

Trattare la Depressione

Auto-aiuto e consigli per superare la depressione.

A cura di Gianpiero Rossi

La depressione prosciuga la tua energia, speranza e impulso, rendendo difficile fare quello che ti serve per sentirti meglio. **Anche se superare la depressione non è facile né rapido, è tutt'altro che impossibile.**

Non ti puoi battere con la pura forza di volontà, ma hai un certo controllo - anche se la depressione è grave e ostinatamente persistente. La chiave sta nell'iniziare in piccolo e costruire da lì. Il sentirsi meglio richiede tempo, ma ci puoi arrivare se attui scelte positive per te ogni giorno. Mi limiterò a trattare le soluzioni più pertinenti a depressioni minori, non a quelle maggiori dove è necessario anche un supporto psichiatrico.

IN QUESTO ARTICOLO:

- La strada della ripresa
- Relazioni di sostegno
- Pensiero negativo
- Prendersi cura di te
- Attività fisica
- Dieta sana
- Ottenere ulteriore aiuto

La strada per il recupero della depressione

Riprendersi dalla depressione richiede azione, ma agire quando sei depresso è difficile. In realtà, basta pensare alle cose che devi fare per stare meglio, come una passeggiata o passare il tempo con gli amici, e ciò può essere pesante.

C'è una regola nel recupero dalla depressione: **le cose che aiutano di più sono le cose che sono più difficili da fare.** C'è una differenza, tuttavia, tra qualcosa che è difficile e qualcosa che è impossibile.

Iniziare dalle cose piccole e rimanere concentrati.

La chiave per il recupero dalla depressione è di iniziare con alcuni piccoli obiettivi e costruire lentamente da lì. Attingi a tutte le risorse che hai. Tu puoi non avere molta energia, ma probabilmente ne hai abbastanza da fare una breve passeggiata attorno all'isolato o prendere il telefono per chiamare una persona cara.

Prendi le cose un giorno alla volta e premiati per ogni cosa che fai. I passaggi possono sembrare piccoli, ma faranno salire rapidamente. E per tutta l'energia che metti nel tuo recupero dalla depressione, otterrai molto di più in cambio.

Consiglio di auto-aiuto n.1: Coltivare le relazioni di sostegno

Ottenere il supporto che occorre gioca un ruolo importante per sollevarsi dalla nebbia della depressione e tenerla lontano. Da solo può essere difficile mantenere la prospettiva e sostenere lo

sforzo necessario per venirne fuori, ma la natura stessa della depressione rende difficile raggiungere per aiuto. Tuttavia, isolamento e solitudine fanno sì che il disturbo peggiori; quindi, è importante mantenere i tuoi stretti rapporti e le attività sociali.

Il pensiero di uscire per raggiungere anche gli amici e i familiari più stretti può sembrare opprimente. Ti puoi vergognare, ti senti troppo esausto per parlare o colpevole per trascurare il rapporto. Ricorda a te stesso che è la depressione a dire questo. Uscire non è un segno di debolezza e non dire che sei un peso per gli altri. Ai tuoi cari importa di te e ti vogliono aiutare. E ricorda, non è mai troppo tardi per costruire nuove amicizie e migliorare la tua rete di supporto.

- **Rivolgiti agli amici fidati e ai familiari.** Condividi quello che stai passando con le persone che ami e di cui hai fiducia, faccia a faccia se possibile. Le persone con cui parli non devono essere in grado risolvere i tuoi problemi; devono solo essere dei buoni ascoltatori. Chiedi l'aiuto e il supporto che è necessario. Potresti esserti ritirato dalle tue relazioni più preziose, ma le puoi riottenere anche in questo momento difficile.
- **Tenta di tenere il passo con le attività sociali, anche se non ne hai voglia.** Spesso quando sei depresso, ti senti più a tuo agio ritirarti nel tuo guscio, ma stare con le altre persone ti farà sentire meno depresso. Ciò comprende anche il riprendere il lavoro se sei stato lontano da troppi giorni.
- **Partecipa a un gruppo di supporto per la depressione.** Stare con un gruppo organizzato che si occupa di depressione può ridurre il senso d'isolamento. Vi potete anche incoraggiare a vicenda, dare e ricevere consigli su come far fronte e condividere le tue esperienze.

10 consigli per raggiungere e costruire rapporti.

- Parla con una persona dei tuoi sentimenti.
- Aiuta qualcun altro con il volontariato.
- Pranza o prendi un caffè con un amico.
- Chiedi a una persona amata di rapportarsi regolarmente con te.
- Accompagna qualcuno al cinema, a un concerto o a una piccola riunione.
- Chiama o invia un'e-mail a un vecchio amico.
- Fai una passeggiata con un compagno di allenamento.
- Pianifica un appuntamento settimanale per una cena.
- Incontra nuove persone entrando in un corso, es. di ballo, o in un club.
- Confidati con un terapeuta.

Consiglio di auto-aiuto n.2: sfidare il pensiero negativo.

La depressione innesca una rotazione negativa su tutto, compreso il modo di vedere te stesso, le situazioni che incontri e le tue attese per il futuro.

Ma non puoi uscire da questa struttura mentale pessimista "*solo pensando positivo*". I *pensieri felici* non arrivano così. Piuttosto, il trucco è di sostituire i pensieri negativi con altri più equilibrati e realisti.

Modi per sfidare il pensiero negativo:

- **Pensa al di fuori di te.** Chiediti se confideresti cosa stai pensando di te a qualcun altro. Se così non fosse, smetti di essere così duro con te stesso. Pensa dichiarazioni meno dure, che offrono descrizioni più realistiche di te stesso.
- **Concediti di essere meno che perfetto.** Molte persone depresse sono perfezioniste, tengono a standard incredibilmente elevati e poi si abbattono quando non riescono a soddisfarli. Combatti questa fonte di stress autoimposto sfidando i tuoi modi negativi di pensare.
- **Socializza con persone positive.** Fai caso a come la gente che guarda sempre il lato positivo affronta le sfide, anche minori, come il non riuscire a trovare un parcheggio. Poi considera come avresti reagito nella stessa situazione. Anche se devi fingere, tenta di adottare il loro ottimismo e persistenza di fronte alle difficoltà.
- **Tieni una "Nota del pensiero negativo".** Ogni volta che ti balena un pensiero negativo, scrivilo con ciò che l'ha innescato su un notebook. Esamina le note quando sei di buon umore. Considera se la negatività è veramente giustificata. Chiediti se c'è un altro modo per vedere la situazione. Ad esempio, immagina che il/la tuo partner sia stato/a troppo poco tempo assieme a te e supponi automaticamente che il rapporto sia in difficoltà. E' possibile, però, il tuo/a partner sta passando solo una brutta giornata.

Tipi di pensiero negativo che aggrava la depressione.

Pensare “tutto o niente” - Osservare le cose in nero o bianco, con nessuna via di mezzo ("se fallisco sono spacciato", "Sono un fallimento totale").

Generalizzare – Generalizzare da una singola esperienza negativa, aspettarsi che sia per sempre vero ("*non posso fare niente di buono*").

Filtrare mentalmente – Ignorare gli eventi positivi e concentrarsi su quelli negativi. Notare l'unica cosa che è andato storto, piuttosto che tutte le cose che sono andate bene.

Sminuire il positivo – Sminuire con motivi per cui gli eventi positivi non contano ("*lei ha detto lei che si è divertita al nostro appuntamento, ma io credo che lei voleva solo essere carina con me*").

Saltare alle conclusioni – Interpretare negativamente senza una prova effettiva. Ti comporti come una persona che legge la mente altrui ("*deve pensare che io sono patetico*") o un indovino ("*rimarrò bloccato in questo lavoro per sempre come un vicolo cieco*").

Ragionare emotivamente – Credere che il modo in cui si sente riflette la realtà ("*mi sento proprio un perdente*". "*Davvero io non vado bene!*").

“Dovrei” e “Non dovrei” – Tenere un rigoroso elenco di quello che dovrei e non dovrei fare e bastonare te stesso se non vivi le tue regole.

Etichettare – Etichettare te stesso in base agli errori e alle mancanze ("*sono un fallimento; un idiota; un perdente*").

Consiglio di auto-aiuto n.3: Prenditi cura di te.

Per superare la depressione, devi prenderti cura di te. Questo include il seguire uno stile di vita sano, imparando a gestire lo stress, impostando dei limiti su ciò che sei in grado di fare, adottando abitudini sane e pianificando attività divertenti nel corso della tua giornata.

- **Puntare a otto ore di sonno.** La depressione in genere comporta problemi di sonno. Se stai dormendo troppo poco o troppo, il tuo stato d'animo ne soffre. Fai una migliore pianificazione di quando andare a dormire e direttamente in camera, non davanti alla televisione.
- **Esporsi alla luce del sole ogni giorno.** La mancanza di luce solare può peggiorare la depressione. Assicurati che ne stai ricevendo abbastanza. Fai una breve passeggiata all'aperto, prendi il tuo caffè al bar, puoi fare un pic-nic in compagnia in una bella giornata, rilassati su una panchina del parco o accomodarti nel giardino. Punta ad almeno 15 minuti di sole al giorno per aumentare il tuo umore. Se vivi da qualche parte con poca insolazione invernale, utilizza una cabina per la terapia della luce.
- **Tenere sotto controllo lo stress.** Lo stress non solo prolunga e peggiora la depressione, ma la può anche innescare. Identifica tutte le cose nella tua vita che ti procurano stress. Alcuni esempi: sovraccarico di lavoro, relazioni poco solidali, o avere problemi di salute. Una volta che hai identificato i fattori di stress, puoi fare un piano per evitare o minimizzare il loro impatto.
- **Praticare tecniche di rilassamento.** Una pratica quotidiana di rilassamento può aiutare ad alleviare i sintomi della depressione, a ridurre lo stress, aumentare sentimenti di gioia e di benessere. Prova lo yoga, la respirazione profonda, la meditazione o tecniche di rilassamento.
- **Curarsi di un animale domestico.** Anche se nulla può sostituire il rapporto umano, gli animali domestici possono portare gioia e compagnia nella tua vita e un aiuto poiché ti senti meno isolato. Prenderti cura di un animale domestico può anche farti uscire da un'eccessiva attenzione a te stesso e dare un senso di utilità - entrambi potenti antidoti alla depressione.

Fai qualcosa che ti piace.

Non puoi forzare te stesso per divertirti o per provare piacere. Puoi scegliere di fare le cose che hai usato in passato per il tuo godimento. Prendi un hobby passato o uno sport che hai praticato. Esprimiti creativamente attraverso la musica, l'arte o la scrittura. Esci con gli amici. Fai un giro per un museo, in montagna o al campo da calcio se ti piaceva questo sport.

Sprona te stesso a fare le cose, anche quando non ne hai voglia. Potresti rimanere sorpreso di quanto meglio senti una volta che sei nel mondo. Anche se la depressione non si allevia immediatamente, ti sentirai più energico e ottimista dal momento che dedichi del tempo in attività divertenti.

Sviluppa una serie di strumenti di benessere

Fai con un elenco di cose che puoi fare per il tuo buon umore. Includi eventuali strategie, attività o competenze hanno contribuito in passato. Più "strumenti" hai per far fronte alla depressione, meglio è. Cerca di attuare alcune di queste idee ogni giorno, anche se ti senti bene.

- Trascorrere qualche tempo nella natura. La natura riequilibra.
- Elenca ciò che ti piace di te
- Leggi un buon libro
- Guarda un film divertente o uno show tv
- Fai un lungo bagno caldo
- Prenditi cura di alcuni piccoli compiti
- Gioca con un animale domestico
- Parla con gli amici o i familiari faccia a faccia
- Ascolta la musica che ti piace
- Fai qualcosa di spontaneo

Consiglio di auto-aiuto n.4: Fai regolare attività fisica

Quando sei depresso, l'esercizio fisico può essere l'ultima cosa che hai voglia di fare, ma è un potente strumento per trattare la depressione. Infatti, gli studi dimostrano che l'esercizio fisico regolare può essere efficace come farmaco antidepressivo aumentando i livelli di energia e diminuendo le sensazioni della fatica.

Gli scienziati non hanno capito esattamente per quale motivo esercizio sia un così potente antidepressivo, ma l'evidenza suggerisce che l'attività fisica stimola nuove cellule nel cervello, aumenta i neurotrasmettitori ed endorfine migliorando l'umore, riducendo lo stress e alleviando la tensione muscolare – insomma un antidepressivo naturale, senza ricorrere alla chimica quando non giustificata.

Per ottenere i maggiori benefici, l'obiettivo è di 30' minuti di esercizio fisico al giorno. Puoi iniziare in piccolo, anche brevi sequenze di attività da 10 minuti possono avere un effetto positivo sull'umore. Qui ci sono alcuni semplici modi per fare del movimento senza prenderti troppo tempo se non lo hai:

- Usare le scale anziché l'ascensore
- Parcheggiare l'auto nel posto più lontano
- Portare il tuo cane per una passeggiata
- Fare esercizi in coppia con un partner
- Camminare mentre stai parlando al telefono

Come passo successivo, cerca di includere passeggiate o qualche altra forma piacevole di esercizio nella tua routine quotidiana. La chiave è scegliere un'attività che ti piace, così è molto più probabile che la fai costantemente.

Fai attività fisica come Antidepressivo

I seguenti suggerimenti di esercizio rappresentano una potente ricetta per stimolare l'umore:

- **Esercitati ora... e ancora.** Una passeggiata di 10 minuti può migliorare il tuo umore per due ore. La chiave per sostenere i benefici dell'umore è di esercitarti regolarmente.
- **Scegli un'attività moderatamente intensa.** L'esercizio aerobico ha senza dubbio benefici per la salute mentale, ma non devi sudare strenuamente per vedere i risultati.
- **Trova esercizi che sono continui e ritmici (anziché intermittenti).** Passeggiate, nuoto, danza, bicicletta e yoga sono buone scelte.
- **Aggiungi un elemento mente-corpo.** Attività come yoga e tai chi riposano la mente e aumentano la tua energia. È inoltre possibile aggiungere un elemento meditativo al camminare o al nuotare ripetendo un mantra (una parola o una frase) mentre ti sposti.
- **Inizia lentamente e non esagerare.** Di più non è meglio. Gli atleti che si allenano di più calano l'umore piuttosto che migliorarlo.

Consiglio di auto-aiuto n.5: Segui una dieta sana, che potenzia l'umore.

Ciò che mangi ha un impatto diretto sul modo in cui ti senti. Punta a una dieta equilibrata di proteine a basso contenuto di grassi, carboidrati complessi, frutta e verdura. Riduci il consumo di alimenti che possono influenzare negativamente il tuo cervello e l'umore, quale caffeina, alcool, grassi trans, grassi saturi e cibi con elevati livelli di ormoni (ad esempio certe carni) o conservanti chimici.

- **Non saltare i pasti.** Lasciare troppo tempo tra i pasti può farti sentire stanco e irritabile, quindi mira a mangiare qualcosa almeno ogni tre o quattro ore al massimo.
- **Riduci lo zucchero e i carboidrati raffinati.** Puoi desiderare snack zuccherati, prodotti da forni o alimenti consolatori come pasta o patatine fritte, ma questi alimenti "gratificanti" rapidamente portano a un crollo dell'umore ed energia.
- **Scegli carboidrati complessi.** Alimenti come patate al forno, pasta integrale, farina d'avena e pane di grano intero possono aumentare i livelli di serotonina senza un crollo.
- **Incrementa le vitamine del gruppo B.** Carenze di vitamine del gruppo B come acido folico e B-12 possono innescare la depressione. Per averne di più, prendi un integratore di vitamina del complesso B o mangia più agrumi, verdure a foglia verde, fagioli, pollo e uova.
- **Prova i super-cibi** ricchi di sostanze nutritive che possono aumentare l'umore, come le banane (magnesio per diminuire l'ansia, vitamina B6 per promuovere la vigilanza, il triptofano per aumentare i livelli di gratificante serotonina), il riso integrale (serotonina, tiamina per sostenere la socialità) e gli spinaci (magnesio, acido folico per ridurre l'agitazione e migliorare il sonno).

Consiglio di auto-aiuto n.6: Sapere quando richiedere ulteriore aiuto.

Se pensi che la tua depressione peggiori sempre di più, cerca un aiuto professionale. Aver bisogno di ulteriore aiuto non significa essere debole. A volte il pensiero negativo nella depressione può farti sentire come se tu fossi una causa persa, ma la depressione può essere trattata e ti puoi sentire meglio!

Non dimenticare questi suggerimenti di auto-aiuto. Anche se stai ricevendo un supporto professionale, questi suggerimenti possono essere parte del tuo piano di trattamento, accelerando il recupero e prevenendo il ritorno della depressione.

Gianpiero Rossi
Psicoterapeuta presso Studio di Medicina Clinica, Lumezzane –
tel. 335.84.95.891