Depressione pre-menopausale: gli ormoni aiutano!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Sono una cinquantenne allegra e contenta della vita, e mi sembra impossibile aver attraversato il periodo di depressione che mi è capitato tre anni fa. Mi sembrava che nulla andasse come doveva: il lavoro sempre più insoddisfacente, sentivo che a malapena si accorgevano della mia presenza; il rapporto con mio marito a uno stallo, poca intesa e dialogo; mio figlio, con cui continuavo a litigare e a scontrarmi (aveva quattordici anni…) e con il quale mi sembrava di aver sbagliato tutto. Spesso, durante il giorno, scoppiavo a piangere senza motivazioni reali o davvero gravi: semplicemente mi pareva di vedere tutto tragico, irrecuperabile.

Mi consigliarono di rivolgermi a una psicologa per farmi aiutare, ma io prima di tutto mi recai dalla mia ginecologa di fiducia, la dottoressa Alessandra Graziottin, per la visita annuale. Mi presentai come ero in quel periodo: piagnucolosa, insoddisfatta e prostrata. La dottoressa mi invitò a parlare di come mi sentivo: accolsi la proposta e mi confidai parlando di tutti i problemi che mi sembravano insormontabili. Mi ascoltò con pazienza e comprensione, e infine mi spiegò che probabilmente la pre-menopausa che stavo attraversando giocava un ruolo importante in questa situazione, e che dovevo provare a farmi aiutare dai farmaci giusti.

Con calma mi spiegò come uno scompenso ormonale, di cui ovviamente non ero consapevole, poteva influire sul mio umore e come, equilibrando semplicemente questo fattore, avrei potuto affrontare in modo diverso tutte quelle che avvertivo come avversità insuperabili.

Mi fidai, e feci bene. Con gli ormoni che mi propose di prendere, nel giro di neanche un mese stavo meglio e tutti gli aspetti della mia vita andavano meglio di conseguenza: lavoro, marito, figlio. Ora posso dire che ho davvero una vita intensa e positiva: sono soddisfatta del mio lavoro, con mio marito ho ripreso a ridere, scherzare, parlare e mio figlio con noi dialoga, si confida, studia bene e volentieri.

La terapia ormonale che seguii e che tuttora seguo mi ha riequilibrato emotivamente e anche fisicamente, nel senso che non ho avuto nessuno dei disturbi normalmente legati alla menopausa, nemmeno l'aumento di peso, anzi!

Ora mi sento addosso dieci anni di meno e credo che sia dovuto anche al mio atteggiamento verso la vita, che affronto sorridendo. Non posso certo affermare che siano stati solo i farmaci a determinare tutto questo, ma credo che stare bene, sentirsi equilibrate dal punto di vista fisico sia una base di partenza molto buona, forse la migliore per affrontare di slancio i "Cinquanta"!