

IL DISTURBO ANSIOSO DEPRESSIVO

Dott.ssa Federica Ripamonti – Psicologa a Milano – 347.8794799 –
ripamontifederica@libero.it

Quando Ansia e Depressione costituiscono due facce della stessa medaglia, siamo in presenza di quello che viene definito **Disturbo Ansioso Depressivo** o **Depressione Ansiosa**, disturbo molto diffuso sebbene spesso non correttamente diagnosticato.

Tale disturbo si caratterizza per la presenza di **umore depresso** per almeno un mese, accompagnato da almeno quattro dei seguenti sintomi:

- **Difficoltà di concentrazione**
- **Alterazioni del sonno** e incubi
- **Affaticabilità**, stanchezza eccessiva o mancanza di energie
- **Irritabilità**
- **Preoccupazione** persistente e generalizzata
- **Facilità al pianto**
- **Ipervigilanza**
- Sentimenti di **sfiducia in sé** e incapacità
- **Mancanza di speranza** per il futuro
- **Bassa autostima, sentimenti di mancanza di valore** o auto-disprezzo.

Tali sintomi causano un **disagio significativo** alla persona che ne soffre, compromettendo gravemente il suo funzionamento sociale, lavorativo e relazionale. “Non mi sento più io, non mi riconosco più” è una frase che si sente ripetere spesso da chi soffre di un ansioso-depressivo. **Anche i familiari** di chi ne soffre sono messi a dura prova dalla malattia del loro congiunto, verso cui si sentono impotenti e sfiduciati.

E allora, **cosa è possibile fare** per affrontare efficacemente questo disturbo che condiziona molto negativamente la vita di chi ne soffre, privandolo della voglia di vivere e svolgere le attività che lo hanno sempre gratificato?

L'indicazione più utile rimane sempre quella di non improvvisarsi medici e di **rivolgersi ad uno specialista**. I **farmaci** saranno molto utili nelle forme ansiose-depressive più gravi, mentre la **psicoterapia** sarà preziosa per combattere i

disturbi di entità più lieve o moderata, o come utile completamento ai farmaci nei casi più gravi.

Parlando di psicoterapia, tuttavia, i dubbi possono essere tanti, così tanti da paralizzare qualsiasi decisione. **Come, infatti, orientarsi nella scelta della psicoterapia più idonea?**

Può essere utile sapere che, tra i vari orientamenti, la **terapia cognitivo-comportamentale** ha dimostrato la sua efficacia nel trattamento di molti disturbi psicologici ed è riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) come il **trattamento psicologico più utile per i disturbi d'ansia e la depressione**. Si è arrivati a questa conclusione grazie a studi controllati che ne hanno provato l'efficacia e la validità, secondo il modello dell'**Evidence Based Medicine** (Medicina basata sulle prove di efficacia).

Dunque, rivolgiamoci con fiducia ad uno specialista, anche solo per un primo colloquio, e forse il nero comincerà ad assumere piano piano le tonalità del grigio, finché torneremo a vedere tutte le tonalità dell'arcobaleno.