

Lucattini: "quando il calo dell'umore diventa cronico" da

OLTRE LA STANCHEZZA PRIMAVERILE, DISTURBO AFFETTIVO STAGIONALE (SAD) E DISTIMIA: QUANDO IL CALO DELL'UMORE DIVENTA CRONICO. NE PARLIAMO CON ADELIA LUCATTINI

Lucattini: "Il messaggio più importante da trasmettere è chiaro: sono forme che possono diventare croniche se non curate in tempo utile e che pertanto, meritano attenzione".

In questa intervista, Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association ci illustra come in primavera, in alcuni casi, è possibile notare dei cambiamenti dell'umore. Esistono infatti, forme di sofferenza psicologica silenziose che possono passare inosservate per anni, mimetizzandosi nella vita delle persone. Parliamo del SAD (Disturbo Affettivo Stagionale) e della Distimia (Disturbo Depressivo Persistente).

"Nel SAD gli episodi depressivi compaiono al cambiamento di stagione. La forma primaverile, si presenta più frequentemente con insonnia, irritabilità e ansia. Invece, la Distimia, se non trattata, può trasformarsi in un disturbo cronico".

Le cause sono in parte fisiologiche, infatti il cambiamento della luce naturale e dell'irraggiamento solare, oltre che delle temperature, influiscono sui ritmi circadiani e sull'umore.

"Oggi sappiamo – prosegue Lucattini – che esistono trattamenti efficaci soprattutto se associati alla psicoterapia dinamica e la psicoanalisi".

Dott.ssa Lucattini, come si arriva alla diagnosi dei rispettivi casi di Distimia e Disturbo Affettivo Stagionale (SAD)?

"Arrivare a una diagnosi nei disturbi dell'umore non è mai immediato, il percorso è clinico e si costruisce attraverso l'ascolto, l'osservazione e la ricostruzione della storia della persona da parte di professionisti, psichiatri e psicoanalisti.

Nel caso della Distimia – che nella classificazione del Manuale Diagnostico dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (ICD-10) rientra tra i disturbi persistenti dell'umore – il criterio chiave è il tempo continuo. Parliamo di un umore depresso stabile, presente per la maggior parte dei giorni, per almeno due anni. È una sofferenza poco rumorosa ma costante, che spesso viene scambiata per un tratto del carattere e che proprio per questo rischia di restare a lungo non riconosciuta.

Diverso è il caso della depressione con andamento stagionale, la cosiddetta SAD. In questo caso non è la continuità a orientare la diagnosi, ma la ciclicità. Gli episodi depressivi compaiono in specifici periodi dell'anno, si ripetono nel tempo – generalmente per almeno due anni – e tendono a regredire spontaneamente con il cambio di stagione.

Nell'ICD-10, il Disturbo affettivo stagionale non è una categoria autonoma, ma viene inquadrato come disturbo depressivo ricorrente, con specificazione dell'andamento stagionale.

In entrambi i casi, il lavoro clinico consiste nel dare senso alla storia dei sintomi nel tempo, più che nel fotografare un singolo momento, nella Distimia.

Distimia si osserva un tempo lungo, continuo, quasi invisibile, mentre nella depressione stagionale abbiamo un tempo ciclico, che segue il ritmo delle stagioni. È proprio questa lettura del tempo della sofferenza che permette di arrivare a una diagnosi corretta e, quindi, a una cura efficace".

