Rifiorire dopo la depressione: fattori predittivi di guarigione

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

Fuller-Thomson E, Agbeyaka S, LaFond DM, Bern-Klug M.
Flourishing after depression: Factors associated with achieving complete mental health among those with a history of depression
Psychiatry Res. 2016 Apr 19; 242:111-120. doi: 10.1016/j.psychres.2016.04.041. [Epub ahead of print]

Individuare i fattori predittivi di guarigione nelle persone con una storia clinica di depressione: è questo l'obiettivo dello studio condotto da E. Fuller-Thomson e collaboratori, dell'Università di Toronto, Canada. La ricerca è stata realizzata nell'ambito del 2012 Canadian Community Health Survey – Mental Health, che ha coinvolto 20.955 individui.

Il concetto di "piena salute mentale" è stato espresso attraverso **tre parametri**:

1) assenza, nell'ultimo anno, di disturbi mentali, abuso di sostanze e ideazioni suicidarie;
2) senso di gioia e soddisfazione per la vita quasi ogni giorno nell'ultimo mese;
3) benessere sociale e psicologico.

L'analisi vera e propria è stata condotta su **2.528 soggetti** precedentemente depressi e ha permesso di accertare che hanno una maggiore probabilità di guarire completamente le persone (uno o più fattori):

- di sesso femminile;
- di razza bianca;
- più anziane;
- economicamente benestanti;
- sposate;
- con forti legami amicali;
- senza dolori invalidanti;
- che dormono bene;
- senza traumi infantili;
- senza una storia di abuso di sostanze;
- che fanno movimento fisico regolare;
- che coltivano una vita spirituale.

Molti di questi fattori predittivi non sono controllabili, ma **alcuni di essi possono essere ottimizzati**, con l'aiuto di un medico competente ed eventualmente di un bravo psicologo, in vista della guarigione: il movimento fisico in primis, e poi le amicizie, la terapia delle forme croniche di dolore, la cura di un buon sonno ristoratore, l'evitamento di alcolici e stupefacenti.

I fattori predittivi di guarigione permettono anche di individuare **le situazioni a rischio** e possono così aiutare i medici e gli operatori psico-sociali a orientare e potenziare gli interventi terapeutici nel migliore dei modi.