

TORNARE A VOLARE

Guarire dalla depressione per tornare a vivere

articolo della Dott.ssa Alessandra Fioretti

La depressione, chiamata 'male oscuro' .

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità , solo nel 2015 ha interessato 350 milioni di persone in tutto il mondo. Ogni anno circa un milione di persone arrivano al suicidio . Sono dati davvero inquietanti.

Ma non ha senso scoraggiarsi, è uno stato fisico, mentale e psicologico da cui si può guarire.

Si può tornare a vivere intensamente la propria esistenza, sentire di nuovo la gioia di vivere.

La depressione non è difficile solo per chi la vive sulla propria pelle ma anche per le persone intorno a chi ne soffre.

Chi la vive spesso non si sente capito dalle persone con cui condivide la sua esistenza.

Le persone intorno si sentono frustrate, impotenti perché cercano di aiutare la persona 'malata' ma si accorgono che ogni tentativo è fallimentare.

È come se si creasse una barriera invisibile che separa la persona dal resto del mondo. Può addirittura accadere che, chi ne soffre, non ne è consapevole, non si rende conto di avere un disturbo trattabile, e purtroppo, a volte neanche pensa di poter chiedere aiuto. Vivono in uno stato di disagio costante, con la sensazione di vivere una sofferenza, un'incapacità di reagire alle difficoltà della vita.

Questo perché nelle forme lievi di depressione i sintomi appaiono sfumati, non facilmente riconoscibili se non da un medico o psicoterapeuta esperto.

Nelle forme lievi sintomi sono :

- ✓ Flessione dell'umore
- ✓ Perdita di energia e di voglia di fare le cose
- ✓ Disturbi del sonno e dell'appetito
- ✓ Nervosismo e irritabilità
- ✓ Difficoltà a ricordare le cose e gli impegni
- ✓ A volte anche trascuratezza nell'aspetto fisico.
- ✓ Sensazione di tristezza e stanchezza.



Ricordiamoci sempre che la depressione è il sintomo, la causa è da ricercare in un male dell'anima e della psiche.

La cosa più sbagliata che si può fare è pensare che è uno stato mentale e fisico da cui non c'è via di uscita.

Dalla depressione si può guarire, si può tornare ad essere sereni e felici.