

## Ansia e depressione: che fare?

**Pubblicato:** Giovedì 16 Aprile 2009

Nuovo appuntamento per il ciclo di incontri “INFORMASALUTE: incontri per conoscere, prevenire e curare” organizzato dall’Amministrazione Comunale di Castellanza, in collaborazione con l’Azienda Ospedaliera di Busto Arsizio, l’Istituto Clinico Mater Domini, Gruppo MultiMedica e la Casa di riposo “G. Moroni” di Castellanza.

La serata è prevista per Giovedì 16 Aprile alle ore 21.00 presso la Sala Convegni del Ce.S.I.L. (fronte stazione Nord).

L’incontro sarà dedicato al tema dell’ansia e della depressione, due patologie in forte aumento nella nostra società.

Il relatore sarà il dr. Teodoro Maranesi, Direttore del Dipartimento di Salute Mentale – Ospedale di Busto Arsizio.

La depressione è un disturbo sicuramente diffuso tra la popolazione generale e, quindi, molto ben conosciuto. Sembra, infatti, che ne soffra dal 10% al 15% della popolazione, con una diffusione maggiore tra le donne. Generalmente chi ne soffre mostra un umore depresso, una marcata tristezza quasi quotidiana e tende a non riuscire più a provare lo stesso piacere nelle attività che provava prima.

Una larga parte di popolazione, inoltre, ha avuto o potrà avere un disturbo d’ansia nel corso della propria vita. L’ansia di per sé, tuttavia, non è un fenomeno anormale. Si tratta di un’emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell’organismo e che si attiva quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa. Nella specie umana l’ansia si traduce in una tendenza immediata all’esplorazione dell’ambiente, nella ricerca di spiegazioni, rassicurazioni e vie di fuga, nonché in una serie di fenomeni neurovegetativi come l’aumento della frequenza del respiro, del battito cardiaco (tachicardia), della sudorazione, vertigini, ecc.. Tali fenomeni dipendono dal fatto che, ipotizzando di trovarsi in una situazione di reale pericolo, l’organismo in ansia ha bisogno della massima energia muscolare a disposizione, per poter scappare o attaccare in modo più efficace possibile, scongiurando il pericolo e garantendosi la sopravvivenza.

L’ansia, quindi, non è solo un limite o un disturbo, ma costituisce una importante risorsa, perché è una condizione fisiologica, efficace in molti momenti della vita per proteggerci dai rischi, mantenere lo stato di allerta e migliorare le prestazioni (ad es., sotto esame).

Quando l’attivazione del sistema di ansia è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle situazioni, però, siamo di fronte ad un disturbo d’ansia, che può complicare notevolmente la vita di una persona e renderla incapace di affrontare anche le più comuni situazioni.

Durante l’incontro, quindi, si esporranno dati epidemiologici, soffermandosi sulla frequenza delle malattie e sulla loro distribuzione. Verranno indicati inoltre i principali approcci terapeutici (farmacologici, psicologici, individuali e di gruppo), i compiti e le risorse di un servizio psichiatrico pubblico.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

