

Vincere la depressione, dopo un grave lutto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 38 anni, e otto mesi fa mio padre è morto all’improvviso, per un attacco di cuore. Gli ero attaccatissima e non riesco a riprendermi. Non ho voluto prendere farmaci, perché mi sembra che sia giusto ascoltare il dolore e dargli spazio, invece che cancellarlo con una medicina. Non ho voglia di uscire, non faccio più sport, che mi piaceva, di desiderio sessuale neanche a parlarne. Mio marito è stato paziente ma si sta stancando e insiste perché mi faccia curare. Si può guarire da un dolore come questo senza farmaci?”.

Martina (Torino)

Sì, Martina, si può, ma occorrono alcuni aiuti essenziali. La morte improvvisa e inattesa di una persona amata provoca in noi un enorme sofferenza, non solo per la perdita in sé, ma anche perché ci impedisce di prepararci all’evento, e ci fa toccare drammaticamente con mano il senso di provvisorietà e imprevedibilità che governa le nostre vite. Ma se il disagio dura per più di sei-dodici mesi senza che si ritrovi un minimo di serenità, senza sentire che la persona scomparsa sta tornando a vivere nel nostro cuore, sia pure in modo diverso da prima, allora può essere opportuno un aiuto professionale, per impedire che la depressione divori poco per volta ogni nostra energia. Curarsi è possibile: anche se il dolore da lutto è squisitamente psicogeno, la depressione che innesca ha solidissime basi neurochimiche, ed è su entrambi i piani – psicologico e biologico – che bisogna lavorare per venirne fuori.

Perché dopo un lutto scompare anche il desiderio?

Dal punto di vista neurobiologico, oltre che dalla flessione dei livelli di serotonina (che regola il tono dell’umore), la depressione è caratterizzata da una riduzione del testosterone, l’ormone che anche nella donna accende il desiderio e aiuta l’eccitazione, e della dopamina, che media tutti i comportamenti “appetitivi”, ossia legati al desiderio non solo di sesso, ma anche di cibo, di affetto, di autoaffermazione. Inoltre aumentano gli ormoni dello stress, cortisolo e prolattina, che essendo funzionali alla gestione di situazioni di allarme sono nemici della sessualità. Ecco perché quando siamo depressi non abbiamo più voglia di fare l’amore, anche se i sentimenti restano intatti.

Come si affronta questa situazione?

Prima di tutto esprimendo e lenendo il dolore emotivo con una psicoterapia che aiuti a esprimere la nostalgia, il rimpianto, i sensi di colpa (ne abbiamo sempre verso chi ci lascia!), e a integrare il ricordo della persona amata nel nostro mondo interiore. Questo processo psichico riesce anche a modificare l’attività biochimica delle cellule nervose, migliorando la comprensione degli eventi che ci hanno fatto soffrire e la nostra capacità di affrontarli in modo costruttivo.

In parallelo, le consiglio di non avere pregiudizi: un buon antidepressivo (assunto sotto controllo

medico) consente di riequilibrare il livello dei neurotrasmettitori e degli ormoni, migliorando il tono dell'umore e riducendo l'ansia e la malinconia. Gli inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI), in particolare, possono essere usati a dosaggi anche molto bassi (5-10 milligrammi al dì), e quindi non provocano assuefazione né effetti collaterali significativi, ma possono aiutare a superare il lutto in modo sano, dando insieme giusto spazio all'ascolto del dolore dell'assenza, come lei desidera. Ma senza cadere in una voragine di disperazione senza uscita.

Infine è indispensabile contrastare la tendenza a chiudersi in se stessi, riattivare gli interessi di un tempo e soprattutto dedicare ogni giorno un po' di tempo al movimento fisico, che aiuta a smaltire la tensione. Nel suo caso, visto che era già una donna sportiva e ha la fortuna di vivere fuori città, a contatto con la natura, le consiglio di tornare alla sua amata corsa quotidiana: vedrà che i boschi che ama la accoglieranno come vecchi amici. E l'aiuteranno a dare significato e dolcezza al ricordo di suo padre, e a ritrovare poco per volta la serenità.

Prevenire e curare – Perché il movimento fisico è antidepressivo e aiuta l'amore?

Studi scientifici controllati hanno dimostrato che un'attività sportiva anche leggera, soprattutto se praticata all'aria aperta, ha un effetto antidepressivo naturale e accelera il recupero del buon umore, potenziando l'effetto dei farmaci e/o di un'eventuale psicoterapia. Questo accade perché:

- consente di scaricare le emozioni negative che altrimenti si accumulano nel corpo, causando ulteriore tensione e malessere;
- aumenta le endorfine, le nostre molecole della gioia;
- riduce la fame nervosa compensatoria, e quindi anche il rischio di aumentare di peso;
- se fatto in compagnia, o in luoghi di particolare bellezza, ci gratifica anche dal punto di vista affettivo ed emotivo.

E' stato inoltre provato che il movimento fisico, per esempio 30 minuti al giorno di jogging o di cyclette, migliora la capacità di eccitazione fisica e la risposta sessuale complessiva.
