

## Gioventù "appannata": cattivo umore o depressione?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Mia figlia, 14 anni, è molto timida e introversa. Ora ha da poco iniziato a scuola, è triste e svogliata, prende male qualsiasi cosa io le dica. Io sono separata, lavoro tutto il giorno, e la sera, quando torno a casa, sono talmente stanca che non so proprio cosa fare per scuoterla un po'... Se va avanti così perde l'anno, e questa è l'ultima cosa che ci possiamo permettere. Lo sport potrebbe aiutarla? Cosa mi consiglia?".

Cristina E. (Roma)

Gentile signora Cristina, durante la pubertà le fluttuazioni ormonali legate al ciclo mensile possono aumentare la vulnerabilità ai disturbi dell'umore, sino alla franca depressione, soprattutto nelle ragazze geneticamente predisposte, come forse è sua figlia, timida e introversa. Per migliorare la situazione, non servono gli urli o i castighi, ma neppure aspettare passivamente che con il tempo tutto passi da sé: gli anni dell'adolescenza sono troppo preziosi per essere sciupati in una palude di inerzia! La prima cosa da fare, quindi, è capire l'entità del disagio di sua figlia, e poi mettere in atto le azioni più corrette per aiutarla a ritrovare serenità, energia e gusto di vivere. Solo così anche il profitto scolastico tornerà ai livelli di un tempo.

Come si distingue una fluttuazione transitoria dell'umore da una vera e propria depressione?

E' necessaria una valutazione medica e psicologica. Però ci sono alcuni sintomi che può osservare anche lei, e che possono orientare la diagnosi. Se la ragazza si chiude sempre più in se stessa, rifiutandosi di comunicare, se non ha più interesse per quello che prima le piaceva, se non è mai contenta di nulla, se non frequenta più la compagnia abituale di amici, se ha improvvisi e immotivati attacchi di collera, se fluttua fra momenti di euforia e altri di prostrazione, è molto probabile che soffra di una depressione da trattare a livello psicologico e farmacologico.

Una psicoterapia condotta da una terapeuta sensibile ed esperta dei problemi dell'adolescenza può aiutare la ragazza ad esprimere la sua sofferenza esistenziale, le sue inquietudini, le sue insoddisfazioni. In parallelo, poiché la depressione ha sempre solidissime basi biologiche, può essere utile assumere per qualche mese, sotto controllo medico, un leggero antidepressivo. Gli inibitori della ricaptazione della serotonina, per esempio, sono molto efficaci, anche a basse dosi, nel togliere dagli "occhi del cuore" quelle lenti nere che trasformano anche le piccole difficoltà quotidiane in ostacoli insormontabili.

Farmaci e psicoterapia consentono un recupero ancora più rapido se sono affiancati dal movimento fisico e dai giusti stili di vita (vedi box). Lo sport è un'ottima idea: è essenziale però che sua figlia faccia qualcosa che le piace molto. Soprattutto quando viene praticato all'aria aperta, lo sport aiuta a scaricare le tensioni negative, aumenta il benessere psicofisico, migliora il rapporto con il proprio corpo, contribuisce a scacciare le ansie e le paure dell'età, rafforza il senso di responsabilità e l'attitudine alla disciplina. Lo sport di squadra, inoltre, favorisce e

allarga le amicizie al di fuori della cerchia scolastica, e insegna a lavorare insieme agli altri in vista di un obiettivo comune. Fra le specialità individuali, per esempio, sono eccellenti per una ragazza la scherma, che allena in modo straordinario i riflessi, e l'equitazione, che può dare moltissima gioia proprio per il rapporto speciale che si crea tra ragazzina e cavallo. Anche il pattinaggio artistico è una disciplina splendida, che in più plasma un fisico forte e armonioso. Fra gli sport di squadra è indicatissima la pallavolo, che richiede una collaborazione continua tra tutte le giocatrici. La cosa essenziale è che sua figlia non si senta sola. Capisco la sua stanchezza di mamma, ma la vulnerabilità di sua figlia in questa età richiede un'attenzione in più. Auguri!

---

---

Prevenire e curare – Gli stili di vita "anti-depressione"

Oltre al movimento fisico sono determinanti:

- a) un'alimentazione equilibrata: bene la verdura e la frutta fresche, i cereali, il pesce, la carne bianca, i formaggi freschi; da evitare invece i cibi conservati e le onnipresenti "merendine", che ingrassano e finiscono per aumentare l'aggressività per l'effetto negativo sui neurotrasmettitori cerebrali;
  - b) il rispetto di otto ore di sonno per notte: a questa regola non bisogna derogare mai, salvo rare eccezioni. Negli anni dell'adolescenza, infatti, la carenza di sonno è uno dei fattori che maggiormente predispongono ai disturbi dell'umore; inoltre, è proprio durante le ore notturne che le tracce mnesiche a breve termine si consolidano in ricordi a lungo termine, un processo indispensabile ad ogni età, ma in particolare quando si va ancora a scuola;
  - c) limitare all'essenziale l'esposizione giornaliera a TV, computer, videogiochi e telefonini vari, soprattutto nelle ore serali: oltre a sottrarre tempo ad attività più sane, favoriscono il progressivo isolamento e sovraeccitano il sistema nervoso, disturbando il riposo;
  - d) evitare fumo, alcol e, naturalmente, qualsiasi tipo di droga, anche cosiddetta "leggera".
- 
-