

## DEPRESSIONE NELL' ADOLESCENTE

### ASPETTI GENERALI

Si stima che la depressione sia presente nell'8% degli adolescenti; tuttavia è probabilmente sotto-diagnosticata, perché i sintomi possono essere difficili da riconoscere.

Tristezza profonda e persistente è il segno più caratteristico di depressione; tuttavia gli adolescenti possono presentare altri sintomi, tra cui irritabilità, difficoltà a scuola, cambiamenti del ritmo del sonno, sensazione di inutilità.

La depressione vera differisce dai malumori occasionali perché mette in crisi il rapporto con i genitori e con gli amici, incide negativamente sui risultati scolastici e pregiudica le normali attività quotidiane.

La depressione è una condizione curabile. Psicoterapia (counseling), terapia farmacologica e altre misure possono alleviare i sintomi e aiutare l'adolescente ad avere successo a scuola, sviluppare e mantenere rapporti sani e sentirsi più sicuro di sé.

### CAUSA DI DEPRESSIONE

La causa esatta della depressione non è nota. Studi sull'argomento sembrerebbero indicare che la depressione in parte dipenda da uno squilibrio di sostanze neurochimiche presenti nel cervello (serotonina, norepinefrina, dopamina) che consentono alle cellule nervose di comunicare tra loro e svolgono un ruolo essenziale in tutte le funzioni cerebrali (movimento, sensazioni, memoria, emozioni). Tale interazione è indirettamente confermata da studi che dimostrano come l'efficacia degli antidepressivi sia correlata alla loro capacità di ripristinare l'equilibrio neurochimico nel cervello.

### FATTORI DI RISCHIO

Molti adolescenti sono insicuri perché depressi. La depressione a volte si verifica in risposta a un evento stressante, una morte recente, ma anche senza nessun motivo apparente. Chiunque può sviluppare depressione, ma alcuni fattori mettono l'adolescente a maggior rischio. Tra questi:

- Sesso femminile
- Precedente storia di depressione
- Storia di depressione in un genitore o un fratello
- Storia di disturbo d'ansia, da deficit di attenzione e da iperattività, difficoltà di apprendimento
- Perdita recente (ad esempio: morte di una persona cara, divorzio dei genitori)
- Problemi familiari o conflitti con i genitori
- Difficoltà con amici o coetanei
- Difficoltà nelle attività scolastiche
- Visione negativa delle situazioni o scarse capacità di farvi fronte
- Malattia cronica



### IMPATTO DELLA DEPRESSIONE

Adolescenti depressi possono non essere consapevoli del fatto che tale situazione dipenda da variazione delle proprie emozioni, della capacità di interagire con gli altri e del rendimento scolastico. Tali cambiamenti possono avere gravi conseguenze e modificare la vita; la depressione non riconosciuta o non trattata, oltre ad aumentare il rischio di episodi depressivi futuri, potrà portare a:

- Difficoltà ad effettuare le attività scolastiche e a relazionarsi con genitori e coetanei
- Diminuito interesse e coinvolgimento in compiti e responsabilità quotidiane
- Problemi di salute, tra cui dolori addominali, stanchezza, mal di testa
- Maggior tendenza ad essere coinvolti in comportamenti a rischio, tra cui divenire fumatori, abusare di alcolici e di altre sostanze, essere violenti contro gli altri, avere rapporti sessuali a rischio, effettuare tentativi di suicidio.

**Prevenzione del suicidio** - Il suicidio può essere la conseguenza tragica (anche se prevenibile) di una grave depressione. Segni che un adolescente sta prendendo in considerazione il suicidio sono:

- Parlare o minacciare di uccidere o ferirsi; cercare modi per uccidersi; parlare o scrivere di morte o di suicidio
- Essere collerico
- Abusare di sostanze
- Cambiare di umore
- Essere avventato, imprudente
- Sentirsi inutile, senza speranza, senza via di uscita
- Essere ansioso, agitato, o cambiare il ritmo di sonno
- Abbandonare amici, familiari; rompere rapporti sociali



Un adolescente a rischio immediato di suicidio richiede valutazione di emergenza, ospedalizzazione e terapia intensiva con farmaci antidepressivi.

### SINTOMI DI DEPRESSIONE / DEFINIZIONI

A volte è difficile distinguere i segni ed i sintomi della depressione dal cattivo umore che frequentemente l'adolescente sperimenta. Non sono rari episodi di conflitto e di rabbia nel passaggio dall'infanzia all'età adulta, quando l'adolescente cerca di adattarsi al proprio corpo che cambia, e si modificano i rapporti con la famiglia e gli amici. La differenza principale tra comportamenti distruttivi di un adolescente "normale" e depressione è che la depressione porta ad un significativo cambiamento di umore, dura per almeno due settimane ed è caratterizzata da un insieme di sintomi.

Il sintomo più frequente di depressione è l'"umore nero" o l'irritabilità, spesso associati ad altri sintomi psicologici e fisici (dolori, modifiche dell'appetito o del ritmo del sonno). Non esiste un sintomo caratteristico di depressione: questo spiega perché la diagnosi sia spesso difficile.

Un episodio depressivo maggiore tipico dura in media 7-9 mesi. Il 90% degli adolescenti migliora nel giro di due anni, ma la probabilità di recidiva è del 40 % nei due anni e del 70 % nei cinque anni successivi.

La depressione è distinta in: depressione maggiore, distimia e disturbo depressivo non altrimenti specificato.

### Depressione maggiore

Può essere lieve, moderata o grave e comprende almeno cinque dei seguenti sintomi:

- "Umore nero" o irritabilità per la maggior parte del giorno e quasi ogni giorno
- Marcata diminuzione di interesse o di piacere per quasi tutte le attività
- Modifiche dell'appetito o del peso
- Insonnia o sonno eccessivo
- Modo di parlare e movimenti più lenti o più veloci rispetto al passato
- Affaticamento o perdita di energia
- Sensazione di inutilità o di colpa
- Difficoltà nel concentrarsi o nel prendere decisioni
- Pensiero ricorrente di morte o di suicidio

Per fare diagnosi di depressione, l'adolescente deve avere contemporaneamente: "umore depresso" / irritabile, perdita di interesse o piacere per la maggior parte del giorno e quasi ogni giorno, e quattro o più dei sintomi sopra elencati per almeno due settimane.

Per una diagnosi esatta devono essere escluse altre cause che possono provocare depressione: abuso di droghe o di farmaci, condizioni mediche (es. ipotiroidismo), dolore (es. per la morte di un amico o di un familiare).

▪ *Umore depresso*

L' "umore depresso" dell'adolescente è diverso da quello dell'adulto. Molti adolescenti dicono di "sentirsi giù" e tristi gran parte del tempo o sono "infastiditi" o "preoccupati" di tutto e di tutti. Invece di esprimere tristezza, l'adolescente può essere lunatico, negativo, polemico e scegliere lo scontro per esprimere la propria sofferenza emotiva. Spesso non è in grado di tollerare la frustrazione e risponde a piccole provocazioni con scoppi d'ira. Altre caratteristiche di umore depresso sono:

- Vedere indifferenza negli altri
- Rimuginare su circostanze spiacevoli reali o potenziali
- Avere una prospettiva triste e senza speranza
- Credere che tutto sia "sleale"
- Ritenerne di aver deluso i genitori o gli insegnanti

▪ *Interessi o piacere diminuiti*

Eventi, hobby, persone diventano meno interessanti di una volta. L'adolescente può utilizzare termini come "noioso", "stupido" o "poco interessante", e può abbandonare o perdere interesse per gli amici. Se sessualmente attivo, può avere diminuzione della libido o dell'interesse per il sesso.

▪ *Modifiche dell'appetito o del peso*

Alterazioni dell'appetito e dimagrimento sono meno comuni nell'adolescente rispetto all'adulto.

▪ *Variazioni del ritmo del sonno*

L'adolescente depresso può avere difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, può dormire eccessivamente durante il giorno o la notte, oppure può dormire a ore strane. Inoltre, può riferire di non sentirsi riposato dopo il sonno o avere difficoltà ad alzarsi dal letto la mattina.

▪ *Movimenti rallentati o rapidi*

- Parlare o muoversi più lentamente o velocemente del normale è comune nei giovani depressi. Il rallentamento psicomotorio o l'agitazione psicomotoria possono presentarsi a periodi, all'interno di un singolo episodio di depressione.
- Ritardo psicomotorio consiste in un rallentamento abnorme dei movimenti (la persona sembra si muova al rallentatore) ed è direttamente correlato alla attività cerebrale. Il sentirsi "rallentato" non significa ritardo psicomotorio.
- Agitazione psicomotoria si manifesta con: difficoltà nel mantenere la posizione seduta, movimenti delle mani, tirare o sfregare i vestiti, fare capricci, urlare, o non smettere di parlare.

▪ *Senso di affaticamento o perdita di energia*

L'adolescente depresso può riferire stanchezza persistente, essere svogliato, senza energia o voglia di fare. Può avere bisogno di riposare durante il giorno, sperimentare senso di pesantezza alle braccia o alle gambe, sentire la difficoltà di andare avanti per gran parte del tempo. I genitori possono confondere tali comportamenti con pigrizia, atteggiamento negativo, o desiderio di evitare responsabilità, oppure possono ritenere che il proprio figlio soffra di una qualche malattia.



- *Sentimenti di svalutazione o di colpa*

Adolescenti depressi hanno sentimenti di inadeguatezza, di inferiorità, ritengono di essere dei falliti o inutili. Possono presentare uno o più dei seguenti segni /sintomi:

- Riluttanza nel cercare di fare delle cose, per paura del fallimento
- Eccessiva autocritica sui propri successi
- Difficoltà nell'identificare attributi positivi per se stessi
- Desiderio di cambiare alcuni aspetti di se stessi
- Atteggiamento "menefreghista", per nascondere insicurezze
- Mentire compulsivo su successi o abilità che rafforzino l'autostima
- Invidia o preoccupazione per il successo di altri
- Autoaccusa o senso di colpa per eventi di cui non sono responsabili
- Ritenerne di dover essere puniti per cose che non dipendono da loro



- *Difficoltà di concentrazione, indecisione*

Adolescenti depressi hanno problemi di attenzione e concentrazione: il loro pensiero e l'elaborazione delle informazioni potrebbero essere rallentati. Inoltre, l'essere indecisi può causare procrastinazione, impotenza o incapacità ad agire. Hanno bisogno di maggior tempo per completare i compiti a casa e in classe, e il rendimento scolastico può diminuire.

- *Pensieri ricorrenti di morte o di suicidio*

Adolescenti depressi possono avere pensieri ricorrenti di morte (non solo paura della morte) o di suicidio, o addirittura tentare il suicidio. Ritengono che la vita non sia degna di essere vissuta, che sarebbe meglio che gli altri morissero, oppure che musica e letteratura contengano temi morbosi.

**Distimia** - Distimia è una condizione meno intensa, ma più persistente della depressione maggiore. La persona distimica ha uno stato d'animo depresso o irritabile per almeno un anno, e almeno altri due sintomi della depressione. I più comuni comprendono modifiche dell'appetito e / o del ritmo del sonno, stanchezza, bassa autostima, difficoltà di concentrarsi e di prendere decisioni, sentimenti di disperazione.

**Altri tipi di depressione** - Un adolescente può avere alcune, ma non tutte, le caratteristiche della depressione maggiore o della distimia. Indipendentemente dal tipo, la depressione comporta problemi con la vita di tutti i giorni e con lo sviluppo. È pertanto importante la diagnosi precoce e la valutazione della gravità da parte di uno specialista, per evitare il progressivo peggioramento della sintomatologia.

## DIAGNOSI DI DEPRESSIONE

La diagnosi di depressione si basa su presenza di sintomi, loro durata e loro effetto sulla vita della persona. In fase di valutazione vanno prese informazioni da genitori e insegnanti.

La valutazione iniziale è in genere fatta dal pediatra, ma il trattamento ideale prevede la presa in carico da parte dello specialista di igiene mentale (psichiatra infantile, psicologo, o altro specialista).

Non ci sono test medici che identifichino la depressione; esami del sangue spesso sono fatti per escludere condizioni di malattia che potrebbero causare depressione.

**Condizioni correlate a depressione**– Di seguito sono elencate alcune condizioni caratterizzate da sintomi presenti anche nella depressione.

- *Disturbi dell'umore correlati ad una condizione organica.* Tra queste: ipotiroidismo, insufficienza surrenalica, sindrome post - traumatica, carenza di vitamina B12, lupus, mononucleosi.

- *Disturbi dell'umore correlati all'abuso di sostanze.* Sintomi di depressione possono essere presenti in adolescenti che utilizzano: droghe (alcol, cocaina, eroina, anfetamine); corticosteroidi; farmaci per il trattamento dell'epilessia, dei disturbi da deficit di attenzione e da iperattività; pillola anticoncezionale.
- *Lutto.* La depressione è una reazione normale in molte situazioni dolorose, tra cui anche la perdita di una persona cara. In tale situazione è spesso difficile riconoscere se l'adolescente è anche depresso; sentimenti di disperazione, impotenza, inutilità o senso di colpa possono indicare depressione vera se persistono per alcuni mesi dopo il lutto.
- *Disturbo di adattamento associato a umore depresso (ADDM).* Il disturbo di adattamento è una reazione emotiva o comportamentale secondaria ad un fattore di stress (ad esempio, il divorzio dei genitori, un insuccesso scolastico, problemi con i coetanei). ADDM è una diagnosi probabile se i sintomi sono significativi e si sviluppano entro tre mesi dalla comparsa dell'evento; in genere si risolve nell'arco di sei mesi, ma può persistere se il fattore di stress continua (ad esempio, conflitto tra genitori).
- *Disturbo bipolare.* Gli adolescenti con disturbo bipolare (psicosi maniaco-depressiva) possono presentare periodi di mania (sono eccessivamente euforici, impulsivi, irritabili, irrazionali) o di ipomania (forma più lieve di mania), a volte con periodi di depressione maggiore.

**Gestire la diagnosi** – Diagnosticare la depressione può essere rassicurante per alcuni adolescenti e per le loro famiglie, in quanto viene data una spiegazione alla comparsa di sintomi come affaticamento, disturbi del sonno e alterazioni dell'appetito. Alcune famiglie a seguito di un divorzio, di uno spostamento, di un altro evento della vita si sentono in colpa perché pensano di aver contribuito alla depressione del proprio figlio. Per contro, altre famiglie hanno difficoltà a riconoscere che i sintomi del proprio figlio siano quelli della depressione e continuano a sperare che i sintomi possano scomparire senza alcun trattamento. I differenti modi di sentire possono essere difficili da risolvere; è spesso utile che i genitori, così come l'adolescente, consultino uno specialista, insieme o separatamente.

#### QUANDO CERCARE AIUTO PER LA DEPRESSIONE

Genitori che non sono sicuri se il proprio figlio adolescente soffra di depressione, o semplicemente sperimenti problemi adolescenziali, dovrebbero porsi le seguenti domande: Il comportamento differisce da quello del passato? I cambiamenti sono gravi e significativi? Da quanto tempo sono presenti i sintomi?

L'adolescente

- è "infastidito" o "preoccupato" di tutto e tutti?
- è lunatico, negativo o polemico?
- risponde a piccole provocazioni con scoppi d'ira?
- ha una visione della vita senza speranze? Crede che tutto sia ingiusto?
- si è allontanato dagli amici o li ha persi?
- risente di contrasti all'interno della famiglia?
- ha un peggioramento del rendimento scolastico?

Se la maggior parte di tali condizioni è presente, allora è meglio fissare al più presto un appuntamento con lo specialista di igiene mentale.

A cura di: dott.ssa Giovanna De Filippi

Aggiornamento. Maggio 2020

#### RIFERIMENTI

Depression in children and adolescents. <https://www.uptodate.com/contents/depression-in-children-and-adolescents-beyond-the-basics?topicRef=4868&source=related> link

**ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso**

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 [www.aspiconlus.it](http://www.aspiconlus.it) +39 3343898714 [info@aspiconlus.it](mailto:info@aspiconlus.it)

