

COME RICONOSCERE I SEGNI INIZIALI DI UNA CRISI

Informazioni per utenti e familiari

In questa dispensa, troverete informazioni su come riconoscere i cambiamenti del modo di pensare e di comportarsi che capitano quando sta per iniziare un periodo di depressione.

Quando abbiamo parlato dei sintomi della depressione maggiore, abbiamo detto che dopo un primo episodio, in un caso su due ve ne saranno altri. Abbiamo anche detto che in 50 persone depresse su 100, questo disturbo mentale se curato, guarisce entro un anno, e in altre 20 su 100, si attenua molto.

Significa cioè che nella maggior parte delle persone depresse questo disturbo guarisce o si attenua molto ma può ripresentarsi nel tempo.

Per queste persone, ma anche per chi ha sintomi per la maggior parte del tempo, è possibile riconoscere quando vi è un peggioramento, una ricaduta.

Chi ha avuto più episodi di depressione sa quali sono i primi segnali di una nuova crisi, perché questo disturbo mentale tende a cominciare in una data persona sempre nello stesso modo.

Anche i familiari, dopo qualche tempo, sanno che cosa succede quando una persona che ha sofferto di depressione ricomincia a non stare bene, o, se i sintomi non sono mai scomparsi del tutto, quando iniziano a peggiorare.

A volte, però, si tende a sottovalutare questi primi segnali, sperando che si tratti di una situazione passeggera o per non allarmarsi troppo.

In alcune persone, poi la depressione capita più spesso in alcuni periodi dell'anno. Anche ricordarsi qual è il periodo a rischio e segnalarlo al medico può essere utile per intervenire il prima possibile.

Saper riconoscere i primi segnali dunque può essere utile per intervenire prima ed evitare che la crisi sia molto forte.

Come abbiamo visto, la depressione si manifesta in vari modi. Spesso i sintomi veri e propri sono preceduti da alcuni giorni di tensione e nervosismo, soprattutto se si è attraversato un periodo difficile o sono capitate cose che hanno preoccupato o turbato molto.

La depressione, cioè, difficilmente inizia all'improvviso, da un giorno all'altro. Più spesso le crisi sono precedute da campanelli di allarme, cioè da cambiamenti nel modo di pensare e di comportarsi. Non si tratta di sintomi veri e propri, ma di reazioni del nostro organismo che sta attraversando un periodo stressante.

Ognuno di noi ha un modo caratteristico di reagire allo stress. Alcuni, ad esempio, mangiano di meno o di più, altri cominciano a non dormire bene, altri ancora diventano più irritabili del solito.

Ognuno di noi, automaticamente, sa quando è "troppo stressato" e deve prendersi un momento di pausa.

Come abbiamo detto, anche la depressione è un disturbo che risente dello stress, e per questo motivo il nostro organismo invia dei messaggi di allarme quando il rischio sta aumentando.

Se lo stress continua, entro pochi giorni potrebbero cominciare i sintomi della depressione.

Per esempio, alcune persone quando cominciano a non stare bene, si sentono più stanche del solito, o hanno difficoltà a concentrarsi o a prendere sonno.

Quando cominciano questi segni è probabile che in poco tempo si avrà una ricaduta di depressione se non si interviene.

Si può imparare a riconoscere questi segni iniziali di crisi, e decidere cosa fare per affrontarli.

Tra i segni iniziali di crisi più frequenti, vi sono:

- difficoltà nel dormire
- irritabilità
- tensione
- sentirsi incapaci di affrontare le situazioni
- pensare di valere poco
- parlare di meno o di più
- difficoltà a concentrarsi
- cambiamenti nell'appetito
- pensare più spesso alla morte
- avere meno interesse per il lavoro
- aumentare il consumo di alcool
- avere meno voglia di fare cose che prima erano interessanti
- riduzione dell'interesse sessuale

Vorrei precisarvi che i segni iniziali non cominciano tutti insieme. Per questo motivo, basta che ne sia presente solo uno perché valga la pena di capire un po' meglio cosa sta succedendo.

I segni descritti sopra sono solo orientativi.

Per dire di conoscere davvero i segni iniziali di una crisi di una certa persona, dobbiamo capire precisamente cosa succede caso per caso.

Per usare questi segni come un utile strumento per intervenire il più presto possibile dobbiamo cercare di misurarli, cioè di dire quante volte, più o meno, capita un determinato comportamento per pensare di dover preoccuparsi e fare qualcosa.

Per esempio, se diciamo solo che il nostro familiare prima di una crisi comincia a non dormire (*adattare l'esempio a quanto riferito dal paziente e dai familiari*), dovremmo preoccuparci ogni volta che, per una qualsiasi ragione, non dorme bene. Tutti sappiamo che ci possono essere diversi motivi per cui una persona può, una volta ogni tanto, non riposare bene. Diverso invece è se noi diciamo che il nostro familiare prima di una crisi non riesce a dormire bene per due o tre notti di seguito.

Qui di seguito troverete alcuni rimedi da utilizzare in caso di segni iniziali di crisi.

Quando iniziano i primi segni di crisi, può essere utile:

- parlarne con il proprio medico
- aumentare i farmaci su consiglio del medico
- discutere la situazione in famiglia
- identificare le situazioni di tensione e trovare un modo per superarle

Nei nostri incontri successivi, vedremo insieme cosa fare nel caso dovessero verificarsi segni iniziali di ricaduta.