

# Depressione, il male oscuro del ventunesimo secolo

**Autore :** Valeria Serino

**Data :** 27 Gennaio 2014

di Valeria Serino

Dopo i numerosi casi di suicidi registratisi nei giorni scorsi ad opera di ragazzi appena adolescenti, uomini di mezza età e persino ultraottantenni, si riaccendono i riflettori su una delle patologie più diffuse al mondo: la depressione. Secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, 800.000 sono le persone che in un anno decidono di togliersi la vita. E si prevede che il tasso di suicidi tenderà a crescere esponenzialmente entro il prossimo decennio. Vite stroncate nel giro di qualche minuto, pensieri che in una manciata di secondi spingono a compiere gesti apparentemente folli, assurdi, inspiegabili.



Complice dell'incremento di "scelte" così estreme la crisi economica, quel fantasma che aleggia sul nostro Paese ormai da anni e sembra non aver intenzione di andare via. Padri di famiglia disperati che perdono il lavoro e non sono più in grado di provvedere ai bisogni del proprio nucleo familiare; anziani con pensioni davvero irrisorie che, dopo una vita di sacrifici, sono costretti a rovistare nella spazzatura per accontentarsi degli avanzi altrui; ragazzi senza lavoro che non potranno mai costruire qualcosa di concreto a causa della precarietà della loro esistenza. Molti, troppi problemi da affrontare, nessuna via di uscita, nessun aiuto concreto da parte delle istituzioni, delle famiglie, degli amici ed ecco che la mente inizia a fare brutti scherzi. Si vede tutto nero, forse ancora più nero di quanto la situazione sia realmente, compaiono i primi pensieri negativi, le prime ossessioni. Non si ha più voglia di alzarsi al mattino, non si hanno più stimoli, non ci si sente più in grado di reagire; manca la voglia di vivere! La persona si chiude in se stessa, si distacca dalla realtà che lo circonda ed entra in quella fase che tutti conosciamo con il nome di depressione. Liquidata in passato come una forma di "esaurimento nervoso" o curata come una manifestazione minore di disagio psicologico, la depressione si è rivelata una vera e propria patologia da primato; è stata, infatti, definita "la malattia del nuovo secolo". Il depresso si sente inadeguato dinanzi alle continue e molteplici richieste della società contemporanea; vive con fatica, con crescente ansia la vita quotidiana fino a giungere alla classica stanchezza di se stesso che lo svuota dall'interno, lo blocca nell'angoscia e lo immerge in sentimenti negativi. E' come se il depresso, pur conducendo una vita apparentemente normale, fosse bloccato in una dimensione che il suo cervello ha creato ad hoc. La depressione non sfocia sempre in suicidio; ci sono cure che riescono a guarire o comunque migliorare molto i disturbi dell'umore. Esistono terapie innovative, sia farmacologiche, sia di semplice supporto psicologico, che riescono a fornire un valido aiuto al malato. Sì malato, perché la depressione è una malattia a tutti gli effetti e come tale va curata. Basta tabù sui disturbi psichici, la mente è un organo come tutti gli altri; può ammalarsi. Anzi, proprio per la sua enorme complessità, è

maggiormente predisposto ad avere problemi. Le prime avvisaglie non sono sempre facili da riconoscere. Normalmente il fattore scatenante è facilmente individuabile in un evento esterno che la persona valuta e sente come perdita importante e inaccettabile, ma nelle ricadute successive gli eventi scatenanti sono difficili da identificare perché spesso si tratta di questioni “interne” all’individuo. Da tenere d’occhio, quindi, i soggetti particolarmente sensibili, che in generale, solo quelli maggiormente predisposti a vivere almeno una volta nella loro vita una crisi depressiva acuta.

L’OMS ha inoltre dichiarato che nel 2020 la depressione sarà la più diffusa al mondo tra le malattie mentali e in generale la seconda malattia più diffusa dopo le patologie cardiovascolari. Non si conoscono ancora bene i meccanismi che si innescano nel cervello dei depressi e forse è questo alone di mistero che li avvolge a richiamare l’attenzione del mondo scientifico, della cinematografia e persino della letteratura. Definita dallo scrittore Giuseppe Berto Il male oscuro, da cui prende il nome l’omonimo libro, la depressione colpisce indiscriminatamente senza fare distinzioni di età, razza ed estrazione sociale.

Sconfiggere definitivamente la depressione è un obiettivo della medicina moderna bramato ormai da tempo. Le ricerche scientifiche fanno enormi progressi e anche il campo della psichiatria, della psicologia e della psicoterapia continuano ad ottenere risultati sempre più soddisfacenti. Da valutare anche l’ipotesi che ciò resti solo una mera utopia ma si sa, la speranza è sempre l’ultima a morire.