

## MALATTIA E DEPRESSIONE

Chi ha una certa pratica di ammalati e ospedali sa che certe malattie hanno come compagna la depressione. Quali sono?

**Malattia di Alzheimer.** Normalmente può manifestarsi verso i cinquant'anni: modifica la personalità e la condotta, toglie la memoria e molte volte è accompagnata da depressione. Può degenerare in apatia (= insensibilità di fronte alla vita) totale. **Ci vuole pazienza.**

**Stress.** Non si può definire facilmente: è stanchezza, noia, voglia di abbandono... Chi è stressato è triste. **Per questo è importante dare sempre amicizia e compagnia!**

**Malattia, separazione.** Avviene dopo un incidente, un tradimento o una separazione, la morte di una persona cara. Si manifesta con ansia, isolamento e tristezza. **È necessario farsi compagni di queste persone.**

**Rischio tumori.** Molte volte la depressione e la fatica cronica (= radicata, persistente) anticipano il cancro. Sono un segnale del suo arrivo.

**Malattie di cuore.** Il cardiopatico è quasi sempre triste. **Ha bisogno di un ambiente sereno.**

**Ipoglicemia (= riduzione del tasso di glucosio nel sangue) e diabete** creano tristezza e solitudine. Chi ha queste malattie, quasi sempre è depresso. **Oltre alle regolari cure, deve sentire l'affetto di familiari e amici.** **educare**

(vedere anche le schede 13, 14, 16)

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



 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

SCHEDA

15

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.

## CONOSCERE LE CAUSE REMOTE

### Sono propensi alla depressione:

- ✓ coloro che alimentano ideali troppo alti, irraggiungibili nella loro situazione reale;
- ✓ coloro che vivono soggetti a qualcuno e agiscono solo per obbedire agli altri, con una vita da "schiavi";
- ✓ quelli che nella loro infanzia non hanno avuto le cure e l'affetto necessario per cui è mancato loro la "sicurezza di base".

### Sono liberi dalla depressione coloro che:

1. hanno avuto una infanzia protetta e sicura;
2. hanno superato l'adolescenza guidati da persone amorevoli e incoraggianti;
3. accettano la vita con realismo e rinunciano a sogni irrealizzabili;
4. non si lasciano guidare da pregiudizi (= idee, opinioni errate) e paure.

## CURARE LA "DEPRESSIONE LEGGERA"

**Tutti possiamo avere momenti di tristezza** perché fanno parte della vita. Non facciamo tragedie... Sono momenti utili per imparare a usare il buon senso e per mettere ordine nelle nostre attività.

Come fare?

1. **Coltivare l'affetto della famiglia e degli amici veri. Dove c'è amore, la depressione non arriva.**
2. **Mantenere l'esercizio fisico, possibilmente a contatto con la natura.**
3. **Mantenere la fiducia in Dio in una comunità unita e serena.**
4. **Compiere il proprio lavoro con costanza e ordine.**



**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...**

## CURARE LA "DEPRESSIONE GRAVE"

**La depressione grave (o maggiore) occorre prenderla senza allarmarsi.** Molti sono passati per questa prova e ne sono usciti, o almeno sono arrivati a uno stato accettabile. Non si può pretendere un miracolo, ma si può superarla seguendo una serie di azioni curative.

### Prendere l'atteggiamento giusto.

- ✓ Se la **depressione è endogena** (*grave ed ereditaria*) l'unico rimedio efficace è la terapia prescritta da uno psicoterapeuta competente.
- ✓ Per la **depressione reattiva** (*di risposta a situazioni difficili*) il rimedio è allontanare le situazioni di tensione e ritornare alla tranquillità.
- ✓ Se la **depressione è tossica** (*alcol, droga...*) bisogna eliminare le sostanze dannose.

### Seguire la cura prescritta.

- ✓ Le **terapie chimiche** consistono nel prendere le medicine sotto lo stretto controllo dello specialista.
- ✓ La **psicoterapia** consiste nello scoprire le cause della depressione per ricostruire la personalità del paziente. Il punto centrale è la "*catarsi*" (= rilassamento della tensione e dell'ansia, ottenuto rivivendo gli eventi del passato, specialmente quelli repressi, e affrontando la causa dei disturbi attuali) con la quale il paziente si libera dalle sue paure e dai suoi complessi. La psicoterapia cerca di ricostruire "l'autostima del paziente", per riportarlo a una vita gioiosa e socievole.
- ✓ La **terapia razionale emotiva** consiste nel prendere coscienza delle proprie tristezze irragionevoli per evitare che si trasformino in depressione.

**Vivere in un clima di pace e di amicizia.** Oltre a compiere i propri doveri, occorre **programmare tempi di svago, di preghiera e di cultura.** Non cedere a droga, alcol e giochi d'azzardo: più che risolvere, aggravano i problemi. Importante è **appoggiarsi** sulla fede **in Dio** e accostarsi alla sua Parola. Lui ha un progetto per la nostra vita: **non ci ha fatto per essere tristi, ma per darci il suo amore e la sua gioia.** *Viva l'ottimismo!*

**Per vincere la depressione è utile coltivare gli affetti familiari e mantenere la fiducia in Dio...**