

Come narrare la depressione maggiore

Parlare di depressione è possibile, e se si utilizza il linguaggio appropriato, non giudicante, le persone scelgono di aprirsi al loro vissuto. È quello che è successo attraverso il progetto di medicina narrativa 'Fuori dal blu - Flussi di esperienze nei racconti di pazienti, familiari e curanti sulla depressione', che ha permesso la raccolta di 96 storie di depressione maggiore, raccontate 'a tre voci' da chi la vive direttamente su di sé, dalle persone loro più vicine, e dai curanti psichiatri che li accompagnano nel percorso di cura. Il progetto è stato ideato e curato dall'Area Sanità e Salute della Fondazione **ISTUD**, con il patrocinio di

due società scientifiche, SINPF (Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia) e SIP (Società Italiana di Psichiatria), quello di Fondazione ONDA (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere), e il contributo non condizionato di Lundbeck Italia. Attraverso il coinvolgimento attivo di 5 centri di psichiatria sul territorio nazionale, le persone con la Depressione Maggiore sono state invitate a narrarsi nel loro vissuto quotidiano, intimo, familiare e sociale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica la depressione maggiore come uno dei disturbi più invalidanti al mondo, interessando, secondo le ultime sti-

me, 350 milioni di persone, di cui 3 milioni in Italia. Si prevede inoltre che possa diventare entro il 2030 la malattia cronica più diffusa; è quindi una delle sfide del XXI secolo. Sulla depressione gravano ancora oggi stigmatizzazione e carenza di conoscenza, i principali ostacoli all'accessibilità ai percorsi di cura, perché si tende a non cercare e non chiedere aiuto; aiuto che invece si potrebbe avere. Il primo passo da compiere è far conoscere la depressione per quello che è, una malattia, da cui si può guarire. Ecco perché parlare di depressione non solo si può, ma si deve, per uscire 'Fuori dal blu'.

MATILDE SCUDERI

