La depressione negli adolescenti: come riconoscerla, come combatterla

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista

L'autunno – con il clima più freddo, le piogge e le giornate sempre più brevi – aumenta la vulnerabilità degli adolescenti alla depressione. Spesso, però, i sintomi vengono scambiati per svogliatezza, pigrizia, colpevole disinteresse verso gli obblighi familiari e scolastici: la valutazione clinica lascia troppo facilmente il posto a un giudizio morale. E' invece importante saper cogliere i segnali della depressione, per poterne prevenire l'insorgenza o l'aggravamento, ed evitare così ai nostri figli un inutile carico di sofferenza, particolarmente pericoloso in una fase della vita così importante e delicata.

Come si fa a capire se un adolescente è realmente depresso, o solo vittima di una stagionale e transitoria fluttuazione dell'umore? Come si può affrontare il suo malessere, a livello medico e di stili di vita?

In questa intervista illustriamo:

- come, soprattutto fra le ragazzine, il passaggio dall'infanzia all'adolescenza triplichi la vulnerabilità alla depressione;
- i segnali d'allarme più significativi: chiusura in se stessi, silenzi ostinati, perdita di interesse per attività un tempo coltivate con passione, insoddisfazione verso ogni aspetto della vita, crisi di collera, brusche fluttuazioni dell'umore (ciclotimia), scarso rendimento scolastico;
- come l'andare male a scuola sia un sintomo particolarmente grave, anche perché così facendo l'adolescente perde un'occasione importante di crescere e migliorare non solo la propria cultura ma anche l'autostima, che viene invece progressivamente incrinata quando lo "specchio sociale" rimanda un'immagine di inadeguatezza e incapacità;
- il primo e più importante fattore di prevenzione e cura: un diverso coinvolgimento affettivo della famiglia, spesso assente e disattenta al disagio profondo dei figli;
- come lo sport – e in particolare la pony-terapia – aiuti a sciogliere in modo sano le emozioni negative e maturare autostima, fiducia in se stessi e la capacità di costruire solidi legami di amicizia;
- l'importanza del sonno regolare (otto ore per notte) nel recupero delle energie spese durante la giornata e nello scarico delle tensioni negative;
- la possibilità, quando indicato, di ricorrere alla psicoterapia (con un terapeuta esperto dei problemi degli adolescenti) e/o agli psicofarmaci di ultima generazione, che anche a basse dosi (di "modulazione") aiutano a eliminare la cappa nera che paralizza il cuore e liberare le energie positive necessarie alla guarigione.