



# Asca - 04/12/2013

**asca** | | |  
agenzia stampa quotidiana nazionale

## Salute: depressione, con l'inverno aumenta e colpisce 2-3% popolazione

04 Dicembre 2013 - 19:03

(ASCA) - Roma, 4 dic - I malati di depressione in inverno aumentano del 2-3%. "E' la depressione invernale. Una vera patologia - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - che puo' dare ansia, perdita di energie, tendenza a dormire di piu', ritiro sociale, perdita di interessi, aumento dell'appetito, mancanza di speranze, variazioni di peso, difficolta' di concentrazione". "Quando siamo depressi, - sottolinea Porta - e' come se avessimo vicino a noi una persona molto rabbiosa che ci insulta e ci svaluta di continuo, non dandoci alcun sostegno nella nostra vita ma criticandoci, colpevolizzandoci e facendoci ricordare con estrema chiarezza tutti gli insuccessi e le volte in cui non ci siamo dimostrati all'altezza. La posizione geografica e' strettamente correlata con questi sintomi, in quanto minore e' il livello di irradiazione solare del luogo in cui si vive, maggiore sara' la probabilita' di sviluppare sintomi depressivi. L'autunno e le prime fasi dell'inverno sono infatti i momenti dell'anno in cui maggiormente si scatenano i sintomi depressivi: depressione, ansia, perdita di energie, tendenza a dormire di piu', ritiro sociale, perdita di interessi, aumento dell'appetito, mancanza di speranze, variazioni di peso, difficolta' di concentrazione". Un semplice consiglio per prevenire o affrontare la depressione autunnale e', dunque, di "stare alla luce approfittare delle ore piu' calde per stare all'aperto e fare passeggiate, se possibile in compagnia di amici". Ma che fare se anche cosi' l'umore nero non passa? Un aiuto puo' essere dato dalla psicoterapia. L'umore depresso e', infatti, uno dei sintomi piu' diffusi nella popolazione italiana: si parla di quasi 2 milioni di persone. "E' molto comune che le persone depresse siano profondamente arrabbiate con se stesse. Si tratta in molti casi di persone che, per storia personale e familiare, hanno imparato a schiacciare la propria aggressivita' nei rapporti con gli altri, non trovando altre soluzioni - per esprimerla - che rivolgerla contro se stessi, generando sintomi pericolosi come l'auto-svalutazione e la conseguente mancanza di autostima. Il lavoro di psicoterapia consiste, in questo caso, nell'aiutare la persona depressa a trovare qualche altro obiettivo fuori di se' sul quale indirizzare la propria naturale aggressivita'. Reimparare o, in alcuni casi, imparare per la prima volta ad imporsi nel proprio contesto, a non nascondere ma a condividere le proprie emozioni, rispettandosi ogni volta per il proprio valore. Un circolo virtuoso - conclude lo psicoterapeuta - che puo' produrre rinnovata autostima e amore per se stessi". red/mpd

