

Depressione: farmaci e psicoanalisi vanno a braccetto

La psicoterapia come “prevenzione primaria” nei bambini *di Sara Ficocelli*



La depressione è un disturbo molto frequente nella popolazione: nel corso della vita, è stato calcolato che circa una persona su cinque andrà incontro a un episodio depressivo che in alcuni casi si ripeterà mentre in altri rimarrà l'unico.

«Esistono diversi tipi di depressione – spiega **Adelia Lucattini**, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista – suddivisi in due grandi categorie: depressioni psicotiche (dette maggiori) più rare e ben curabili con farmaci e psicoterapia, e depressioni nevrotiche o reattive (dette minori) che sono molto diffuse e riguardano un maggior numero di persone».

I dati europei dicono che il 14% della popolazione è attualmente affetta da disturbi depressivi, l'Italia il dato si aggira intorno all'11%, con una maggiore frequenza al Nord e una minore incidenza al Sud, per fattori sociali, genetici, climatici e ambientali.

«La depressione si manifesta in tutte le età della vita. Bambini, adolescenti, adulti e anziani, per motivi diversi, possono esserne affetti. Quello che accomuna tutte le età della vita è che, una volta riconosciuta e curata, ogni forma depressiva può andare in remissione o guarire. Nei bambini, dove l'uso dei farmaci o non è possibile, la terapia è sempre una psicoterapia o un'analisi e i tempi di guarigione sono spesso piuttosto rapidi (1-3 anni), poiché sono in piena crescita e sviluppo».

Sono note anche forme ad andamento prolungato in concomitanza con malattie fisiche (ipertensione, malattie cardiache, polmonari o reumatiche) o “ricorrenti” che si ripresentano cioè al cambio di stagione, in presenza di lutti o separazioni, in concomitanza di malattie fisiche.

«Pubblicazioni internazionali hanno mostrato che negli adolescenti, i farmaci sono consigliati soltanto in situazioni particolari e, in generale, la risposta alla psicoterapia e all'analisi è buona, anche se la durata dei trattamenti è spesso più lunga che nei bambini».

E per gli adulti?

«Gli adulti, invece, quando arrivano a curare la propria depressione, di solito hanno bisogno anche di un aiuto farmacologico a volte anche per un breve periodo, mentre affrontano le difficoltà col proprio terapeuta. Studi dimostrano che si può uscire dalla depressione anche soltanto con una buona analisi ma i tempi, in questi casi, sono molto più lunghi».

D'altro canto, i farmaci da soli spesso non portano a una guarigione duratura cioè si è visto che non garantiscono che la depressione non si ripresenti. I farmaci, la psicoanalisi e le psicoterapie da essa derivate, hanno cambiato la vita a milioni di persone negli ultimi cento anni.

«Negli ultimi decenni c'è stata una felice ed efficace integrazione tra le due cose, permettendo alle persone depresse di affrontare problemi, sofferenze e scoraggiamento, risollevandosi da immobilità, apatia, mancanza di forze in tempi più rapidi, e prevenendo ricadute e migliorando quindi la qualità della propria vita».

La prima cosa da fare è individuare le cause...

«Certo, la prima cosa da fare è proprio questa. È importante lavorare sulle cause che l'hanno prodotta e in caso di disturbi gravi o con familiarità, aver fatto una psicoterapia aiuta a riconoscere i sintomi appena si presentano, a consultare il proprio terapeuta o psichiatra, e a riprendere o modificare la terapia farmacologica, in modo da prevenire ricadute e tutelare la propria salute e il proprio benessere».

Le nuove frontiere oggi sono rappresentate dall'intervento precoce sui bambini, anche in età pre-scolare.

«Sì, i neuropsichiatri infantili affermano che la psicoterapia è una vera e propria “prevenzione primaria”, perché “sana” la psiche e mette i più piccoli in condizione di crescere più sereni, meno impauriti, più forti, più intraprendenti, più felici».

Vai all'articolo:

<http://mattinopadova.gelocal.it/italia-mondo/2015/04/02/news/depressione-farmaci-e-psicoanalisi-vanno-a-braccetto-1.11164270?id=2.4123&fsp=2.4112>