

## «La depressione è una malattia. E si cura»

**Pubblicato:** Lunedì 10 Ottobre 2005

✖ Nel 2020 sarà la **seconda causa di mortalità e invalidità al mondo**, dopo le malattie vascolari. Parliamo della **depressione**, una patologia mentale che nei prossimi anni colpirà un quarto della popolazione. Di tutto ciò, però, non si parla o si parla poco e con scarsa competenza.

La triste diagnosi è stata fatta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che ha sottolineato, inoltre, i pesanti costi sociali, diretti ed indiretti: «Occuparsi di salute senza considerare la salute mentale è un po' come prendersi cura di uno strumento musicale lasciando le note scordate» ha commentato un medico dell'OMS.

Che l'ambito sia di fatto abbandonato a sé stesso e che il campo è patologico con ottime probabilità di guarire se curato adeguatamente, è ben noto ai volontari di **Arete**, la neonata **Associazione regionale per la Tutela e per l'Emancipazione delle persone con Depressione e l'Ansia – Lombardia**.

Nella nostra regione i malati sono oltre un milione e mezzo. accanto a loro c'è da tempo la Fondazione IDEA, a cui il gruppo varesino faceva capo prima di tentare la strada dell'associazionismo per scendere più nel "concreto" e passare al fianco di chi soffre.

«La depressione è una malattia che si cura – afferma senza alcun incertezza **Giuliana Iannella, fondatrice di Arete** – L'importante è trovare la cura efficace».

Per la dottoressa Iannella, anche lei a suo tempo vittima del "Male oscuro", il grosso problema è quello del riconoscimento dei sintomi: « Spesso la malattia si risolve nelle mura domestiche, senza consapevolezza del soggetto sofferente e talvolta anche nell'incomprensione di parenti ed amici. Persino il medico di medicina generale si trova impreparato a cogliere i contorni della malattia. La scarsa considerazione nei confronti degli effetti invalidanti della patologia da parte del tessuto sociale conclude un quadro desolante che porta all'isolamento e alla disperazione».

Giuliana Iannella, insieme ad altri sette volontari, da qualche mese incontra persone affette da depressione o da disturbi di ansia: « Noi vediamo uomini e donne per ascoltarli e per informarli su quello che possono e devono fare per venir fuori dal tunnel. È importante sottolineare che **dalla malattia si può guarire**. Inoltre forniamo alcuni consigli di massima su terapie e stili di vita fondamentali per recuperare il proprio equilibrio».

La depressione è una delle malattie antiche, chiamata anche "malinconia" o "esaurimento nervoso, è una **malattia psichiatrica**, e, come tale, va curata con farmaci e terapie prescritte dallo specialista, appunto lo psichiatra. La fase più delicata è quella della consapevolezza, di capire il lato patologico superando la diffidenza e lo stigma ( «sono lavativi...») che la nostra società, quella di oggi come quella di allora, affibiava a chi perdeva ogni interesse alla vita: «La depressione è una malattia trasversale – afferma la responsabile di Arete – colpisce vecchi e giovani, ricchi e poveri, colti ed ignoranti. Può scaturire dopo il parto o può manifestarsi tra i giovani come un'apatia da riempire con alcol e droghe».

Arete ha organizzato **gruppi di auto aiuto** con la presenza di ex depressi che possono

aiutare chi soffre ad uscire dal buio: «Nel nostro piccolo cerchiamo di colmare un vuoto assistenziale – spiega Giuliana Iannella – la rete sanitaria così come quella sociale sono inesistenti. Ci rendiamo conto che il lavoro è molto complesso: ci si deve impegnare moltissimo nel **campo culturale**, superare i pregiudizi, convincere i depressi che esiste una cura che può risolvere le loro sofferenze».

Per **formare i "mediatori"** dei gruppi di auto aiuto, Arete organizza un **corso di formazione**, in collaborazione con il Cesvov. Da **giovedì 20 ottobre, per 14 giovedì**, medici specialisti (psichiatri, psicologi, farmacisti...) spiegheranno cosa sono ansia e depressione e l'approccio giusto per riuscire a guarire. Il **corso, gratuito, è aperto a tutti** coloro che vogliono impegnarsi in un settore così delicato. Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi direttamente ad **Arete: via Maspero 20, cell. 335 1026265** oppure consultare il sito [www.depressionearete.it](http://www.depressionearete.it)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it