

Così la bellezza e l'arte possono aiutare a guarire dalla depressione

Sabato 28 ottobre Giornata Europea dedicata alla malattia. L'evento coordinato in Italia dall'associazione EDA Italia Onlus con il patrocinio dal Ministero della Salute



di Angela Nanni

Sabato 28 ottobre ricorre in Italia la quattordicesima edizione della Giornata Europea della depressione, una giornata rivolta alla popolazione in generale, istituita con lo scopo di fornire un'informazione corretta sulla natura della malattia depressiva e dei disturbi dell'umore. Queste problematiche sono molto diffuse, si celano dietro una sintomatologia spesso molto subdola ed evolvono, talvolta, in maniera imprevedibile a tutte le età, da quella infantile/adolescenziale a quella senile.

La depressione non sempre si caratterizza per sintomi tipici come chiusura in se stessi, umore nero, perdita della motivazione. A volte si preannuncia con insonnia, mal di schiena, problemi gastrointestinali, tutti sintomi aspecifici che possono rendere la diagnosi difficile e soprattutto possono ritardarla. Tanto più tardi arriva la diagnosi, tanto più difficile è il percorso terapeutico, che in molti non intraprendono affatto, nella convinzione che un farmaco da solo o in associazione, non possa risolvere un disturbo patologico tanto complesso.

È importante, invece, avere la consapevolezza che di depressione si può guarire con un percorso di terapia integrato che preveda oltre all'approccio farmacologico anche uno di psicoterapia, strutturato in maniera chiara e ben definito nel tempo e che preveda, magari, interventi anche informali, ma volti ad approfondire e conoscere la propria personale interiorità.

Tema dell'anno 2017:

#Il mondo della *Bellezza*: Depressione-Arte-Vita

Ogni anno viene scelto un tema filo conduttore: in questa edizione si parla di #Ilmondodella Bellezza

Depressione_Arte_Vita. La scelta non è affatto casuale: da una parte sono moltissimi gli artisti del passato e del presente che hanno rivelato i loro problemi di depressione o disturbi dell'umore, dall'altra l'arte può fornire una via d'uscita per chi soffre di tali problematiche.

L'arte, la bellezza, la musica, la danza, la lettura, la scrittura sono tutte opportunità che possono aiutare a colmare il vuoto che l'esperienza depressiva comporta. «Il tema scelto quest'anno può anche essere letto come un vero e proprio invito per i pazienti, quello di sforzarsi di cercare la bellezza nella propria dimensione interiore ed esistenziale, magari proprio avvalendosi di forme di espressione creativa, che possono così diventare motivo di conforto e sostenere il difficile processo di accettazione di sé, anche delle parti più sofferenti e trovare così la strada per tornare dalla depressione alla vita» commenta la dott.ssa Wilma Di Napoli del Servizio salute mentale di Trento.

Sulla stessa linea le parole del dottor Giuseppe Tavormina, segretario generale di EDA (European Depression Association) e EDA Italia Onlus che dichiara: « Non riuscire rapidamente a diagnosticare correttamente un disturbo dell'umore significa andare incontro a un reale incremento del rischio suicidario, oltre che a una riduzione delle aspettative e qualità di vita personale, familiare e lavorativa. In pratica la mancanza di una diagnosi porta a un netto peggioramento della condizione che può solo cronicizzare, il che è del tutto inaccettabile poiché è ampiamente dimostrato che la depressione e i disturbi dell'umore sono del tutto curabili, seguendo un adeguato percorso terapeutico che preveda, accanto all'approccio farmacologico anche uno di psicoterapia. In questo senso è opportuno considerare come anche la contemplazione dell'arte e del bello possano essere una modalità di aiuto, un esempio di terapia mirata per curare le malattie depressive e superare le difficoltà connesse alla condizione».

Gli eventi in programma -

Tantissime iniziative da nord al sud Italia in occasione della giornata per avvicinare e far riflettere tutti sulla questione. Sul sito dell'EDA Italia (www.edaitalia.org) è possibile consultare tutti gli eventi previsti: si parlerà, per esempio, a Milano dell'effetto dei Social Network e dei media sui disturbi del comportamento alimentare e sulla depressione.

A Torino si parlerà di come l'arte e la bellezza possano aiutare a uscire dal tunnel della depressione e a Trento la giornata sarà imperniata sul tema «convivere con la depressione», in un vero e proprio percorso rivolto agli utenti per favorire un cambiamento e un miglioramento della qualità della vita nonostante la malattia.

A tale proposito la dott.ssa Di Napoli precisa: «Il Servizio di salute mentale di Trento da anni coltiva e sviluppa una cultura e una prassi fondata sui principi del «fare assieme», un approccio che valorizza la partecipazione e il protagonismo di tutti, che si sviluppa in rapporti di condivisione tra utenti, familiari e operatori, vissuti in un clima propositivo e di collaborazione e dove sempre più utenti, familiari e operatori hanno imparato a lavorare insieme.

In questa ottica il percorso proposto quest'anno dal Servizio di Trento in collaborazione con EDA Italia per i propri utenti con disturbo depressivo si inserisce nei programmi del FARE (Formarsi Assieme Responsabilmente). L'intento è quello di «fare recovery», intendendo con questo termine il diritto del paziente ad avere la miglior vita possibile. Per farlo è necessario mettere al centro non il sintomo, non la patologia, ma la persona («io non sono la mia malattia»), partendo dai suoi punti di forza, le sue risorse, i suoi interessi, i suoi desideri.

Solo così il paziente può avere un'identità e una vita che non sono solo quelle del paziente psichiatrico. Per questo-conclude la dott.ssa Di Napoli- è stata fatta la scelta di utilizzare la fiaba, il racconto e il disegno come mezzi espressivi per entrare in contatto con la propria interiorità, ma anche per andare oltre i canoni del linguaggio medico e tecnico-scientifico e cercare chiavi di lettura e di approccio al disagio più informali, umane e mediate dalla creatività».