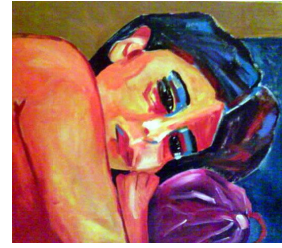


DEPRESSIONE E DISTIMIA

La depressione si manifesta con un forte **abbassamento del tono dell'umore** che può andare da due settimane a parecchi mesi, a volte anni. Spesso le cause della depressione sono rintracciabili in più fattori che insieme convergono e producono la crisi. Possono esserci **cause esistenziali, affettive e di relazione o fattori genetici**.



Durante il periodo di depressione **si perde l'interesse per le attività quotidiane e per le passioni coltivate fino a quel momento**, l'appetito ed il sonno possono subire variazioni, si può avere agitazione o rallentamento psicomotorio, stanchezza, sensi di colpa ingiustificati, scarsa attenzione, a volte anche pensieri suicidari.

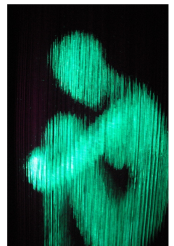


Generalmente le situazioni più frequenti sono legate al **senso di perdita** come un lutto, il post partum, il matrimonio di un figlio, la perdita del lavoro o una malattia. Nelle crisi depressive si manifestano particolari sintomi che sottolineano la sofferenza reattiva alla **perdita di qualcosa di importante, considerato vitale per il soggetto**. Il senso di perdita può riguardare un vero e proprio **lutto**, oppure un ruolo lavorativo o sociale che viene a mancare.

Generalmente si verifica un ritiro dell'energia vitale, **un ritiro dalla vita e una chiusura in se stessi con apatia e disinteresse** per il mondo esterno e per i legami affettivi. Il lutto richiede un lento processo di elaborazione e di riparazione che tocca aspetti vitali e simbolici molto importanti per il soggetto che subisce la perdita.

La depressione che segue ad eventi di vita non propriamente luttuosi, può essere vista come **un'opportunità per affrontare un cambiamento di vita** in precedenza non considerato.

Ovviamente il tono dell'umore nella fase depressiva non permette al soggetto di percepire l'aspetto innovativo che può subentrare, ma sottolinea gli aspetti prettamente negativi legati alla sofferenza per la **perdita di un equilibrio che tranquillizzava** e rendeva sicuri di sé.



Il vuoto, il ritiro sociale e dagli affetti, il buio che simboleggiano il momento depressivo obbligano la persona a **fermarsi nella sofferenza**. La percezione parziale della crisi e cioè il percepire solo l'aspetto negativo, non permette all'individuo di lasciarsi alle spalle un vecchio stile di vita che al momento non è più funzionale al suo benessere.

Riuscire invece a compiere il passo successivo cioè **individuare il nucleo innovativo** e di creatività che segue la crisi depressiva, con **tempi e modi estremamente soggettivi**, permette all'individuo di ritornare al benessere.

La **distimia** è una condizione di **depressione protratta per almeno due anni**, è invalidante e compromette il funzionamento sociale, lavorativo o in altre aree importanti. Chi soffre di distimia vive una condizione di umore basso, si sente "giù di corda" e spesso è irritabile.

