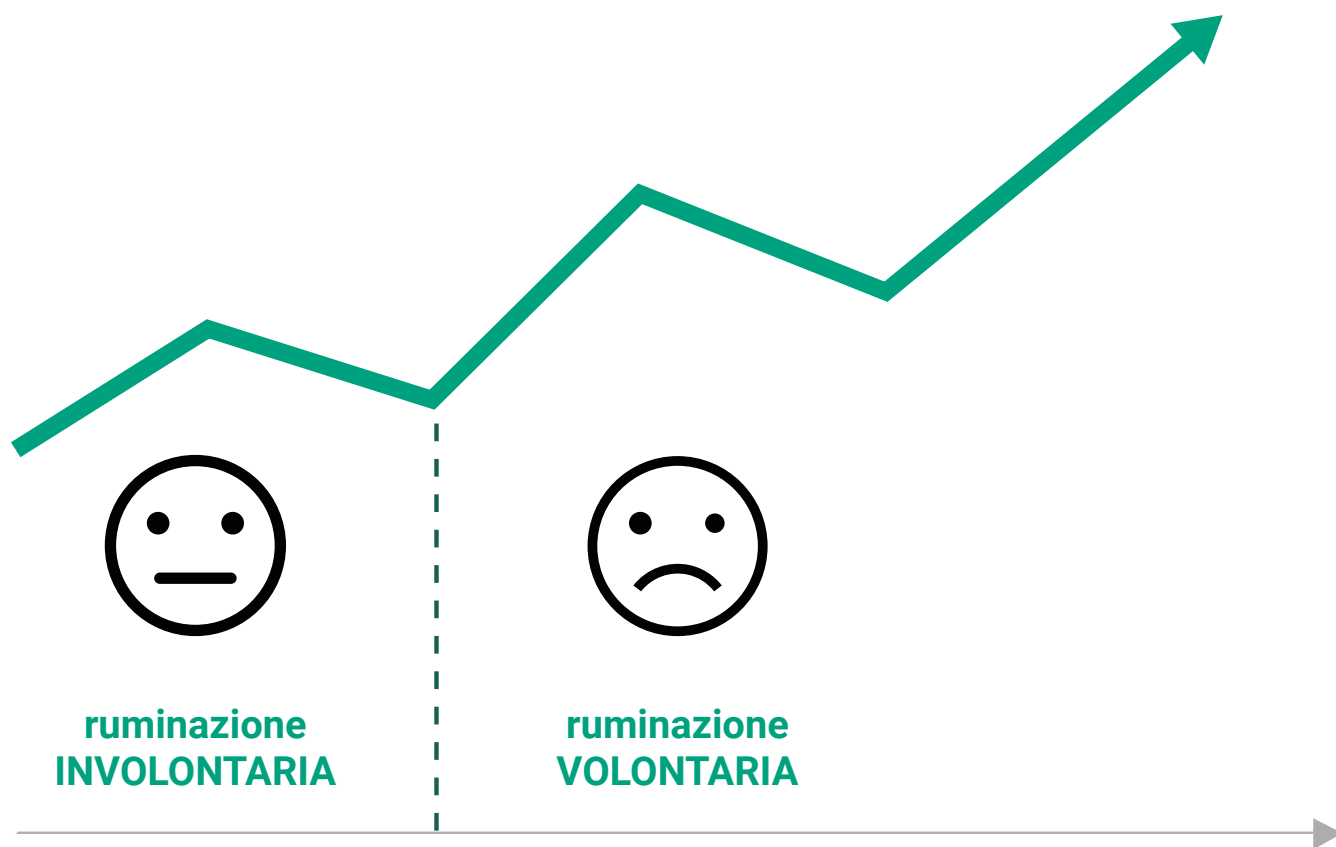
non puoi cambiare. Se sei giù di morale perché non riesci a far funzionare la tua automobile, è certo che la tua automobile sia rotta.

In questo caso, ricordati di ricorrere in prima battuta a trovare il modo migliore per affrontare questi fatti o per risolvere quel problema (può esserti utile la sezione di questo opuscolo dedicata alla risoluzione dei problemi). Cerca di non rimproverarti e di spostare per quanto riesci il tuo focus sul trovare delle soluzioni pratiche, o su aspetti della situazione modificabili. È difficile e richiede fatica, e a volte dovrai cercare di accettare quello che non si può cambiare.

GESTISCI LA RUMINAZIONE

Quando si è depressi, è facile cadere nella **ruminazione**, ovvero nel continuare a pensare frequentemente e con intensità ai pensieri negativi che ci fanno stare male, nel pensare e ripensare allo stesso argomento in modo sempre uguale, rigido e, alla fine, inconcludente. È comune alle persone depresse la sensazione di non riuscire a controllare il flusso dei propri pensieri pessimistici che si accavallano nella testa, flusso tanto più intenso

quanto più ci si sente depressi. Può succederti quando stai cercando di rilassarti, quando qualche cosa ti ricorda l'evento che ti rende triste, quando qualcuno ti rimprovera, etc. In tal caso ricorda che la ruminazione ha una parte **involontaria** (ovvero normale, non controllabile) ed una parte **volontaria** (che quindi tu decidi, più o meno volontariamente, di attuare e continuare).



Ciò significa che è **normale** inizialmente ruminare su qualcosa che ci fa dispiacere. **Continuare** a farlo è invece dannoso per il nostro benessere, e può portare ad intensificare l'umore depresso, già di per sé basso. La nota positiva, è che proprio perché la parte che ci può far soffrire di più è sotto il nostro controllo, la possiamo gestire:

- Prima di tutto, cerca di capire quali **parole, frasi, elementi** del tuo pensiero fanno sì che la tua ruminazione continui. Alcune persone, per esempio, possono dirsi “Se non sono bravo al lavoro, il mio capo mi valuterà male. E se lo farà, mi licenzierà. Se mi licenzierà, non riuscirò mai a trovare lavoro essendo troppo vecchio. Se ciò accadrà, la mia famiglia sarà in difficoltà e mi criticherà”. In questo esempio una persona collega un pensiero negativo all'altro con “E se...”, in una catena sempre più catastrofica. Può essere dunque d'aiuto, ricordarsi che la ruminazione è alimentata proprio da queste parole. Saperle individuare significa esserne consapevoli, e anche comprendere quando interromperlo.

Prova a scrivere qui un esempio di ruminazione che tendi a fare. Puoi riportare quella che ti è successa l'ultima volta, o che ricordi di più. Allenati poi a individuare quelle parole che collegano un pensiero negativo all'altro:

- Quando ti rendi conto che si sta entrando nella ruminazione continuativa e volontaria, cerca di compiere delle **attività che ti distraggano** dal ruminare. Per esempio, se il ruminare diventa forte quando stai guardando la televisione, prova a fare qualcosa di diverso, come ascoltare musica, leggere o impegnarti in attività fisiche, fino a che il ruminare non si sarà alleggerito.



PRATICA LA CONSAPEVOLEZZA AL MOMENTO PRESENTE

Questa tecnica può essere utile per gestire le ruminazioni ma lo è ancora di più quando non sei depresso, o stai vivendo un periodo abbastanza tranquillo, i sintomi della depressione sono più leggeri, e vuoi cercare di evitare le **ricadute**.

Per fare questo, puoi cercare di semplicemente osservare le tue esperienze sensoriali e mentali senza interferire con la loro comparsa e manifestazione, siano queste di tristezza, leggero turbamento, piccola preoccupazione, etc. Questo significa “far arrivare” l’emozione (o la sua manifestazione fisica) senza **giudicarla**, ostacolarla o controllarla. Puoi prendere atto di come le cose semplicemente sono, delle loro caratteristiche, di arrivare ad osservarle con una sorta di distacco emotivo.

Ecco un esercizio che puoi provare a fare per migliorare questa consapevolezza:

- Siediti su una sedia o una poltrona, posizionandoti a metà della sedia, con la schiena staccata dallo schienale. I piedi ben saldi a terra, le mani sulle ginocchia o sulle cosce, con i palmi verso l’alto.

Immagina che una fune ti stia tirando su, dal centro del tuo corpo. Questo ti aiuterà a mantenere una posizione eretta.

- Il fine di questo esercizio non è rilassarti, ma essere consapevole di quello che ti succede, fisicamente e mentalmente. Per questa ragione, potresti sentirti non molto comodo, almeno inizialmente.
- Chiudi gli occhi, o fissa un punto immobile davanti a te.
- Presta ora attenzione ai pensieri che ti passano nella mente, possono essere preoccupazioni, doveri, ruminazioni. Semplicemente osservali, come se fossero delle onde del mare, che arrivano, si alzano, e poi si riabbassano. Non giudicarli, accettali.
- Presta poi attenzione alle tue emozioni e come il tuo corpo reagisce a queste, collegandole ai pensieri. Puoi sentire un po' di tristezza, o di malumore. Studia come si manifesta nel tuo corpo, sempre restando con gli occhi chiusi o fissi su un punto. Si presenta nella pancia? Oppure in un'altra parte del corpo? È una sorta di calore? Oppure è più una sensazione fredda? Prova a descrivere

quello che percepisci.

- Qualunque pensiero ti arrivi, qualsiasi sensazione, semplicemente accettala. Osservalo. Falla arrivare, andare via e poi tornare di nuovo. Rimanendo in posizione.
- Rimani così per due minuti, la prima volta che fai questo esercizio. Poi, aumenta pian piano il tempo, per esempio di 3 minuti ogni settimana fino ad arrivare ad un massimo di 15 minuti per volta.
- Non importa se intorno a te, durante l'esercizio, ci saranno dei rumori o dei suoni fastidiosi. Semplicemente, osserva anche questi.

MIGLIORA LE TUE ABILITÀ INTERPERSONALI

Può darsi che la tua depressione, come accennato in precedenza, sia legata ad un problema che hai in una certa **relazione**. Può essere con il tuo partner, un amico, un parente, un tuo collega di lavoro. Puoi aver perso una persona con cui avevi una bellissima relazione, o aver assunto un ruolo diverso al lavoro o in famiglia, che ti pone in relazione differente con gli altri. In tutti questi casi, apprendere delle abilità interpersonali idonee e funzionali, può esserti d'aiuto

per risolvere il conflitto interpersonale che vivi e dunque stare meglio.

Ecco alcune cose che puoi **fare**:

- Se il tuo problema interpersonale nasce dal fatto che non sapresti come comunicare alcune cose ad un'altra persona, per paura oppure ansia di come l'altro possa reagire, cerca di ricordarti che l'altro è il solo **responsabile** delle sue emozioni, come tu lo sei delle tue. Quindi, se rimane male per quello che dici, e reagisce di conseguenza, è perché ha la sua personale visione del mondo e della questione. Non perché tu abbia fatto per forza qualche errore. Semplicemente la vostra conversazione ha generato delle reazioni che sono più che normali in un confronto di opinioni. Tenere a mente questo, potrebbe sgravarti un po' dal **senso di colpa** che puoi sentire nei confronti dell'altro, o dalla **tristezza** che puoi sentire nel ricevere qualche risposta negativa. Ricorda che tu non puoi certamente convincere l'altro di una tua idea, per esempio, a meno che lui voglia. Allo stesso modo, anche l'altro non può convincere te, a meno che tu glielo permetta. Quindi, ognuno è il responsabile delle proprie emozioni e delle proprie azioni.

- **Il linguaggio non verbale**, nella comunicazione, gioca un ruolo importante. Può aiutarti a comunicare delle cose con più efficacia. Questo, può aumentare le possibilità che l'altro ti ascolti con più attenzione e comprenda meglio ciò che vuoi dire. Quando parli con qualcuno, cerca di guardarlo in faccia, vicino, con una posizione aperta del corpo e senza fare dei movimenti che implicino che non ti interessi di lui (per esempio, non guardare continuamente il cellulare).
- **Il linguaggio verbale** è altrettanto importante. Mostrati interessato in una conversazione, fai capire che sei attento, ad esempio mediante cenni con il capo o suoni come "già", "ho capito". Fai domande di chiarimento quando non sei sicuro di aver capito, come "mi puoi fare un esempio?", "mi sembra che tu voglia che... , ho capito bene?".
- Dimostrati **sensibile** alle emozioni dell'altra persona. Ciò significa dire che comprendi e capisci (o almeno ti sforzi di comprendere) la tristezza, la rabbia, la gioia, e tutti gli altri possibili vissuti emotivi dell'altro. Se un tuo conoscente ti dice per esempio "mi sento molto triste per la perdita di mia madre" cerca di rispondere, se te la senti, con frasi

come “deve essere molto brutto, sono dispiaciuto per te” oppure “mi dispiace molto, stai passando certamente un brutto momento”. Questo fa sentire la persona compresa.

- Cerca di fare delle **critiche costruttive**. Ciò significa sottolineare, per esempio, come tu ti sei sentito più che quello che l'altro ha fatto per farti sentire così. Per esempio, dire “lo ci sono rimasto male quando non mi hai rivolto la parola l'altro giorno” è preferibile e più funzionale che dire “Tu mi hai fatto rimanere male quando non mi hai rivolto parola l'altro giorno”. Questo perché prima di tutto prendi la responsabilità delle tue emozioni: tu, e solo tu, decidi di sentirti ferito in un certo momento, non è l'altro che lo fa. Inoltre, questo modo di porsi può far sentire l'altro meno accusato, e più disponibile a comunicare. Se sei rimasto male per il comportamento di un'altra persona, spiega chiaramente cosa ti saresti aspettato, ad es. “mi avrebbe fatto tanto piacere ricevere i tuoi auguri di compleanno” anziché criticare la persona (“non ti interessa di me”).
- Impara a **ricevere le critiche** senza arrabbiarti o sentirti in colpa. Ciò implica soprattutto riflettere

sulle tue emozioni quando capita. Chiediti per esempio se i tuoi stati d'animo non dipendano dall'aspirazione irrealizzabile di piacere a tutti o dall'essere perfetto. Può essere difficile riuscire a controllare queste emozioni, inizialmente, in una relazione e in una comunicazione. Ma pian piano, questa tua osservazione può far renderti conto di come i tuoi obiettivi potrebbero essere troppo elevati e portarti spesso alla delusione.

- Ci sono delle volte in cui può far bene **rinunciare** a delle relazioni. Sono quelle volte in cui sentiamo che, nonostante tutti i nostri tentativi di comunicare, non ci si capisce oppure le volte in cui rinunciamo a qualcosa di nostro per far del bene all'altro, le volte in cui ci sbilanciamo troppo nel chiedere "scusa", non riceviamo comunque l'affetto e la stima che ci meritiamo. I rapporti, soprattutto quelli sani, sono paritari e tu, come l'altro, avete gli stessi diritti di esprimere opinioni, dire di no, fare critiche costruttive e cambiare idea. Se senti che questi elementi non sono presenti, nonostante gli sforzi nella tua comunicazione, **allontanarsi** dalla persona può a lungo termine portare dei benefici.

È difficile, ma ogni tanto chiediti se il tuo rapporto con l'altro è troppo sbilanciato per farti star bene.



Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre di depressione?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui ti senti meno depresso, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, parlare di depressione con una persona che soffre di questo problema **migliora le cose**, non le peggiora. Chiedi dunque alla persona se **vuole** parlare, o se preferisce essere lasciata sola. Nel primo caso, sentiti di esprimere alla persona le tue preoccupazioni, per esempio che la vedi diversa rispetto a prima. Cerca di ritagliare un momento di tempo in tranquillità insieme, sii gentile e cerca soprattutto di ascoltare. Se invece la persona non se la sente di parlare, semplicemente sii **presente** e dille che quando vuoi ci sei. Non essere insistente: parlare dei propri stati emotivi può non essere semplice. Se dopo un po' di tempo la persona non dice nulla e vedi che la situazione non è cambiata,

cerca di fare il primo passo nuovamente.

- Tratta la persona che soffre di depressione con **rispetto e dignità**. Ogni situazione personale è unica e soggettiva. Puoi pensare di sapere che cosa passi nella mente della persona, ma il tutto potrebbe essere diverso da ciò che pensi. Cerca inoltre di rispettare la privacy della persona, se non vuole raccontarti tutti i dettagli di come sta.
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona depressa ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più.
- Cerca di avere **aspettative realistiche** dalla persona con depressione. Possono sembrarti semplici attività quotidiane come pulire la casa, pagare le bollette o dare da mangiare al cane. Ma non per l'altro che soffre. Dovresti riconoscere che la persona non è solo "pigra", "debole" o "egoista" e

non dovresti spingere a svolgere attività eccessive per lei.

- Ricorda che ciò che per te può essere **semplice**, per una persona con depressione non lo è. Non ha senso dire delle frasi come “esci a fare due passi e ti passerà”, “datti da fare e passa tutto” oppure “guarda che è una stupidata, tutta nella tua testa”. Si parla di un disagio psicologico legato alla salute mentale, non di un vizio.
- Allo stesso momento, evita di parlare con la persona con un tono di voce **condiscendente** e non usare modi eccessivamente compassionevoli e sguardi preoccupati. Non adottare un coinvolgimento iperprotettivo verso la persona. Insomma, evita gli eccessi.

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire la tua depressione?

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Sono attive alcune associazioni che hanno lo scopo di sensibilizzare la popolazione sul tema dei disturbi depressivi e organizzano gruppi di auto-aiuto.

I percorsi di auto-aiuto sono a partecipazione libera e gratuita.

I gruppi sono piccoli, 6-10 persone, e prevedono la presenza di volontari detti “facilitatori”, per scelta rigorosamente non professionisti, il cui compito è proprio quello di rendere possibile incontrarsi tra persone che hanno lo stesso disturbo, esprimersi liberamente, ascoltarsi senza giudicare, sostenersi.

I facilitatori hanno avuto un’esperienza diretta di un disturbo dell’umore, hanno accettato il proprio disagio e ne sono consapevoli, parlano senza problemi della loro esperienza e hanno raggiunto un buon livello di benessere.

L’associazione probabilmente più diffusa in Italia e presente nelle maggiori città è IDEA.



viveremeglio

viveremeglio.enpap.it