

## PREAMBULE

« Les couleurs de l'âme » est le nom d'une collection d'opuscules élaborés par le Département de Santé Mentale de l'Agence USL de la Vallée d'Aoste, qui traitent du malaise psychique et de ses diverses manifestations.

J'apprécie particulièrement le titre choisi, qui évoque de manière suggestive le contenu de ces livrets, avec le mot « couleur » qui rappelle les multiples nuances du comportement liées à la définition de ce malaise, sans pour autant y attacher de jugement négatif, et le vocable « âme » qui, au-delà de l'aspect pathologique, nous ramène à l'essence même de l'être humain, à la valeur fondamentale de la personne, qu'elle soit ou non malade.

« Les couleurs de l'âme » ou la possibilité que l'esprit s'égaré le long de chemins peu connus et oublie l'objet même de la vie, devenant malade : voilà l'objet de ces petits cahiers qui se proposent d'aider à reconnaître les signes avant-coureurs d'un problème pathologique, ce qui permet d'éviter la peur d'y faire face, et d'aider ceux qui souffrent, leur famille et leurs amis, à en prendre conscience et à soigner convenablement ce trouble.

De ce point de vue, ces opuscules ont également une fonction préventive, c'est-à-dire qu'ils s'inscrivent dans le tout premier volet de l'action visant à protéger la santé, une étape fondamentale.

Il va de soi que les informations ici regroupées ne peuvent être que sommaires puisqu'elles n'occupent que quelques pages, mais la diffusion d'une meilleure culture dans ce domaine délicat constitue déjà un grand pas dans le sens de l'acceptation de la maladie et de la non-discrimination de ceux qui en souffrent.

Tout comme le reste du corps, l'esprit peut se heurter à des obstacles : ce risque fait partie de l'existence et rien ne permet de l'éviter. L'important, c'est que lorsque la maladie survient, le patient n'ait pas la sensation d'être perdu et qu'au-delà de toutes les difficultés, maladie comprise, il conserve le sentiment de la valeur et de la dignité de sa personne.

L'Assesseur à la Santé, au Bien-être et aux Politiques Sociales  
Antonio FOSSON

## PREMESSA

“I colori dell’animo” è una collana di opuscoli, elaborati dal Dipartimento di Salute Mentale dell’Azienda Usl della Valle d’Aosta, che hanno per argomento il disagio psichico, nelle sue diverse manifestazioni.

Apprezzo molto il titolo dell’opera, che per descrivere il suo contenuto usa parole suggestive e positive: il termine “colori” rende ragione della varietà e della molteplicità dei comportamenti che rientrano nella definizione di disturbo psichico, ma senza connotarli negativamente; la parola “animo” fa emergere, al di sopra dell’aspetto patologico, l’elemento qualificante dell’umano e quindi il valore principale della persona, sia essa sana o malata.

“I colori dell’animo”, ovvero le possibilità che la mente prenda strade inconsuete, cioè perda di vista lo scopo del vivere, e perciò si ammali: ecco il contenuto di questi piccoli “cahiers”, che hanno l’obiettivo di far riconoscere i segnali dell’insorgere di uno stato patologico, per evitare la paura di affrontarlo, ed aiutare invece chi ne soffre, o i suoi familiari ed amici, a prenderne coscienza e a curarlo adeguatamente.

In questo senso, gli opuscoli assolvono anche ad un compito di prevenzione, prima e necessaria forma di tutela della salute.

Naturalmente si tratta di un’informazione sommaria, riassunta in poche pagine, ma la diffusione di una cultura più corretta su questo tipo di problemi costituisce già un sostegno nell’accettazione della malattia e un passo importante verso la non discriminazione di chi ne è affetto.

Anche la mente, come il resto del corpo, può incontrare degli ostacoli, questo rischio fa parte della vita e non si può eludere, ma è importante, quando questo avviene, non sentirsi perduti, ma tenere viva la consapevolezza del valore e della dignità della propria persona, al di sopra di ogni difficoltà, anche della malattia.

L’Assessore alla Sanità, Salute e Politiche Sociali  
Antonio FOSSON

## ■ COS'È LA DEPRESSIONE

La depressione, il cosiddetto “male oscuro”, è un disturbo di cui ormai si parla su riviste e mezzi di comunicazione di ogni genere. Sovente si abusa di tale termine comprendendo in esso vari stati di tristezza transitori che comunque non possono essere definiti come malattia vera e propria. Si può dire che il 15-20% della popolazione occidentale, ma anche di nazioni di cui si può avere una statistica valida, sia la quota di interessati dalla patologia depressiva in modo tale da richiedere un intervento terapeutico. In realtà in certe popolazioni nordiche o alpine tale percentuale può essere decisamente superiore; verosimilmente comunque una buona parte “sommersa” di soggetti che non arrivano all’osservazione potrebbe fare salire ulteriormente tale percentuale.

La depressione è un male sovente improvviso, frequentemente preceduto da un periodo di stress particolare, da una perdita importante, o da un periodo di eccessivo affaticamento soprattutto mentale. Può colpire anche senza un motivo evidente.

L’incidenza della patologia è doppia nelle donne rispetto agli uomini e ormai sta scendendo come età anche a livello infantile. Purtroppo a causa del suo esito più drammatico, il suicidio, la mortalità è elevata. La depressione è una vera e propria malattia, a volte molto grave, che colpisce chiunque, indipendentemente da età, ceto sociale o professione.

Il depresso pertanto non deve essere mal considerato né essere considerato un malato immaginario, ma visto come una persona estremamente sofferente, la cui patologia non è però visibile sul piano fisico.

## ■ SINTOMI DELLA DEPRESSIONE

Si parla di depressione se sono presenti più sintomi:

- senso di vuoto, di abbattimento, di preoccupazione, di disperazione, con concomitante sensazione di ansia;
- perdita di interesse per attività normalmente apprezzate compresi hobby e sesso;

- lentezza nel pensare e nell'agire;
- continua recriminazione su errori, incapacità o fallimenti passati, sensazione di non potere più reagire;
- perdita dell'appetito e di peso oppure aumento di entrambi;
- sovente aumento di consumo di alcool, sigarette, caffè, cioccolata o, peggio, ricorso a sostanze psicoalteranti, spinelli o eccitanti di ogni genere;
- disturbi del sonno, quali difficoltà ad addormentarsi, sonni interrotti o risvegli precoci;
- difficoltà di concentrazione o di prendere decisioni;
- sensazione di non avere più forze, in particolare al mattino;
- forte perdita di autostima, sensazione di inutilità, stanchezza di vivere e pensieri suicidari.

Possono inoltre essere presenti anche altri sintomi somatici quali: mal di testa, rachialgie, senso di formicolio, difficoltà di visione, perdita di capelli, respiro faticoso,

senso di oppressione toracica, nausea, difficoltà digestive, sensazione di chiusura alla gola, sudorazioni immotivate.

## ■ MANIFESTAZIONI DELLA DEPRESSIONE

La depressione insorge o si riaccutizza in diverse stagioni, soprattutto in autunno ed in primavera, sovente associata a sintomatologia ansiosa. Vi possono essere diversi tipi di manifestazioni depressive, come di seguito elencato:

1-episodio depressivo: periodo di depressione di durata variabile da alcuni giorni ad alcuni mesi, sovente a cadenza periodica, per cui può essere definito come stagionale, ciclico o ricorrente; la caduta è spesso improvvisa con pochi sintomi premonitori, e lo sblocco è sovente repentino tanto da verificarsi nel giro pochi giorni.

2-depressione maggiore: caratterizzata da un'associazione di alcuni sintomi quali umore depresso per quasi tutto il giorno, senso di vuoto, perdita di interessi e della capacità di provare

piacere, sentimenti di colpa e di autosvalutazione, agitazione o rallentamento motorio o psichico, pensieri di morte o di rovina, sentimenti di inadeguatezza, inappetenza.

3-disturbo affettivo bipolare: rientra in una patologia ciclica in cui possono alternarsi episodi depressivi a episodi di euforia.

4-depressione post-partum: forma depressiva che può insorgere nella puerpera nei giorni successivi al parto; può evolvere verso una psicosi.

5-sindrome da burn-out: grave forma di depressione con svuotamento emotivo e caduta di desiderio lavorativo, sovente a seguito di eccessive pressioni lavorative, inadeguatezza delle proprie mansioni o difficoltà di ambientamento nel proprio ambito lavorativo.

## ■ CURE PER LA DEPRESSIONE

Le condotte terapeutiche possono svolgersi su diversi livelli, raramente in modo singolo, più frequentemente in contempo-

ranea o in fasi successive. Tra le varie possibilità terapeutiche si segnalano:

1-approccio farmacologico: si attua con farmaci antidepressivi sovente abbinati ad ansiolitici e ipnotici. In casi particolari si possono associare farmaci neurolettici a dosi leggere. Parallelamente si devono eliminare o ridurre le sostanze psicostimolanti e psicoalteranti.

2-approccio psicoterapico: cicli di colloqui individuali, familiari o di gruppo, secondo il parere del sanitario e le necessità terapeutiche del caso.

3-terapie alternative quali la fototerapia: la stimolazione con intensità di luce selezionata può avere, ad esempio, un grosso successo nei casi di depressione stagionale.

Uno dei problemi fondamentali del trattamento della depressione è costituito ancora dalla diffidenza nei confronti sia dello psichiatra che delle terapie, in particolare quelle psicofarmacologiche. E' opinione abbastanza diffusa, anche se erronea, che gli antidepressivi inducano dipendenza e

alterino la personalità dell'individuo, con conseguenti ostacoli alla guarigione. Parallelamente anche la psicoterapia può essere spesso vissuta come intrusiva ed inutile.

Un corretto approccio terapeutico, anche combinato, tra psicofarmacologia e psicoterapia, risulta invece l'intervento vincente nell'affrontare la problematica depressiva.

## ■ A CHI RIVOLGERSI

Al medico di medicina generale.  
Al Dipartimento di Salute Mentale  
presso l'Unità di Psichiatria  
tel. 0165 546031 / 546013.  
Ai servizi psichiatrici territoriali  
presso i poliambulatori ed i consultori.  
Ai servizi di psicologia dei poliambulatori  
e dei consultori sul territorio.  
Ai servizi sociali territoriali regionali.

Per le urgenze notturne e festive al 118.

## PRESIDI DISTRETTUALI

### **La Thuile (\*)**

Via Villarei 46  
Tel 0165 884041

### **Morgex (Poliambulatorio)**

Via del Convento 5  
Tel 0165 809300

### **Villeneuve**

Via Chanoux 37  
Tel 0165 95367

### **Saint Pierre**

Loc. Ordines 22  
Tel 0165 903825

### **Cogne (\*)**

Villaggio Cogne 49  
Tel 0165 74083

### **Sarre (\*)**

Fraz. Tissoret 39  
Tel 0165 215614

### **Aosta (zona Ovest)**

Via St. Martin de Corléans 248  
Tel 0165 216226 – 552701

### **Aosta (zona Centro)**

Via Festaz 55  
Tel 0165 262296

### **Aosta (zona Est)**

Reg. Borgnalle 3  
Tel 0165 363210

### **Charvensod**

Loc. Pont Suaz 129/A  
Tel 0165 239829 – 236748

### **Saint Christophe (\*)**

Loc. Pallein 32  
Tel 0165 541273

### **Gignod – Variney**

Loc. Chez Roncoz  
Tel 0165 256728

### **Nus**

Via Risorgimento 73  
Tel 0165 767887

### **Verrayes**

Loc. Champagne 38  
Tel 0166 546786

### **Chatillon (Poliambulatorio)**

Via Chanoux 119  
Tel 0166 61313 – 61790

### **Antey Saint André**

Loc. Bourg  
Tel 0166 545211

### **Valtournenche (\*)**

Loc. Crétaz 67  
Tel 0166 92108

### **Saint Vincent**

Via Vuillerminaz 23  
Tel 0166 512334

**Verrès**

Via Crétier 7

Tel 0125 929812 – 920488

**Brusson (\*)**

Via La Pila 1

Tel 0125 300349

**Donnas (Poliambulatorio)**

Via Roma 105

Tel 0125 807693 – 807949

**Gaby (\*)**

Loc. Capoluogo 24

Tel 0125 345901

*(\*) Presidi distrettuali periferici dove gli operatori socio-sanitari sono presenti solo in alcuni giorni della settimana.*

**■ Associazioni familiari**

Di.A.Psi. Valle d'Aosta

Via Valli Valdostane, 5 Aosta

Tel. e Fax 0165 42733

cell. 328 1269493

*TESTI a cura di:*

**A. Colotto** (*Direttore Dipartimento Salute mentale A.U.S.L. Valle d'Aosta*),  
**A.M. Beoni** (*Dirigente medico 1° livello*), **M. Bonetti** (*Dirigente medico 1° livello*),  
**E. Festi** (*Dirigente medico 1° livello*), **G. Mina** (*Dirigente medico 1° livello*), **P. Polana** (*Dirigente medico 1° livello*),  
**E. Roveyaz** (*Dirigente medico 1° livello*), **M.G. Pelini** (*Dirigente medico 1° livello*), **S. Spanarello** (*Dirigente medico 1° livello*),  
**A. Vestri** (*Dirigente medico 1° livello*), **A. Mattioni** (*Dirigente psicologo 1° livello*).

Ristampa: NOVEMBRE 2006