



LA DEPRESSIONE È SEMPRE ESISTITA?

Sì!, la depressione è sempre esistita, anche se è stata chiamata con nomi diversi.

Storia.

☹ Gli *egiziani antichi* l'hanno descritta nei loro papiri e cercavano di curarla con le erbe.

☹ In *Grecia* il medico Ippocrate pensava che fosse causata dagli "umori" presenti nel sangue (ancora adesso si dice che il depresso è "di cattivo umore").

☹ Nell'*Europa del Medio Evo* si credeva che fosse causata dalle fasi della luna (da qui il termine "lunatico").

☹ Nel *Rinascimento* (secolo XVI) la depressione era chiamata "malinconia". Per superarla le famiglie benestanti avevano il loro buffone (giullare) che rallegrava i convenuti con le sue battute spiritose.

☹ Anche nell'*epoca romantica* (secolo XVIII) era chiamata "malinconia" ed era di moda fra le giovani senza marito. A volte si curavano con il matrimonio.

☹ Molti *personaggi famosi* hanno passato periodi di depressione: Machiavelli, Dostoevskij, Hemingway, Van Gogh, Churchill, Lincoln, Marylin Monroe...

☺ **Quando arriva la depressione**, quasi tutti commettiamo l'errore di negarla o mascherarla con una falsa allegria, ottenuta col bere, il distrarsi, la fuga... Invece **è necessario allontanarla con alcune furbizie**. Quali? **educare** [\(vedere anche le schede 14, 15, 16\)](#)

da: GIULIO SANTULIANA, Salesiano pedagista
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

13

SMERALDO

serie **OLTRE I MALI DEL SECOLO**
Dalla tristezza... alla gioia!

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



Le schede sull'argomento:

 **SCHEDA 13: ACCORGERSI DELLA DEPRESSIONE**

SCHEDA 14: CONOSCERE LA DEPRESSIONE

SCHEDA 15: CURARE LA DEPRESSIONE

SCHEDA 16: LA DEPRESSIONE SI PUÒ VINCERE
SUPER-TEST impara a conoscerti

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Devo dire la verità: non sono uno specialista o uno psicologo... ma, **a motivo del mio servizio pastorale**, ho incontrato molte persone affette da questo disturbo e ho studiato per saperne di più. Ora **vorrei condividere le mie riflessioni**.

Cominciamo: **tutti possiamo cadere nella depressione...**

Un signore sulla cinquantina si presenta allo psicologo più stimato della città:

- Signor psicologo... ho bisogno del suo aiuto!
- Ai suoi ordini. In che cosa posso servirla?
- Da tempo soffro di un problema serio: non rido mai, non mi diverto, non ho amici... soffro di depressione!

Lo psicologo interroga, ascolta... alla fine parla:

- Caro signore, per la depressione le consiglio un rimedio quasi infallibile... Qui vicino c'è un grande circo famoso e c'è un pagliaccio veramente divertente, allegro vivace... Tutti quelli che parlano con lui si curano dalla depressione. Perché non parla con lui? Sicuramente la aiuterà a tornare alla normalità.

A questo punto il signore depresso si mette a piangere ed esclama:

- Andare a parlare con quel pagliaccio? Impossibile.
- Perché?
- Perché quel pagliaccio sono io!!!

La conclusione: tutti siamo soggetti alla depressione, per periodi brevi o lunghi. Allora è meglio aprire gli occhi...

La depressione è una situazione comune: quasi tutti, almeno per qualche tempo, ne siamo soggetti: ma è possibile vincerla e uscirne vittoriosi. È una malattia da cui si può guarire e stare meglio di prima...

RICONOSCERE LA DEPRESSIONE

Premessa. La depressione è un disturbo che rattrista molta gente, di tutte le condizioni e di tutte le età:

- ✓ può causare perdite e danni, inquietudini e infelicità;
- ✓ ha il suo lato positivo: obbliga a rivedere i propri programmi e a riconoscere i propri limiti;
- ✓ è elemento di crescita perché invita a lasciare i sentimenti e i ricordi inutili per compiere con realismo i nostri progetti.

Segnali di pericolo. Per vincere la depressione bisogna imparare a conoscerla...

Quali sono i segni che rivelano la sua presenza? I segni principali del suo arrivo sono i seguenti:

1. tristezza e incapacità di provare emozioni piacevoli;
2. il paziente è distaccato da ciò che lo circonda (familiari, amici, lavoro, divertimenti, affetti...);
3. è incapace di prendere decisioni;
4. il paziente appare sempre stanco e svogliato, evita il dialogo con chi gli sta accanto;
5. a volte è inquieto, in continua agitazione;
6. il paziente sviluppa la convinzione di non valere, di essere incapace e indegno.

Questi segnali sono comuni: se durano per breve tempo non c'è da allarmarsi, sono cose normali; se durano invece più di 15 giorni occorre prenderli sul serio.



Per vincere la depressione è utile imparare a conoscerla...