

QUANDO PENSARE ALLA DEPRESSIONE**COSA SAPPIAMO**

Si deve considerare che la depressione, fenomeno già molto complesso per l'adulto, in età evolutiva è ancora più sfuggente e difficile da distinguere rispetto a turbe adolescenziali talvolta violente ma passeggere e non patologiche. Si tratta di un problema che riguarda soprattutto il clinico, che va consultato sempre. In questa scheda non ci occupiamo di depressione ma di "quando" pensarci, per aiutare a individuare segnali che possono favorire il ricorso tempestivo al clinico.

In primo luogo vediamo alcuni comportamenti che, se perdurano, *possono* indicare una sottostante depressione:

- Forte e persistente irritabilità
 - Disobbedienza, noia, affaticabilità
 - Dolori addominali, ipocondria
 - Esibizionismo, propensione ad agire piuttosto che a parlare o riflettere
- In altri termini la depressione in adolescenza ama nascondersi dietro comportamenti anche molto diversi, piuttosto che mostrarsi per ciò che è. Tuttavia quando è conclamata i sintomi sono più chiari:

- Rallentamento dei movimenti del corpo, del parlare, dei pensieri
- Disturbi fisici, in particolare anoressia e ipersonnia
- Tristezza, malinconia, pessimismo, disperazione
- Noia e mancanza di interesse per qualunque fonte di piacere
- Stanchezza fisica e senso di fatica
- Senso di impotenza, sensazione che "nulla valga la pena"
- Atti auto e etero-aggressivi, abuso di sostanze stupefacenti

Va sottolineato che questi segnali, per essere significativi, devono perdurare almeno per alcuni mesi senza sostanziali cambiamenti (o con cambiamenti in direzione del peggioramento).

COSA FARE

Come già evidenziato, è importante soprattutto il ricorso tempestivo al clinico, e la disponibilità a rivedere, dietro suo consiglio, anche alcuni meccanismi familiari consolidati che possono essere rivolti verso modalità più positive.

COSA EVITARE

- Minimizzare il problema anche quando si manifesta in modo chiaro
- Usare terapie fai-da-te
- Uso di psicofarmaci al di fuori della prescrizione dello psichiatra che ha in carico il paziente

Per questa scheda mi sono riferito in particolare a: M. Ammaniti, *Manuale di psicopatologia dell'adolescenza*