

DEPRESSIONE: DA SOLI NON SI ESCE

La depressione è quella sensazione che non ti permette di vivere, che ti toglie il respiro, che ti attanaglia impedendoti di lottare per andare avanti. La depressione può essere definita come una specie di mostro oscuro che ti tiene compagnia quando sei solo, ma allo stesso tempo ti divora lentamente. Tutto inizia



con l'essere solamente un po' tristi, ma è proprio attraverso un piccolo calo d'umore che la depressione dalla sensazione di un momento può diventare un gigante groviglio di dolore situata al centro del cuore. A quel punto si instaura un vuoto dentro che non riuscirai a riempire.

Le cause della depressione possono essere molte. Può dipendere dall'ambiente sociale, da lutti familiari, da relazioni fallite; a volte anche dal non accettarsi per quello che si è. Un fattore che può portare alla depressione è spesso una perdita che non si può accettare. Nella maggior parte dei casi alla depressione si abbina un senso di colpa perché sembra che parlandone un soggetto che ne soffre abbia una volontà su di essa, ma non è così: non si sceglie di essere depressi, lo si diventa e basta!

Questo perché la depressione non è una scelta, è una malattia che fa sì che una persona non provi più interesse nelle cose che invece prima la facevano stare bene. Si soffre di ipersonnia o insonnia; le energie spariscono e sembra che si fallisca in tutto e con tutti. La maggior parte delle volte ci si sottovaluta pensando di essere un problema, un essere buono a nulla. Una voce nella testa induce sempre a sottovalutarsi. Nel 2021 in Italia la depressione è aumentata notevolmente soprattutto a causa della pandemia che gira e che ha causato molti morti, perdite che potrebbero far soffrire amici o familiari. Inoltre il covid ha creato nelle persone sensazioni negative nuove, ovvero l'ansia di uscire di casa, la paura di essere contagiati e di contagiare chi si ha attorno. La conseguenza è che cresce sempre più il timore diffuso di socializzare e di fare attività di qualunque tipo, isolandosi da tutto e tutti. Chi ne subisce le conseguenze non sono solo gli adulti ma anche gli

adolescenti, che potrebbero non avere la forza per studiare e andare avanti per costruire il proprio futuro.

La depressione si connota quindi come una scatola buia in cui ci sentiamo rinchiusi. La chiave sarebbe quella di chiedere aiuto, ma quando si ha più bisogno di solito non si ha la forza per farlo, è solo il nostro silenzio ad urlare per noi.

Quindi se chiedere aiuto è molto importante, ancora di più lo è capire quando darlo. Certo, non è sempre immediato, ma a volte è più facile di quanto possa sembrare. Se proviamo a chiedere ad una persona come sta, dobbiamo spesso provare ad andare oltre a risposte consuete come "no nulla è stanchezza" oppure "no nulla di che". Potremmo così aiutare una persona a rompere quel muro del silenzio e spingerla a compiere il secondo passo, quello di riferire il problema ad un esperto che la accompagni a ritrovare la luce. Del resto, il punto più buio della notte è quello che preannuncia l'alba: l'alba torna sempre!

Alesia Mihaela Ivanuta 3G