

Speciale Salute e benessere

a cura di DSE Pubblicità



Depressione, una luce in fondo al tunnel

Il Pronto soccorso psicologico Italia indica la via migliore per superare l'incapacità a vivere

PAMELA CANTARELLA

A volte il peso della vita diventa talmente insostenibile che ogni ostacolo, ogni barriera, anche piccola, diventa una montagna da scalare con un fardello enorme sulle spalle. E' in questi momenti che ci si chiede a cosa serva sforzarsi se non si riesce a raggiungere, non tanto la vetta ma, neanche il primo campo base. Tutto è insostenibile, anche il procedere lento e a piccoli passi, talmente si sentono le gambe pietrificate. Tutto è sofferenza, anche il semplice gesto quotidiano dell'alzarsi dal letto. Tutto è dolore, nel prendere consapevolezza dell'incapacità a vivere. La vita con i suoi ritmi frenetici può avvolgere e trascinare all'interno di un vortice, di un tunnel buio in cui si sperimenta la propria inadeguatezza, la propria non capacità a cercare e trovare la via d'uscita; quella porticina in realtà sempre aperta, ma che spesso appare invisibile. E' il sentiero

della depressione: la condizione che rende abulici, apatici, rabbuiati, tristi, insofferenti, suscettibili, incapaci di gestire la quotidianità.

A volte, come è successo alla mamma di Treviso che si uccide tenendo in braccio il figlioletto di un anno e mezzo, la morte diventa la soluzione, il sollievo, un modo per superare l'atroce sofferenza di un'esistenza vuota e priva di significato.

Il togliersi la vita può assumere molti significati dal punto di vista psicologico: ci si uccide per amore, per vendetta, per rimorso... Ma una mamma può suicidarsi portando con sé in questo triste e, in apparenza, insano gesto il proprio figlio? E' la domanda a cui, malgrado i nostri sforzi, non riusciamo a dare risposta. E' l'interrogativo che ci pone di fronte al "dilemma della vita e della morte". Una mamma che dona la vita al figlio all'atto della sua nascita può improvvisamente toglierla? La mamma dà la vita a un nuovo essere per legarlo indissolubilmente a sé: dona la vita nella spe-



ranza di essere ricambiata. Forse la spiegazione alle nostre legittime domande di fronte ad avvenimenti di questo genere sta proprio nel venir meno della necessaria speranza e fiducia: «Se la mia vita non ha più un senso, se vivere è talmente faticoso, se il percorso della vita comporta tanta sofferenza, posso concepire la fine come una liberazione». In effetti non è proprio così, perché anche in questo caso "si dona la propria vita", al fine di non far provare al

proprio figlio gli stessi patimenti e sofferenze che si stanno vivendo. Seppure nella drammaticità del gesto sia insita una disapprovazione generale, la scelta delle mamme che mettono fine alla propria vita insieme a quella dei figli è un atto d'amore che ha significati simbolici, mitici e antropologici profondi, di cui si deve inevitabilmente tenere conto se si vuole aiutare chi si trova in situazioni del genere.

Il Pronto Soccorso Psicologico Italia nasce anche per aiutare, supportare e curare tutte le donne che, a causa della depressione, si trovano in simili difficoltà. La sua porta sempre aperta costituisce la via d'uscita che è possibile percorrere, in modo da intravedere la luce nel buio assoluto a cui conduce questa nota e tragica patologia.

Esso vuole lanciare un messaggio chiaro: siamo qui a tendere la mano a chiunque viva uno stato di disagio, gridando a voce alta che la depressione si batte chiedendo aiuto.

Un bimbo su 5 si dice «infelice e ansioso»

Un bambino su cinque si dice «infelice» e «ansioso» per il futuro. Circa 1 su 10 spiega di vivere «con problemi di salute mentale o sintomi come depressione o ansia» ed un terzo spiega di aver vissuto «discriminazione o esclusione».

Sono alcuni dei risultati di un sondaggio condotto on line e di una consultazione che ha visto coinvolti più di 10.000 bambini e giovani di età compresa tra gli 11 e i 17 anni all'interno e fuori dall'Europa. L'iniziativa dal titolo "La nostra Europa. I nostri diritti. Il nostro futuro", è stata avviata dalla Commissione europea in collaborazione con 5 organizzazioni che si occupano dei diritti dei bambini: ChildFund Alliance, Eurochild, Save the Children, Unicef e World Vision.

Un terzo dei bambini coinvolti nella consultazione ha vissuto discriminazione o esclusione e questa percentuale è salita al 50% quando sono stati consultati bambini con disabilità, bambini migranti, di minoranze etniche o ragazzi/e che si identificano come LGBTQ+. Tre quarti dei bambini consultati si sentono felici a scuola, ma l'80% dei 17enni ritiene che la formazione ricevuta non li prepari bene per il loro futuro; la maggior parte dei ragazzi e delle ragazze coinvolte vorrebbe fare dei cambiamenti nella propria vita scolastica: il 62% vorrebbe avere meno compiti a casa e il 57% vorrebbe avere lezioni più interessanti. «Questo è di per sé un rapporto storico - sostengono i rappresentanti delle cinque organizzazioni - poiché è la prima volta che così tanti bambini e giovani possono influenzare e determinare direttamente la politica dell'Unione Europea».

Intanto un focus sulle condizioni dei minori in questo periodo caratterizzato dalla pandemia è stato fatto da un gruppo di esperti. Ne è emerso un quadro con molte ombre, soprattutto per quanto riguarda lo stato dei più giovani in questo ultimo anno. Il 71% di bambini e ragazzi ha manifestato disturbi di ansia, del sonno, in area somatica, fenomeni di regressione, instabilità emotiva e tendenza alla depressione, il 22% ha manifestato alterazioni nel rapporto con il cibo, il 32% ha guadagnato peso, il 45% ha manifestato il bisogno impellente di frequentare amici.



PRONTO SOCCORSO
PSICOLOGICO ITALIA

Chiama lo

02 35974397

**Un TEAM
di Professionisti
a GARANZIA del Tuo
Benessere Psicologico**

Catania - Via San Filippo Neri n. 14 / **Enna** - Via delle Olimpiadi n. 155 / **Palermo** - Via Costantino Nigra n. 51
Palermo - Via Sammartino n. 109 / **Siracusa** - Viale Teracati n. 39

www.prontosoccorso psicologicoitalia.it • Pronto Soccorso Psicologico - Italia • @Psp_Italia

