



Con il Patrocinio del

Ministero della Salute



con la collaborazione del

"Centro Studi Psichiatrici"
(Cen.Stu.Psi.)

e della

"European Medical Association"
(E.M.A.)



Tema dell'anno: "Popolosi deserti e depressione"

§§§§§§§§§§§§§§§§

- La Giornata Europea sulla Depressione in Alto Adige -

Programma della Provincia

"Mi sento paralizzato e staccato dalle mie emozioni: non provo nessuna gioia, neanche dolore. Le preoccupazioni per il futuro mi stringono il cuore, soffro di un'angustia indescrivibile". Così una persona, sofferente di una grave depressione, descrive il suo stato psichico e fisico.

Non è un caso singolo. Nei paesi sviluppati il 5% della popolazione soffre in ogni istante di depressioni, in Alto Adige contiamo ben 22.000 persone affette, le donne corrono il doppio rischio degli uomini. Nelle metropoli le depressioni sono ancora più frequenti: fino al 10% degli abitanti ne sono colpiti. Ciò dimostra come il fenomeno della depressione sia strettamente collegato alla società del rendimento, al ritmo di vita frenetico e alle grosse pressioni sociali, a cui siamo sottoposti. Oltre a ciò, delle influenze ereditarie e delle esperienze traumatizzanti nell'infanzia giocano un ruolo importante nell'evolversi della patologia depressiva.

L'Organizzazione Mondiale per la Salute (OMS) ha individuato la depressione come la patologia di massa che ruba all'umanità più anni di salute di qualsiasi altra malattia fisica o mentale. Purtroppo un terzo dei depressi non cerca nessun tipo di aiuto, frenato dalla vergogna, dall'incapacità di riconoscere il proprio stato morboso o dalla mancanza di energie. I medici con tutto il loro impegno riescono a diagnosticare e curare appena la metà dei pazienti depressi che si rivolgono a loro, e spesso le cure non corrispondono alle linee guida internazionali. Secondo stime internazionali, il 40 - 70 % dei suicidi è riconducibile a patologie depressive.



Tutti questi fatti scientificamente constatati richiamano urgentemente degli interventi mirati: informazione della popolazione, formazione degli esperti, potenziamento dell'auto-mutuo-aiuto, appoggio ai consultori telefonici. La depressione è una patologia frequente e curabile con successo. Gli elementi portanti del trattamento sono la psicoterapia, i medicinali antidepressivi, delle misure complementari sociali come periodi di malattia e la partecipazione ai gruppi di auto-aiuto.

In Europa il 1° ottobre è stato indetto come “Giornata sulla Depressione”.

Due iniziative importanti, la “Alleanza Europea Contro la Depressione” e la “European Depression Association” collaborano per organizzare una vasta campagna informativa sulla patologia e sui possibili interventi.

A questo proposito i primari delle psichiatrie quest'anno puntano sulla periferia istituendo degli **stand informativi negli ospedali di Silandro, Bressanone, Vipiteno e Brunico**, mettendo a disposizione opuscoli informativi.

Negli ospedali di Brunico e Silandro si svolgerà un progetto artistico.

Presso l'ospedale di Brunico **l'opera di video arte e l'installazione artistica “Blues”** saranno inaugurate il sabato, 1° ottobre, alle ore 11 e saranno accessibili al pubblico fino al martedì, 4 ottobre. Le opere sono state composte dalla nota artista francese Sylvie Riant assieme a pazienti e terapeuti e raffigurano la lotta intensa contro il male oscuro. Alla stessa tematica è dedicata un'evento video artistico presso l'ospedale di Silandro avente luogo il 1° ottobre ore 11, gestito dall'artista e psichiatra Giorgio Vallazza.

Il progetto artistico è sostenuto dai comprensori sanitari di Brunico e Merano, dall'associazione dei familiari e dall'organizzazione di auto aiuto per malati mentali “Girasole”.

L'associazione dei familiari assieme a Girasole/Lichtung e Caritas organizza due serate informative su **“Evitare burnout e depressione per ritrovare la vita”** il 6 ottobre presso l'accademia Cusano di Bressanone ed il 7 ottobre presso la casa di riposo “Lorenzer” a Lana con inizio alle ore 19.30. Quale relatore si presenterà l'ex paziente ed autore Gerhard Huber proveniente da Feldkirchen in Austria.

La psichiatria di **Merano** invita al convegno internazionale **“Lavoro, dignità e responsabilità sociale – La missione delle ditte sociali”** che avrà luogo nella sala Civica di Merano il 6 e 7 ottobre a partire dalle ore 9.00. Il tema trattato saranno le opportunità di inserimento lavorativo per i malati mentali.

Lo scopo delle diverse attività è di rendere un tema massicciamente tabuizzato a portata di mano di chi ne è colpito o ne sente le ripercussioni. Contributi mirati nei mass media possono ridurre lo stigma e la vergogna degli interessati rendendoli più capaci di chiedere attivamente aiuto.

Monika Kob, paziente psichiatrica ed esponente dell'associazione di autoaiuto dei malati mentali “Lichtung/Girasole”, riferisce: “Quando nel corso di una cura sorgono delle difficoltà dobbiamo ripristinare subito il contatto con il medico, piuttosto che interromperlo. Noi interessati non dobbiamo vergognarci se abbiamo immediato bisogno dei nostri medici o terapeuti.” A volte fare il



primo passo implica grande forza di volontà che per l'ammalato costa troppa fatica. Qui possono subentrare i parenti e gli amici per facilitare a loro volta attivamente il contatto con gli esperti.

I primi punti di riferimento per malati di depressione sono i medici di base, i Centri di Salute Mentale ed i Servizi Psicologici, nonché gli psichiatri e gli psicologi privati. In casi urgenti, se trattasi di patologie gravi e rischio di suicidio, ci si può rivolgere 24 ore su 24 ai Pronti Soccorso degli ospedali di Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico presso i quali è istituito un servizio di reperibilità psichiatrica.

Dr Roger Pycha

Referente per l'Alto Adige per l'Associazione "EDA Italia Onlus"