

La Depressione

Elena Tuzzi

LA DEPRESSIONE

Manuale informativo scientifico

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018

Elena Tuzzi

Tutti i diritti riservati

*“Ringrazio tutte le persone
che con cura
mi hanno dedicato del tempo
raccontandomi la loro vita ed
il loro malessere quotidiano
contribuendo alla raccolta
di dati e conferme
riguardo la depressione.
Questo libro/manuale informativo
spero possa servire
come strumento di aiuto
e rinforzo per chi ne ha bisogno.”*

*“Quando la tempesta sarà finita,
probabilmente non saprai neanche tu
come hai fatto ad attraversarla e
a uscirne vivo.*

Ma su un punto non c'è dubbio.

*Ed è che tu,
uscito da quel vento,
non sarai lo stesso
che vi è entrato.*

*Sì,
questo è il significato di
quella tempesta di sabbia.”*

Haruki Murakami

Presentazione

Nella presentazione sarò molto breve!

Ho scritto questo libro a scopo informativo.

È un argomento che mi sta molto a cuore, che è stato oggetto della mia tesi quando mi sono laureata in Psicologia evolutiva nello sviluppo e nella salute all'università la Sapienza.

Sempre più persone hanno bisogno di sapere di cosa si tratta visto che la depressione sembra essere ora una malattia molto frequente, ma non tutti si rendono conto di averla. In questo libro ne parlerò raccontando prima i disturbi ed i sintomi abbastanza comuni di questa malattia presi da racconti di persone affette che ho avuto il piacere di conoscere. Ho chiesto loro di parlarne per completare la mia ricerca tratta da studi medici, libri scritti da grandi professori, ricercatori ed aneddoti raccolti qua e là da persone disposte ad aiutarmi nella stesura del libro per rendere più comprensibile la malattia: cosa è, come viene e come curarla.

Prefazione

In questa parte più “discorsiva”, che spero possa dare un pizzico di convinzione ed una marcia in più ad affrontare la malattia o per lo meno a rendersi conto di esserne affetti, riporterò come già detto dei disturbi raccontati da persone che ci convivono da anni, persone che conosco, a me vicine e persone con cui ho acceso un dialogo in varie situazioni quotidiane, come aspettando l’autobus, nella posta, pagando un tiket in ospedale... persone coscienti della loro situazione più o meno alterata che avevano voglia di parlarne.

Persone che non sapendo molto sull’argomento cercano riscontri, sicurezza, speranza nella guarigione, un dialogo con qualcuno che possa capirle ed allontanarle dalla solitudine e malinconia in cui il limbo della depressione ti rinchioda, decidendo il tuo futuro se non sai decidere, impedendoti di reagire, capire cosa ti succede perché non sempre chi ti sta vicino lo capisce, poi potrai uscirne o meno, o confidare nell’aiuto di qualcuno che si accorga di te e ti aiuti anche con la forza.

Spesso le persone non sanno di poter avere questa malattia che racchiude in sé tanti disturbi che si riscontrano anche in altre malattie.

Dal mio modo di concepire questa malattia potrei dire che sia come una scatola che racchiude in sé altre scatoline, ossia disturbi specifici che danno modo al malato di pensare di avere altre malattie che in molti casi non ci sono... ed inizia così il lungo calvario.

Il paziente che va dal medico racconta la sua situazione ed è da questa prima visita che si presenta il bivio: o calvario (a causa di medici che non riescono a capire la situazione, che cominceranno a prescrivere una serie infinita di visite a cui seguiranno altri accertamenti, altri specialisti, altre medicine, altre file allo sportello, altro tempo, altri soldi, oppure, seconda possibilità: un po' di sollievo perché il medico sa individuare quale è la causa di tutti quei disturbi che tra l'altro paralizzano il quotidiano, quindi il lavoro, lo stare tra amici, il non ricordare, il non dormire, il non godersi più le cose che si hanno o che si vedono, sentire spegnersi piano piano i nostri cinque sensi, come il vedere una bella viola e non capire che è tale, non percepirne il colore, l'odore, la forma ed il perché esiste, il non chiedersi più perché questo o quello fanno parte del mondo, il non percepire un animale che mangia, dorme e pensa e si accorge che stiamo male, come tale ma come una cosa, o peggio il non percepire più, quindi arrivare a toccare il fondo sotto il quale c'è lo sprofondare... e non avere più contatto con la realtà.