

## CAPIRE LA DEPRESSIONE: LE BASI NEUROPSICOLOGICHE

Cosa E' e cosa NON E' la depressione  
Da cosa dipende  
Chi può aiutarti a guarire

### COSA E' E COSA NON E' LA DEPRESSIONE

La depressione è un disturbo dell'umore che **può manifestarsi con diversi sintomi**. Quelli più comuni sono:

- umore depresso per la maggior parte del giorno, quasi tutti i giorni;
- diminuzione di interesse o piacere per tutte, o quasi tutte, le attività;
- significativa perdita di peso, non dovuta a dieta, o aumento di peso oppure diminuzione o aumento dell'appetito;
- disturbi del sonno;
- agitazione o rallentamento psicomotori
- faticabilità o mancanza di energia;
- sentimenti di autosvalutazione o di colpa eccessivi;
- ridotta capacità di pensare o concentrarsi, o indecisione;
- pensieri ricorrenti di morte o ideazione suicidaria.



La persona depressa non è qualcuno che manca di "carattere" e di forza di volontà.

Non sta attraversando un normale momento di stanchezza fisica e/o mentale.

La persona depressa non si sta autocommiserando e non si sta crogiolando nella propria tristezza.

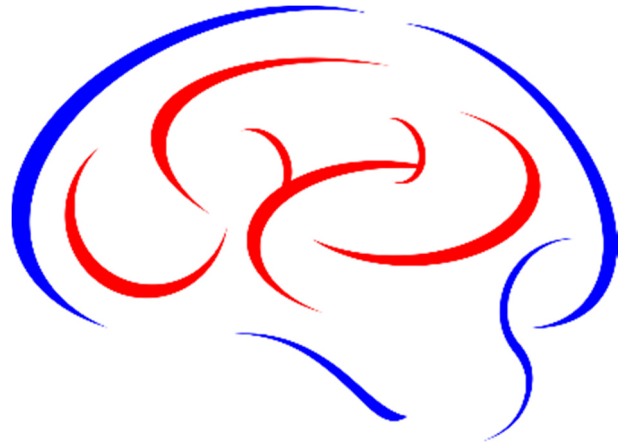
### COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO

E' ormai noto che, quando una persona si ammala di depressione, avvengono dei cambiamenti nel suo Sistema Nervoso Centrale. In particolare, alcune vie di trasmissione iniziano a funzionare in modo alterato.

Le sostanze chimiche che permettono ai neuroni di comunicare tra loro sono chiamate neurotrasmettitori. Nella depressione, i neurotrasmettitori che hanno un funzionamento alterato sono:



- la **serotonina**, che controlla l'impulsività, l'appetito, la sessualità, l'aggressività;
- la **noradrenalina**, che è legata al controllo dello stato di allerta, alla percezione del dolore, alla vigilanza, alla memoria, all'apprendimento, all'attenzione, alla motivazione, alla capacità di iniziativa.



Queste alterazioni colpiscono in modo particolare alcune aree del cervello, dedicate alla regolazione dell'ansia, dello stress e della sensibilità al dolore, all'attenzione, alla memoria e alla regolazione delle emozioni. Le aree maggiormente coinvolte sono:

- la **Corteccia Prefrontale**;
- la **Corteccia Cingolata anteriore**;
- il **Nucleo Striato Ventrale**;
- l'**Amigdala**;
- l'**Ippocampo**.

## COME CURARSI E GUARIRE

La depressione è un disturbo da non sottovalutare. Si tratta di una malattia invalidante.

Se soffri di depressione o ne soffre qualcuno a te vicino, ci sono degli specialisti che possono aiutare a guarire da questo malessere.

### Lo **PSICHIATRA**

Esistono diversi farmaci che vengono utilizzati nella cura della depressione e che sono efficaci nel riportare in equilibrio i meccanismi cerebrali che funzionano in modo anomalo.

I farmaci possono aiutare a porre "sotto controllo" la situazione e a raggiungere le condizioni che permetteranno di affrontare il problema e di individuare le strategie per gestirlo.

### Lo **PSICOLOGO** e lo **PSICOTERAPEUTA**

Sono delle figure che possono accompagnare la persona in un percorso, con l'obiettivo di comprendere l'origine del problema e di trovare soluzioni per gestirlo e risolverlo.

## COSA PUO' FARE LO PSICOLOGO

Lo psicologo clinico è una delle figure professionali che può essere d'aiuto in caso di depressione. E' un professionista che si occupa di disagio e malessere psicologico, emotivo e relazionale.



**Nei casi di disturbo depressivo:**

- può aiutarti a inquadrare il problema e a capire se si tratta di depressione;
- può consigliarti e orientarti verso i servizi del territorio più adatti alla tua situazione;
- può ascoltarti e comprendere insieme a te come si è originato il disturbo e quali sono i meccanismi che fanno sì che si mantenga nel tempo;
- può guidarti nella ricerca di strategie funzionali per stare meglio.



## LA SETTIMANA DEL CERVELLO

“La **Brain Awareness Week** (settimana del cervello) è una celebrazione fuori dal comune e dagli schemi. La sfida globale lanciata dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives* dà l'opportunità di concentrare l'attenzione sulle scienze del cervello e sull'importanza della ricerca in questo ambito.”

**Settimana del cervello  
13-19 Marzo 2017**

[www.settimanadelcervello.it](http://www.settimanadelcervello.it)

Dott.ssa Marina Brusamolino  
**PSICOLOGA CLINICA**

Via Roma, 49  
Pessano con Bornago (MI)

tel. 340 41 22 261  
[brusamolino.marina@gmail.com](mailto:brusamolino.marina@gmail.com)  
[www.marinabrusamolino.com](http://www.marinabrusamolino.com)

