

# Cos'è la Psicosi da Depressione?

(What is a depressive disorder?)



## Cos'è la psicosi depressiva?

La parola 'depressione' viene di solito usata per descrivere lo stato di tristezza di cui noi tutti a volte ne soffriamo. Però è pure un vocabolo usato per descrivere alcune diagnosi di disturbi depressivi.

Dato quindi che i sintomi della depressione sono così comuni, è importante distinguere la mancanza di contentezza dalla tristezza giornaliera assieme ai sintomi della psicosi depressiva.

Quando ci si trova di fronte a dello stress come la perdita di un caro congiunto, la rottura di un rapporto, un grande dispiacere o frustrazione, molta gente sarà pervasa da infelicità o da tristezza. Tali sono reazioni emotive che a volte durano a lungo e che fanno parte della nostra vita quotidiana, ma non vengono considerate come psicosi depressive.

La psicosi depressiva fa parte di un gruppo di malattie caratterizzate da umore depressivo da lunga durata, associate da perdita d'interesse ad attività che prima destavano piaceri. Tali sintomi possono gravemente influire sulla vita dell'individuo.

La psicosi da depressiva è comune e circa una persona su cinque ne soffrirà durante la propria vita. La psicosi depressiva è una malattia grave, e stressante che mette a rischio il benessere dell'individuo.

Valutarne professionalmente l'entità e trattarla è necessario. Nei casi peggiori, si richiederà il ricovero in ospedale. Per fortuna, il trattamento per tale condizione è di solito molto efficace.

## Quali sono i maggiori tipi di psicosi depressive?

Una ampia gamma di malattie mentali coinvolgono la depressione.

### Grave psicosi depressiva

Tale è la più comune delle diagnosi. Una persona che è affetta da gravi disturbi da depressione perde la propria vivacità ed i godimenti della vita. Avrà un calo nella concentrazione ed energia come pure nell'appetito e nella regolarità del sonno.

Sono comuni anche i sensi di colpa. Le loro sensazioni di inutilità e disperazione possono condurre anche a pensieri suicidi.

Le gravi psicosi depressive possono presentarsi con o senza una vera causa, e svilupparsi su persone che hanno sempre superato inconvenienti comuni, che sono stati capaci nei loro lavori e contenti della loro vita familiare e sociale e possono pure essere scatenati da eventi stressanti e difficili da superare.

Quando i sintomi delle gravi psicosi depressive sono lievi e poco frequenti, ma durano più a lungo (più di due anni), la malattia viene chiamata "psicosi distimica".

## Come adattarsi alla depressione morale

Gente con tale tipo di malattia reagisce a situazioni stressanti nella loro vita, come: perdita di una relazione d'affetto, o del lavoro, ma con più aggressività del solito. Le sensazioni della depressione sono molto intense, ed a volte includono l'ansietà, sonno disturbato e mutamento nell'appetito.

La durata dei sintomi varia da settimane ad anni. Gente con tale tipo di depressione ha bisogno di cure che l'aiutino a far fronte con gli eventi ed a superare i sintomi.

## Depressione post-natale (Post-natal Depression)

Comunemente conosciuta col nomignolo di 'baby blues' colpisce circa la metà delle mamme che si sentono affette da lieve depressione, ansiose, nervose o con disturbi vari, come del sonno nonostante la stanchezza. Tale potrà durare da alcune ore a diversi giorni e poi sparirà.

Solo nel 10 per cento circa delle mamme gli episodi di tristezza possono mutarsi in più gravi forme depressive ed incappare nella depressione post-natale. Queste mamme avranno difficoltà crescenti nel far fronte agli impegni di tutti i giorni.

Avranno periodi d'ansietà, di paure, scoraggiamento, tristezza e forte stanchezza. Alcune potrebbero soffrire di attacchi di panico o diventare irascibili. Potrebbero subire dei mutamenti nell'appetito e nel sonno.

Una forma rara ma grave di depressione post-natale assume il nome di psicosi della puerpera. La donna è incapace di far fronte alle faccende giornaliere e potrebbe avere disturbi comportamentali o del pensiero

È essenziale quindi che madre e neonato ricevano le cure del caso, che comunemente sono buone e disponibili.

## Umore da Turba Bipolare (Bipolar mood disorder)

Una persona affetta da tale disturbo (in passato chiamato mania depressiva) avrà delle alternanze di episodi di mania depressiva, esultanza, iperattività, irascibilità, un parlare accelerato e trascuratezza. Nei casi più gravi potrà soffrire di delusioni. Per ulteriori informazioni, leggere l'opuscolo su: "Cos'è l'umore da turba bipolare?"

## **Problemi di salute mentale occorrenti congiuntamente**

Gente che soffre di depressione spesso soffre anche di ansietà. Per ulteriori informazioni, leggere l'opuscolo; "Cos'è l'ansietà?".

La depressione è spesso causata dal danno dell'alcol e di altre sostanze stupefacenti. Ciò causa una cura più complessa, ed il riuscire a decisamente controllare l'uso dell'alcol e degli stupefacenti è di vitale importanza. La depressione aumenta pure il rischio del suicidio.

## **Cosa causa la turba depressiva?**

Spesso sono molti fattori collaterali che la causano.

### **Il fattore Genetico**

È già provato che la tendenza a sviluppare la depressione è ereditaria. Come lo è il diabete o le malattie cardiache.

### **Il fattore Biochimico**

La turba depressive si crede che sia dovuta in parte ad uno scarso equilibrio chimico nel cervello.

### **Lo Stress**

Lo Stress viene associato alla turba depressiva, particolarmente con tragedie personali o disastri.

La turba depressiva è più comune quando si attraversano periodi particolari della vita come: parto, menopausa, lutto.

Conseguentemente è più comune su giovani adulti, donne, adulti o persone portatrici di problemi fisici.

### **Il Temperamento**

Persone con certi tipi di temperamento sono più pronte a sviluppare sintomi depressivi. La depressione di solito capita a gente ansiosa, sensibile, emotiva che reagisce fortemente ad episodi anche semplici durante la vita. I perfezionisti e gli autocritici, e quelli che si pongono obiettivi lungimiranti, sono i più vulnerabili alla depressione. Come lo sono quelli che dipendono da altri e che non vengono soddisfatti nei loro desideri.

In contrasto, gli ottimisti e quelli che praticano il pensare positivamente, tendono ad trovarsi protetti contro la depressione.

## L'uso di alcolici ed altre sostanze

L'uso dannoso dell'alcol e di altre sostanze rendono l'individuo suscettibile alla depressione. Ciò conduce anche ad un alto rischio di suicidio su coloro che soffrono di turba depressiva.

## Quali cure sono disponibili?

La turba depressiva può essere efficacemente curata. Chi si lascia prendere da lunghi periodi di tristezza che può avere effetto devastante sulla loro vita, dovrebbero recarsi dal medico o al Centro Sanitario Comunitario locale.

Il trattamento sarà equiparato ai sintomi dell'individuo, e può consistere in uno o più dei seguenti:

- Intervento psicologico, come la Terapia Cognitiva Comportamentale (CBT), sono mirate a mutare le caratteristiche del pensiero, e quei pensieri che sono correlati alla depressione.
- Terapie Interpersonali aiutano la gente a capire gli effetti delle relazioni interpersonali e delle loro stesse emozioni.
- I farmaci antidepressivi alleviano i sintomi, aiutano a dormire meglio, a mangiare meglio e riducono l'ansietà. Gli antidepressivi, contrariamente ai tranquillanti, non

causano dipendenza. Lentamente riportano il giusto equilibrio ai neurotrasmettitori nel cervello, e nel giro di una a quattro settimane raggiungono effetti positivi.

- Specifiche medicine aiutano a controllare meglio i cambi di umore, come quello da turba bipolare.
- Cambi nel tenore di vita, come esercizi fisici e la riduzione nell'uso degli alcolici e altre sostanze, aiutano nel recupero dalla depressione.
- Per alcuni sono necessarie forme diverse e più aggressive di terapie, come le Terapie Elettro Convulsive (TEC), comunemente chiamate scosse elettriche. Tali sono molto efficaci anche nell'aiutare chi è a rischio di suicidio, come pure coloro la cui infermità li ha portati al punto di non volere mangiare o bere e rischiano di morire.

La famiglia e gli amici di chi soffre di mania depressiva si troveranno spesso confuse e disorientate. Il sostegno e la conoscenza, nonché un buon sostegno dalla comunità fanno parte di un buon trattamento.

## A chi chiedere aiuto

- Al medico di famiglia.
- Al centro comunitario di sanità.
- Al centro comunitario di salute mentale.

Per informazioni sui servizi, cerca nell'elenco telefonico locale "Community Help and Welfare Services" ed i numeri di emergenza 24 ore.

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti (TIS) 13 14 50

Per assistenza e consigli immediati chiama (Lifeline) al 13 11 14. Lifeline può anche consigliare a chi rivolgersi per ulteriori informazioni e assistenza.

Altre fonti utili di informazioni sulle malattie mentali sono:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.depressionnet.com.au](http://www.depressionnet.com.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.crufad.com](http://www.crufad.com)

Insert your local details here

## Questo opuscolo

Questo è il primo di una serie di opuscoli sulle malattie mentali, finanziata dal governo australiano come parte della Strategia nazionale sulla salute mentale (National Mental Health Strategy). Informazioni su specifiche malattie mentali si trovano negli altri opuscoli, che includono:

- *Cos'è un disturbo della personalità?*
- *Cos'è un disturbo di ansietà?*
- *Cos'è un disturbo di alimentazione?*
- *Cos'è la schizofrenia?*
- *Cos'è l'Umore da Turba Bipolare?*
- *Cos'è la salute mentale?*

Copie gratuite di tutti gli opuscoli sono disponibili da: Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgiti a: (Multicultural Mental Health Australia) **Tel (02) 9840 3333**

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)