

SOCIETÀ
ALLO SPECCHIO

Contro la depressione la missione (difficile) di fare i caregiver

di Umberto Nizzoli

La nostra rubrica ha come scopo principale quello di aiutare le persone a vivere meglio rendendosi ben conto della realtà che le circonda. Ci sono momenti difficili a volte, come quando ci si sta occupando di un familiare in difficoltà. Si assume il ruolo di caregiver che consiste nell'assistere, nel supportarlo, nel collaborare coi sanitari formando con loro una specie di team in cui si è collaboratori. Non sempre è facile essere accettati a fare il caregiver. Si può essere considerati troppo invischiati col paziente e agli occhi del clinico non si è meritevoli di fiducia. Concetti antichi di segreto professionale escludono i familiari a volte fanno sì che colui che si occupa 24 ore al giorno della persona sia mantenuto all'oscuro dei passi della terapia condotta da un professionista che incontra il paziente un'ora la settimana.

Le moderne Linee Guida più accreditate indicano l'esigenza di includere il caregiver nel trattamento, ma non tutti i sanitari accettano questa presenza. Il caregiver andrebbe supportato da parte del clinico, istruito, coinvolto; reso partecipe del piano assistenziale. Ma a volte chi si occupa di un familiare in difficoltà non ha nessuna preparazione. Può capitare che rimanga stranito di fronte a certe terminologie a certe espressioni tecniche. Io suggerisco sempre di parlare semplice e chiaro, ma a volte ci sono situazioni non facilmente comunicabili e diciamo pure per certi clinici usare le parolone difficili fa sentire più importanti.

Sentire un professionista un sanitario dire che la tua ragazza o il tuo giovane ha la depressione può essere confusivo. Lui ha chiaro quel che intende, ma tu? Non è detto può darsi che si creino equivoci. Meglio chiarire. Tanta gente mi ha detto no non è depresso. Forse ha un po' di esaurimento nervoso. Per tanta gente l'esaurimento nervoso è meno grave è più accettabile di una depressione. Ci si può spaventare.

La buona notizia è che le emozioni e i comportamenti di cui si è preoccupati sono in realtà sintomi di un disturbo da trattare. Attraverso il trattamento le persone con depressione possono



stare davvero meglio e condurre una vita piena e significativa. Il recupero non significa necessariamente una cura. Significa che la gente si sta muovendo attivamente verso il benessere. Sta reagendo attiva la propria resilienza.

Cosa si intende con il termine recupero? È un percorso di cambiamento (non si ritorna mai uguali a prima ma ci si può sentire anche meglio di prima) attraverso il quale gli individui migliorano la loro salute e lo stato di benessere, vivono una vita autogestita e si sforzano di realizzare il loro pieno potenziale. Il recupero incoraggia le persone a partecipare attivamente alla propria cura.

È importante parlare con un sanitario di fiducia sulle opzioni di trattamento. Il tuo operatore di fiducia può essere uno psichiatra dell'adulto, uno psicologo clinico, un pediatra o un operatore sociale. Se si è preoccupati che il

proprio caro possa avere una depressione, è importante cercare di ottenere una valutazione approfondita. La valutazione deve escludere che non vi siano condizioni mediche sottostanti che potrebbero causare i sintomi.

La depressione può verificarsi in un singolo episodio o essere una condizione ricorrente. Un individuo potrebbe essere diagnosticato con depressione maggiore (che può essere lieve, moderata o grave) o depressione persistente. Tuttavia, i giovani e i giovani adulti possono essere resilienti. I trattamenti che prevedono farmaci e psicoterapia in un programma di trattamento individualizzato possono aiutare molto a migliorare le abilità di coping, la gestione dei sintomi, migliorano il funzionamento quotidiano e aiutano a riprendere una vita piena e significativa. Il contributo di un familiare può essere molto utile. La depressione è un disturbo mentale contrassegnato da umore

triste, senso di vuoto, disperazione o impotenza che è presente quasi tutti i giorni e dura per la maggior parte del giorno per almeno due settimane. Ognuno si sente triste o ansioso di tanto in tanto. Vivere a volte è difficile faticoso. Tuttavia, i sintomi associati alla depressione sono molto più intensi e lunghi rispetto agli "alti e bassi" della vita quotidiana. I sentimenti depressi interferiscono con le attività quotidiane in famiglia, a scuola, sul lavoro o nelle altre situazioni sociali. A volte la depressione comporta irritabilità. La depressione può anche presentare sintomi fisici come stanchezza, difficoltà del sonno e cambiamenti del peso. Può anche essere causa di sentimenti di colpa anche molto intensi o di pensieri suicidali. Che cosa causa un disastro come questo? È improbabile che un singolo fattore provochi la depressione. È più probabile che ci sia una combinazione di fattori



LA SCHEDA

Il professor Umberto Nizzoli è psicologo clinico e specialista in psicoterapia, perito di tribunali, supervisore, formatore e docente universitario di psicologia dello sviluppo, di psicopatologia, di psicoterapia; APA Affiliate, Academy of Eating Disorders; IS-SUP, GCPN OMS; Associazione europea di Psicopatologia dell'infanzia e dell'adolescenza, Aepa; presidente onorario di Erit Italia e già primario di psicologia clinica. Asl di Reggio Emilia dove ha diretto il Dipartimento di salute mentale e dipendenza psicologiche; Servizio per i disturbi alimentari; Sert; Servizi per la cura dell'abuso ai minori; Servizio materno- infantile.

È autore di oltre 800 pubblicazioni ed articoli su giornali e riviste scientifiche italiane ed estere. È presidente eletto della Società italiana di studi sui disturbi alimentari, SISDA

(cause) tra cui quelli genetici, i cambiamenti nel cervello e fattori ambientali. Le esperienze traumatiche possono contribuire allo sviluppo di disturbi psichici.

Se il vostro caro ha subito un trauma, è fondamentale condividere tali informazioni con il proprio medico lo psichiatra o lo psicologo che avete scelto.

A volte è molto complicato per i genitori e gli assistenti di sapere gli stati d'animo del ragazzo o della ragazza di cui ci si sta preoccupando. Gli adolescenti possono essere scioccati e sono a volte riluttanti a parlare apertamente di emozioni o di comportamenti. Forse avete cercato di fare domande, ma non siete stati in grado di ottenere risposte. Lavorare con un professionista sanitario qualificato è importante per aiutare a valutare la situazione e capire come iniziare ad affrontarla. Dopo di che scegliere quale tipo di trattamento fare diventa più chiaro.

Le opzioni sono varie. È anche importante incoraggiare una buona cura di sé, una dieta sana, l'esercizio fisico, il sonno e l'astinenza da droghe.

I farmaci possono aiutare a gestire molti dei sintomi della depressione. Ogni persona reagisce in modo particolare a questi farmaci. Per questo motivo, il medico curante può provare diverse dosi e diversi tipi di farmaco prima di trovare quello più efficace. Certe volte ci vuole un po' di pazienza.

È molto efficace la psicoterapia. In pratica è sempre consigliata. Più spesso si utilizza la terapia comportamentale cognitiva (CBT).

Ma sono molte le terapie basate sulle evidenze che sono efficaci per trattare la depressione.

I membri della famiglia purché con atteggiamenti positivi possono essere grandi risorse nel trattamento.

Un buon caregiver può aiutare a identificare i problemi in anticipo e fornire un sostegno e un incoraggiamento importanti per aiutare il paziente (chiamiamolo così senza ipocrisia) ad essere concentrato sul raggiungimento degli obiettivi del trattamento.

Parlando con altri caregiver che hanno anche un familiare con depressione si può saperne di più e sapere cosa aspettarsi. Puoi trarre vantaggio da avere qualcuno più avanti nel processo con cui discutere le tue domande, pensieri e sentimenti.

Come posso aiutare? I genitori, i caregiver e i membri della famiglia possono essere partner importanti nel trattamento e nella ripresa dalla depressione. Puoi svolgere un ruolo importante monitorando i sintomi e le risposte ad un cambiamento di medicinali e incoraggiandoli a rispettare il proprio piano di trattamento.

Se i pazienti utilizzano droghe, eccessiva caffeina, fumano o bevono troppo, sono spesso un tentativo di auto-medicazione dei sintomi della depressione tu li vedi e puoi intervenire.

Tu lo vedi subito se ha pensieri o piani di danneggiare se stesso o altri. Chiedi subito aiuto.

Ci sono prove evidenti che il coinvolgimento del caregiver può migliorare i risultati del trattamento.

La cura di sé è una parte importante della cura. Conversare fa bene. Partecipare a incontri o riunioni fa bene. Fallo!

IN BREVE

Scatta il piano comunale contro il caldo

Anche per quest'anno il Comune di Reggio Emilia, l'Azienda UsI, l'Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova e ASP Reggio Emilia - Città delle persone in collaborazione con altri enti e associazioni (Auser, Emmaus, Croce Verde, Croce Rossa, le Infermiere Volontarie CRI, il Coordinamento provinciale dei Centri Sociali, Az. FCR di Reggio Emilia) hanno definito il piano di intervento "Emergenza caldo" per promuovere azioni e interventi volti ad alleviare, nel periodo estivo, la solitudine delle persone anziane. Questo periodo dell'anno rappresenta

sempre un momento critico, perché i consueti riferimenti familiari e sociali si indeboliscono o vengono meno, mentre aumenta la sensazione di solitudine e il senso di insicurezza a fronte dei piccoli e grandi problemi che si possono presentare nella vita di tutti i giorni.

Questa situazione può anche comportare conseguenze gravi, nel momento in cui l'anziano in difficoltà non sia in grado di attivarsi autonomamente per chiedere aiuto ai servizi specifici a sua disposizione. Il piano emergenza caldo consente di attivare tempestivamente, a seconda della natura del bisogno segnalato, i Servizi sanitari e/o i Servizi Sociali.

Per i cittadini di Reggio Emilia, il piano prevede l'attivazione del centro di

aiuto telefonico 0522 320666, per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni più caldi e che possono avere bisogno d'assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono.

Il numero è attivo dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00 tutti i giorni, compresi il sabato e la domenica, dal 5 giugno al 10 settembre 2017

Chiunque può segnalare situazioni di persone anziane che potrebbero vivere situazioni di disagio, telefonare per chiedere informazioni e dare aiuto a chi ne ha bisogno e non riesce a chiederlo. Le elevate temperature di questi giorni richiedono che le persone anziane adottino alcuni accorgimenti e comportamenti utili a fronteggiare il caldo.

Tra i consigli per far fronte alle alte temperature, i medici ribadiscono l'invito a bere molto e spesso, acqua e the, succhi di frutta, anche in assenza di stimolo alla sete, evitando superalcolici, caffè ed in generale le bevande ghiacciate; consumare molta frutta e verdura, anche sotto forma di frullati e centrifugati. Frutta e verdura contengono una grande percentuale di acqua e sono fonte naturale di vitamine e sali minerali; evitare inoltre bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi; fare pasti leggeri e frequenti; uscire di casa nelle ore di meno calde, nelle prime ore del mattino e dopo le 19.00; quando si esce è consigliabile coprirsi il capo e proteggere gli occhi con occhiali da sole; indossare abiti comodi e leggeri, chiari,

non aderenti e di fibre naturali (cotone e lino), perché il materiale sintetico scaldava e impedisce al corpo di disperdere il calore; fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea; se si usano ventilatori per far circolare l'aria, non rivolgerli direttamente sul corpo; arieggiare la casa, in particolare durante le ore più fresche; se si utilizzano climatizzatori, regolare la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna.

Inoltre, sui siti internet dell'Azienda UsI www.ausl.re.it e del Comune www.municipio.re.it di Reggio Emilia è possibile consultare opuscoli e articoli con informazioni utili per fronteggiare le ondate di calore.