

DIFENDERSI CON L'OTTIMISMO

Gli *arabi* ci offrono un raccontino simpatico:



Un cliente entrò in un negozio di Bagdad e disse al negoziante: «Voglio comprare un tappeto, il migliore».

E subito il venditore rispose: «Le mostrerò il più bel tappeto che esista».

Il cliente guardò a lungo il tappeto, poi esclamò indignato: «Questo è un inganno! Qui vedo solo un mucchio di fili e di colori in disordine... Questo non ha senso».

Il venditore rispose: «Si calmi, amico. Il tappeto che ha fra le mani è un'opera d'arte... Ma lei lo sta guardando al rovescio, dalla parte sbagliata!».

Il cliente lo girò nel verso giusto e restò incantato dal disegno e dai colori. Esclamò felice: «Questo è il tappeto più bello che abbia mai visto...».

E lo comprò immediatamente.

Qualunque sia il grado e il tipo di depressione è sempre utile **educare a guardare la vita dal verso giusto, positivo.** **educare**

(vedere anche le schede 13, 15, 16)

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



SCHEDA

14

SMERALDO

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

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



La depressione CONOSCERE LA DEPRESSIONE

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

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

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

GLI esperti dicono che molti "depressi" non sanno di esserlo o si sentono spinti a nascondersela. Pensano di essere considerati anormali. Questo può produrre gravi danni alla persona e a chi le è vicino. In un certo senso la depressione è contagiosa. **Impariamo, allora, a conoscere questo nemico.**

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...

Depressione media (non grave ma continua e fastidiosa). Il suo segno è:

- ✓ una profonda stanchezza, anche nelle attività più semplici;
- ✓ una bassa autostima: il paziente si sente colpevole di troppe cose, interpreta negativamente la sua vita;
- ✓ la consapevolezza di essere un fallito dando la colpa ai parenti, all'impresa dove lavora, ai politici...

Tutto questo porta a una crisi di indolenza, ma migliora una volta che il paziente si immerge nel suo lavoro.

COME SI CURA: sempre con l'affetto e la pazienza dei familiari senza lasciarsi prendere dai nervi e dall'irritazione verso il familiare angustiato.

Tutti i giorni bisogna aiutarlo a dedicarsi a un lavoro in modo ordinato.

Depressione maggiore (intensa e prolungata, con chiare manifestazioni di anormalità). Il suo segnale è:

- ✓ una condotta chiaramente anormale: mutismo, solitudine, mancanza di sonno, incapacità di lavoro...;
- ✓ non riuscire a badare a se stesso né a svolgere le sue occupazioni;
- ✓ passare tutto il giorno a letto, essere pessimista vivendo nell'angoscia (= angoscia), vedere la morte come una liberazione.

Attenzione: il "depresso maggiore" contagia con il suo malumore. Per questo è necessario l'aiuto di personale preparato (medico, psicologo o psichiatra).

COME SI CURA: familiari e accompagnatori devono conservare e infondere calma e sicurezza, indirizzando con discrezione verso uno specialista.

I TRE SEGNALI DELLA DEPRESSIONE E COME CURARLA

Depressione minore (leggera e di poca durata). Presenta questi segnali:

- ✓ la persona si sente spenta, senza voglia, annoiata, apatica, di cattivo umore;
- ✓ stanchezza fino dalle prime ore della giornata (per cui fa il muso, ha la "luna storta"...).

Non è una malattia, è una reazione normale alle situazioni penose della vita. È positiva nel senso che è un campanello di allarme che avvisa che siamo in "zona di pericolo".

È una depressione leggera che permette di vivere e lavorare normalmente.

COME SI CURA: con la regolarità del sonno, del cibo e con il contatto sereno con la natura, con l'affetto dei familiari.

Soprattutto si cura con una decisione personale: «Tristezza e malinconia fuori di casa mia!»... e con l'agire decisamente per conservare la serenità.



Per prevenire la depressione è utile educare a un atteggiamento positivo e ottimista nei confronti della vita...

