

La depressione maggiore è una psicopatologia molto diffusa, caratterizzata da persistente tristezza e perdita di interesse nelle attività sociali, lavorative e ricreative, accompagnata dall'incapacità di svolgere le normali attività quotidiane, per 14 giorni o più.

Inoltre le persone con depressione normalmente presentano anche i seguenti sintomi: perdita di energia, aumento o diminuzione dell'appetito, insonnia o ipersonnia, ansia, concentrazione e memoria ridotte, indecisione, apatia, irrequietezza, sentimenti di inutilità, senso di colpa o disperazione, pensieri di autolesionismo o suicidio.

La depressione è la principale causa di cattiva salute in tutto il mondo. Secondo le ultime stime dell'OMS ([Organizzazione Mondiale della Sanità](#)), oltre 300 milioni di persone soffrono di depressione, con un aumento di oltre il 18% tra il 2005 e il 2015.

Purtroppo però la paura dello stigma impedisce a molti di accedere al trattamento di cui hanno bisogno per curare la malattia e vivere una vita sana e produttiva: difatti è molto frequente che chi soffre di depressione non si rivolga ad un professionista, proprio per il timore di pregiudizi e discriminazioni, o perché non è informato sulle conseguenze di tale patologia e spera che guarirà da sola col tempo.

La depressione, se non trattata in tempo, tende a cronicizzarsi e questo comporta non poche conseguenze. Ne vediamo due in particolare:

Peggioramento della qualità della vita della persona depressa, caratterizzata da sempre maggiore isolamento relazionale e abbandono di ogni attività sociale e lavorativa, per non parlare poi delle varie conseguenze a livello clinico: tentativi di suicidio, malattie cardiovascolari, disturbi gastrointestinali, disturbi del sonno e dell'alimentazione; disturbi da uso di sostanze. C'è da dire che, al contrario, anche le persone che in principio si trovano in una di queste condizioni hanno un rischio maggiore di sviluppare una depressione maggiore; Ingenti costi in ambito della sanità pubblica e privata. Trattare un disturbo depressivo in fase di esordio o prima che si cronicizzi è non solo più semplice ma anche di gran lunga meno

costoso che trattarla in fase avanzata, non solo perché in questo caso il trattamento diventa più lungo e complesso (spesso infatti diventa necessaria l'ospedalizzazione o la presa in carico da parte di cliniche specializzate per il trattamento di questa malattia) ma anche perché diventa necessario curare le suddette ulteriori patologie fisiche e psicologiche che ne conseguono. L'aumento delle spese da sostenere va in parallelo con una diminuzione del livello di produttività, dato che generalmente le persone depresse, quando la patologia si aggrava perché trascurata, non riescono più a svolgere la loro attività lavorativa. Diverse indagini ufficiali condotte a livello italiano ed europeo confermano la notevole e crescente incidenza della depressione, soprattutto di quelle forme meno gravi che spesso sono assolutamente trascurate.

[Cosa succede quando si trascura la depressione? #depressione #psicologia #CBT Condividi il Tweet](#)

Oramai una consolidata letteratura afferma che spesso la depressione deriva da situazioni di disagio psicologico cronico o da reazioni ad eventi stressanti che non sono state adeguatamente affrontate e trattate, e che le forme più gravi di depressione sono l'esito di situazioni più lievi non adeguatamente trattate. Sottovalutare il disagio psicologico o l'impatto sulla salute di traumi o di eventi di vita stressanti significa, il più delle volte, lasciare che il disagio si aggravi.

È dunque di fondamentale importanza rivolgersi per tempo a dei [professionisti](#), per evitare un peggioramento delle condizioni di disagio psicologico e poter ripristinare una condizione di benessere.

Nel caso della depressione maggiore, il trattamento ideale è costituito dall'assunzione di farmaci insieme ad un percorso di psicoterapia, al fine di comprendere le cause che hanno dato origine alla psicopatologia, individuare i meccanismi disfunzionali che contribuiscono al suo mantenimento e sviluppare risorse che consentano alle persone di costruire nuovi equilibri adattativi.

Articolo scritto dalla dr.ssa Annarita Scarola, Psicologa Psicoterapeuta

Centro di Psicologia InTerapia Pratica Psicologica. Centro di Psicoterapia con Sede a e Rho | email: [info@centrointerapia.it](mailto:info@centrointerapia.it) | Sede di Rho Galleria Europa, 3, 20017 | Telefono: 375 56 81

Facebook

LinkedIn

Twitter

Digg

reddit

Gmail