

# La Depressione: Farmaci o Psicoterapia?

Il Governo Inglese non ha dubbi  
e investe sulla Psicoterapia.

*"Se, in poche parole, ci si chiede qual'è la causa prima di infelicità nella nostra società, la risposta non è la povertà economica, come molti sono indotti a pensare, ma il disagio mentale: un disturbo depressivo o di altro tipo..."*  
(Lord Richard Layard).



I dati dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) sono allarmanti: la depressione colpisce 330 milioni di persone in tutto il mondo, in Italia circa 5 milioni, 15% donne, 8% maschi, circa il 10% adolescenti; nel 2030 essa sarà la prima causa di disabilità nei paesi industrializzati.

Le conseguenze sono tante, e prima di tutto la disabilità lavorativa, chi è depresso si allontana dal lavoro per molto tempo ed è difficile il reinserimento.

La soluzione adottata dal governo inglese, è stata elaborata dal **prof. Lord Richard Layard**, un insigne economista, non un medico e questo ha un motivo, perché la depressione sta diventando un grande problema anche economico per gli stati. Lord Layard, quindi ha presentato uno studio dettagliato, con osservazioni

scientifiche, statistiche e conti economici, con i seguenti risultati:

- 1) l'uso dei farmaci antidepressivi non risolve la malattia, e i costi sociali (perdita della qualità della vita, incapacità di lavorare, aggravio per le famiglie) ed economici (costo dei farmaci, dei ricoveri, dell'assistenza) sono altissimi sia per il paziente e la famiglia, sia per lo stato;
- 2) i trattamenti effettuati con la psicoterapia mostrano risultati positivi e risolutivi nella maggior parte dei casi, il paziente si riappropria della sua vita e ritorna ad essere attivo e produttivo.

Lord Layard, scrive: **"il trattamento di psicoterapia si paga da sé, perché il miglioramento della qualità della vita che il paziente trae dal trattamento psicoterapeutico, porta ad un beneficio sociale ed economico di tutta la comunità ed è un vantaggio notevole per le casse dello Stato.**

**I farmaci anche se hanno efficacia nella fase acuta, non agiscono sulle riacutizzazioni e le recidive della depressione; il costo sociale ed economico dato dai farmaci e dai ricoveri in ospedale è molto alto".** Da alcuni mesi, perciò, il governo inglese sta mobilitando migliaia di psicoterapeuti su tutto il territorio nazionale.

**Esistono varie forme di depressione e di diversa gravità.**

La depressione, può essere la conseguenza di eventi esterni, come un lutto, la perdita del lavoro, una separazione, una malattia, ma anche un successo inaspettato;

oppure, può avere motivi più profondi ed interiori.

Può presentarsi in una forma acuta e breve, o nel tempo, in modo mascherato soprattutto attraverso disturbi e dolori fisici. Le manifestazioni sono: tristezza e pessimismo; perdita di interesse per la vita, il lavoro e le amicizie; ricorrenti pensieri di inutilità e di morte; calo del desiderio sessuale; alterazione dei ritmi sonno-veglia e del rapporto con il cibo; senso di debolezza mentale e fisica.

**Per chi sta vicino ad un depresso**, un familiare o un amico, essi sperimentano quanto sia difficile e quanto si sentano impotenti, perché la richiesta della persona depressa è ambivalente: da una parte chiede aiuto, dall'altra si chiude in un bozzolo ed è come se dicesse "lasciatemi stare" e usa il lamento costantemente, invece di comunicare un suo reale bisogno. Perciò, chi è vicino prova preoccupazione, ma a volte, anche rabbia e irritazione.

**Cosa fare?**

Il familiare o l'amico possono offrire una presenza e una compagnia, ma è bene che continuino a svolgere la propria vita per non essere risucchiati dalla situazione, e indirizzare al più presto la persona depressa ad uno specialista in psicoterapia, che può essere affiancato, quando è necessario anche dalla cura farmacologica che forse il paziente ha già intrapreso. Per la persona depressa, è bene che non si chiuda in se stessa, che non si arrenda, e comprenda che dalla depressione si può uscire completamente rinnovati, che non bisogna aspettare che i sintomi peggiorino, ma con fiducia consulti uno psicoterapeuta, per valutare la sua situazione e il percorso di cura più adatto a lei.

Dr.ssa Leopoldina De Varti  
Psicologa e Psicoterapeuta, spec.ta c/o  
l'Istituto RIZA di Medicina Psicosomatica  
di Milano cell:3470352548  
leopoldinadevarti@libero.it

