

Lavoro di
approfondimento

Quali sono stati i sintomi che hanno permesso a me e ai miei genitori di capire che stavo cadendo in depressione e quali sono stati i rimedi adottati?



Lara Ballerini

2015-2016

Sommario

INTRODUZIONE.....	2
DEPRESSIONE	4
COS'È LA DEPRESSIONE	4
LA DEPRESSIONE È UN PROBLEMA?	4
IO E LA DEPRESSIONE	5
COME L'HANNO VISSUTA I MIEI GENITORI	10
COME L'HANNO VISSUTA LE MIE AMICHE.....	12
FILM	16
5 GIORNI FUORI.....	16
RIASSUNTO	18
COMMENTO	19
QUESTIONARIO	20
INTERVISTA	25
CONCLUSIONI	27
RINGRAZIAMENTI	29
SITOGRAFIA	30

INTRODUZIONE

1.1 Presentazione personale

Mi chiamo Lara, ho diciassette anni e abito a Lamone. Sono figlia di genitori ticinesi e sono figlia unica. Ho sempre praticato dello sport; infatti, da piccola ho iniziato con il nuoto, per imparare, poi sono passata al balletto, solo che mi sono accorta non faceva per me. Credo di non avere il fisico adatto. Questo mi ha fatto tornare sulla strada del nuoto e ho iniziato a fare anche competizioni. Più continuavo più la voglia andava via. Un bel giorno ho scoperto la ginnastica attrezistica, che si praticava nello stesso stabilimento dove facevo nuoto. Ho iniziato a innamorarmi della ginnastica. Più la praticavo più capivo che era lo sport adatto a me. Andavo molto volentieri, il gruppo era bello, l'atmosfera era magnifica. Era come essere a casa, i miei compagni erano come i fratelli e le sorelle che non ho mai avuto, i monitori mi crescevano come fanno i genitori.

Non ho mai bocciato un anno. Ho frequentato le elementari e le medie tranquillamente e in modo spensierato. Finite le medie ho iniziato con un po' di difficoltà la Scuola d'Arti e Mestieri di Sartoria a Viganello. Il primo anno è stato problematico per me, perché non sapevo cosa aspettarmi dalla vita dopo le medie. I docenti delle medie mentre ci introducevano al mondo lavorativo o semi lavorativo, ci terrorizzavano. Quindi ho iniziato a essere molto esigente nei miei confronti. Quello che facevo non mi bastava mai, non ero mai fiera di me. Questo allo stesso tempo mi ha fatto credere che anche i miei genitori volessero di più da me. Tutto ciò è cresciuto dentro di me fino a farmi toccare quasi il fondo.

1.2 Motivazione sulla scelta del tema e della domanda di ricerca

La motivazione che mi spinge a trattare il tema della depressione adolescenziale è quella di conoscerla più a fondo poiché l'ho vissuta in prima persona, in altre parole rispondere alla domanda di ricerca: "Quali sono stati i sintomi che hanno permesso a me e ai miei genitori di capire che stavo cadendo in depressione e quali sono stati i rimedi adottati?". Per riuscire a rispondere a questo quesito vorrei conoscere ancora più concetti, teorie e fatti oltre a quelli che conosco io. Quindi: i sintomi, le cause, capire anche la differenza di manifestazione tra uomo e donna. Individuare i metodi già in uso e i nuovi metodi di cura. La ragione più importante, vale a dire quella che mi ha spinto a scegliere il tema, è stata quella che ho passato un periodo depressivo in solitudine, finite le medie. In questo modo avrei l'occasione di capire meglio ciò che mi è successo e mettere ordine nella confusione che avevo in testa.

Come si dice: i migliori dottori di noi stessi siamo semplicemente... noi stessi. Penso che sia una cosa di grande aiuto per conoscere meglio me stessa e capire cosa sto sbagliando e potervi porre rimedio. Anche il lettore potrebbe trarne qualcosa di positivo, poiché nella vita quotidiana dobbiamo superare ostacoli, confrontarci con problemi e gestire preoccupazioni.

1.3 Strumenti di lavoro

Per rispondere nel modo più opportuno alla questione mi riferirò a siti, libri, a persone competenti in questo settore e farò completare il sondaggio sottoposto ai giovani della SAMS. In seguito esporrò un film che mi è piaciuto molto e che ho trovato molto inerente al tema; parlerò anche di come l'hanno vissuto le mie amiche e i miei genitori che mi sono stati vicini, ma soprattutto mi baserò molto su di me visto che ho vissuto quest'esperienza in prima persona.

La cosa che voglio conoscere più di tutte facendo questo lavoro è me stessa.

1.4 Capitoli e struttura

Il tema andrà a toccare i seguenti temi: etica, identità e politica. Nella prima parte voglio definire in modo scientifico cos'è la depressione, spiegare, inoltre quali sono le cause, i sintomi, i farmaci usati e i metodi per aiutare o essere aiutati. Nella seconda parte parlerò di me e di come l'ho vissuto e sto vivendo tuttora, accompagnata dall'esperienza delle persone a me care. Nella terza parte analizzerò e commenterò il film da me scelto, che s'intitola "5 giorni fuori". Poi dedicherò i capitoli seguenti alle interviste e ai questionari sottoposti a persone esperte e a persone comuni. Con i dati che emergeranno, potrò vedere come la pensano le persone che mi stanno attorno. Sarà molto interessante scoprire il loro modo di vedere! Esporrò anche dei grafici che ho ricavato con i questionari, ma anche quelli che parlano del numero di suicidi in Svizzera e in Ticino. Nel capitolo successivo sarà importante, infatti, esporre delle associazioni ticinesi che aiutano o anche soltanto ascoltano le persone e i giovani che hanno problemi.

DEPRESSIONE

COS'È LA DEPRESSIONE

La depressione è più di un normale stato di tristezza. È un insieme di sintomi che cambiano non solo la mente nel suo modo di pensare, ma anche i rapporti con il mondo esterno, come quelli della socializzazione, e il corpo, visto che non lo si vede più con gli stessi occhi. Si cambia radicalmente tutto e non si è più gli stessi di prima. La maggior parte degli adolescenti che ne soffrono non capisce, pur notandola quest'alterazione in loro stessi, e ciò che viene automatico fare è mascherarla. Vogliono sembrare i soliti agli occhi altrui. Provano terrore e vergogna, visto che in quella fascia di età (circa tra i 14 ai 20 anni) si può essere criticati per qualsiasi cosa. Si cerca quindi di non far vedere i propri "difetti", continuando a rimandare e a nascondere le emozioni, probabilmente perché non la si sospetta, visto che non la si è mai provata; purtroppo quando poi si accorgono che c'è qualcosa di strano in loro stessi è quasi troppo tardi.

Tutti possono ammalarsi di depressione nel corso della vita, anche se vi sono dei caratteri o delle persone in specifiche fasce di età più esposti a esserlo. Ci sono, infatti, dei momenti della vita più a rischio o più sensibili, quali l'adolescenza, quella che tratterò io, il periodo post- parto e la menopausa per le donne o l'andropausa per gli uomini.

La depressione si manifesta in maniera diversa e anche il modo in cui la vivono gli uomini o le donne è diverso. Fanno una notevole differenza e la predisposizione genetica e i traumi acquisiti. Nella maggior parte dei casi è difficile distinguere; in famiglia ci possono essere ad esempio parenti depressi che influenzano la persona in questione e in questo caso si può parlare sia di predisposizione genetica alla depressione che di fattori di influenzamento su base familiare ed educativa. Ci sono poi altri fattori scatenanti molto chiari, quali la morte di una persona cara, lo stress al lavoro e a scuola, l'abbandono, i traumi di qualunque genere.

LA DEPRESSIONE È UN PROBLEMA?

La depressione sta diventando un problema sempre più comune nel ventunesimo secolo e sempre più adolescenti ne vengono colpiti. Nel nostro cantone, in Ticino, ci sono tra le quaranta e le cinquanta morti per suicidio all'anno e la Svizzera è uno dei paesi con il tasso più alto di suicidi.

È sconvolgente come notizia. Sono davvero impressionata dal fatto che la Svizzera faccia parte dei paesi con più suicidi; ci sono dai 17 ai 19 suicidi ogni cento mila persone. Il cantone con più suicidi è l'Appenzello, con ben 35 casi ogni 100'000 persone, a seguire c'è Basilea e Argovia. Per fortuna il Ticino non ha ancora così tanti casi, infatti, ci sono 15 casi ogni 100 mila persone.

Per quanto riguarda i casi che coinvolgono gli adolescenti, è interessante osservare ciò che vivono i giovani di oggi, a differenza di quelli di una volta. Un fattore è la struttura sociale o familiare perché ora è molto diversa da una volta. Il rapporto anche solo con i genitori è cambiato, il linguaggio del passato è totalmente diverso da oggi; una volta, infatti, i ragazzi parlavano con i loro genitori in un modo più educato, invece con i loro amici in maniera amichevole, distinguendo chiaramente tra i due linguaggi. Oggi i giovani parlano allo stesso modo con i genitori e con gli amici, cioè in modo confidenziale. Questo fa sì che lo stile di comunicazione in famiglia possa causare molti conflitti.

IO E LA DEPRESSIONE

Alle scuole medie era tutto sereno e tranquillo: avevo amici, andavo d'accordo con la classe e i docenti, la mia media scolastica era buona e uscivo frequentemente con le amiche per andare al cinema, a Lugano o per studiare insieme.

Vivevo la mia vita serenamente. Ma tutto cambiò in quarta media. I docenti ci parlavano fino allo sfinimento del nostro futuro lavorativo. Mi ero fatta un'idea orribile del mio futuro. Avevo paura che non sarei riuscita a entrare in nessuna scuola, nemmeno la SAMS o la CSIA, quelle che più m'interessavano. Non dico che mi aspettavo un futuro "rose e fiori", ma nemmeno così drastico e drammatico. Ero terrorizzata all'idea che gli anni alle medie sarebbero finiti. Infatti, al ballo di fine quarta pensai moltissimo. Non volevo dire addio a tutte quelle persone e soprattutto ai professori. I giorni successivi erano altrettanto tristi e nostalgici. Non riuscivo a smettere di pensare alla mia ormai vecchia classe, a tutti i miei compagni, ai miei docenti preferiti, a tutti i bei momenti passati tra quelle mura.

Malgrado ciò l'estate passò tranquillamente. Andavo in piscina e vedevo gli amici. Insomma, la solita estate. Un bel giorno, ritirando la posta avevo trovato due lettere per me. Erano quelle che dicevano se ero stata ammessa oppure no alle scuole da me scelte. Ero in ansia da moltissimi giorni per l'arrivo di queste risposte. Ma alla fine... ero contentissima perché ero stata ammessa a entrambe! Finita la tortura di aspettare l'esito della decisioni di ammissione, se ne presentava un'altra, scegliere quale scuola frequentare. Per mia fortuna una preferenza l'avevo, quindi non è stato poi così tanto complicato.

Finita l'estate c'era l'attesissimo primo giorno di scuola. Per alleviare un po' l'ansia, qualche giorno prima ero andata a vedere, dove si trovava la scuola, così non mi sarei persa in giro per Viganello. Il mercoledì del grande inizio era alle porte e quella notte non avevo dormito praticamente per niente.

Di mattina ero agitatissima, avevo dormito pochissimo e quel poco pure male. Mia madre mi diede un passaggio. Tutti gli allievi del primo anno erano all'entrata ad aspettare di sapere in che classe erano stati ammessi. Saputa la classe, ci fecero vedere l'aula. Tutti in silenzio ascoltavamo la nostra docente. Dopo qualche ora suonò la campanella. Ero spaventa all'idea di fare la pausa, visto che non conoscevo nessuno. Infatti, la passai da sola. È stata la pausa più lunga della mia vita. Ero sola. Tutte le altre conoscevano almeno qualcuno. Finita la lunghissima giornata, stavo camminando per andare a casa e iniziai a piangere. Stavo male all'idea che il giorno dopo sarei dovuta andare nuovamente in quella scuola a vivere un'altra orribile giornata in solitudine. Non riuscivo a sopportare quest'idea. Alla fine mi obbligai ad andare. I giorni passavano e cominciai a fare amicizia, iniziavamo a conoscerci tutti all'interno della nostra classe e ci stavamo unendo. Andavo bene a scuola e mi piaceva molto, ero sempre più convinta che questa fosse la mia strada. Ricevevo belle note e non potevo lamentarmi. I risultati li tenevo tutti per me, non andavo di certo a dirli ai miei genitori, dovevano essere loro a chiedermelo.

Dopo scuola andavo a fare allenamento di ginnastica. Passavo sempre più tempo in palestra ad allenare oppure ad allenarmi. Era come la mia seconda casa. Passavo poco tempo in casa e se per caso lo ero, passavo il tempo chiusa in camera mia a studiare o semplicemente a pensare. Le mie giornate erano tutte uguali o per lo meno quasi tutte. Di mattina mi svegliavo, andavo a scuola, tornavo a casa a mangiare per poi andare subito in camera, oppure andavo ad allenamento e poi a dormire e la giornata seguente ricominciava nella sua routine. Non uscivo mai se non per andare in palestra. In palestra mi divertivo ma allo stesso tempo ero anche a disagio. Era un modo per sfogarmi, ma lo prendevo troppo sul serio e pretendevo sempre di più da me anche quando avevo paura di fare un esercizio. Io sono una di quelle persone che vuole riuscire subito a fare qualsiasi cosa in modo eccellente, invece bisogna imparare a sistemare qualsiasi cosa con calma per renderla perfetta. A volte preferivo non fare neppure un esercizio ginnico perché sapevo che non sarei mai riuscita a farlo bene e tutti mi avrebbero deriso per il malo modo in cui lo avrei fatto.

Tutte queste pretese verso di me hanno fatto scattare un nuovo modo di pensare nella mia testa. Mi hanno fatto fare un click e vedevo tutto sotto un aspetto diverso. Io facevo pena, non era abbastanza bello quello che facevo, credevo che ai miei genitori non bastassero le note che prendevo, non credevo nelle mie capacità e si abbassava regolarmente l'autostima. Iniziavo a odiarmi sia fisicamente sia mentalmente. Mi vedevo brutta. Tutti questi pensieri mi giravano nella testa in modo ininterrotto. Questo mi distruggeva emotivamente, perché cominciavo anche a credere e a dare ragione a questi pensieri. A scuola non potevo far vedere come stavo dentro. Ero una ragazza solare perciò non potevo

distuggere le aspettative delle mie compagne, dei miei genitori e soprattutto le mie. Io non mi ero mai vista in questo modo, non ero abituata. Non mi riconoscevo più. Mi sentivo sbagliata a essere come mi provavo dentro, perciò quando ero in compagnia mettevo la mia maschera, quella con il sorriso stampato e la risata registrata per qualsiasi battuta scadente o no. Appena ero sola potevo finalmente togliere per un po' l'armatura e fare una pausa. Sembra una cosa semplice e facile da fare, ma fingere di essere quello che non si è al contrario è molto impegnativo. Infatti, arrivavo alla fine della giornata che ero mentalmente distrutta. Essere stanchi mentalmente è pesante, non basta riposare come per la stanchezza fisica, non si recupera mai del tutto la forza per continuare. E con il passare dei giorni la stanchezza si accumula.

La scuola stava per finire, mancavano pochi mesi. Io iniziavo a essere un automa. Non sentivo più emozioni e non ricordavo più cosa fossero la gioia, la serenità, la rabbia o la tristezza. Non provavo niente, ero di ghiaccio. Ero stanca e stufa, volevo solamente soffrire il meno possibile e se non provavo nulla di conseguenza mi sembrava di stare né bene né male. Non distinguevo più le giornate, erano tutte identiche. Mi isolavo sempre di più. Le persone mi facevano paura, parlavo il meno possibile. Bastava un passo falso per far traboccare il vaso delle lacrime. Infatti, il passo falso stava per arrivare, si avvicinava di soppiatto.

Era un caldo sabato sera di giugno, esattamente due settimane prima che finisse la scuola. Ero con i miei compagni di ginnastica in giro per Lugano a divertirci. Ma si divertivano tutti tranne me, perché mi sentivo sola in mezzo a tutti. E vedevo tutti loro chiacchierare allegramente. Mi sentivo poco apprezzata e invisibile, allora senza che nessuno mi vedesse andai a farmi un giro, per riflettere in solitudine. Dopo neanche un minuto di cammino i miei pensieri avevano iniziato ad assalirmi e la mia testa era un tormento ininterrotto. Ero confusa, in panico e molto triste. Stavo riflettendo sulla mia vita insignificante ed ero arrivata alla conclusione che non aveva più senso vivere. Ero stanca di essere così. Ero oppressa da qualcosa di oscuro e molto pesante. Non meritavo di vivere. I miei amici non erano veri amici, erano miei amici per pietà. Facevo pena, per questo le persone mi stavano vicino. Dicevo "ciao" ed io sapevo che nelle loro testoline c'erano solo critiche rivolte a me e per questo non riuscivo più a parlare liberamente con nessuno. Passavo le giornate chiusa in camera mia, molte volte anche a piangere.

Ora ero realmente stufa e molto stanca. Ero letteralmente distrutta, sia mentalmente sia fisicamente. Non potevo più continuare a vivere in questo modo. Le mie lacrime scivolavano giù dal mio viso. Dopo un attimo di debolezza, sentivo il desiderio di dare un taglio a tutto questa angoscia. Ma nel momento in cui stavo per farla finita era arrivato un mio amico a fermarmi. Tentavo di dissuaderlo, senza nessun risultato. Cercavo di divincolarmi per scappare il più lontano possibile ma

era troppo veloce e forte. Poi si erano uniti tutti gli altri ad aiutare. Io continuavo a piangere, mentre loro mi tranquillizzavano.

Dopo un po' è arrivato il padre di un'amica. Insieme con loro sono salita in auto e siamo partiti. Guardavo fuori dal finestrino e vedevo i miei amici confusi e alcuni piangevano anche. Non capivo bene cosa era successo precisamente.

Poco dopo mi ritrovo davanti all'entrata del pronto soccorso. È arrivata un'infermiera per portarmi al penultimo piano e poi sono andata in una stanza con una psicologa. Abbiamo parlato un po' dell'accaduto; sono poi stata portata nella camera che mi avevano assegnato. Dentro c'erano altre pazienti, ma non le vedevo perché era buio. Sdraiata sul letto, i pensieri stavano riemergendo per tormentarmi e quella notte non avevo dormito granché bene. Pensavo fosse tutto un sogno e invece no, era tutto reale. Ero in ospedale. Ero terrorizzata. Io ero finita qui dentro. Ero realmente arrivata fino a questo punto?!!

Primo giorno era stato strano, mi sentivo davvero un pesce fuor d'acqua. Avevo paura dei dottori, sapevo che loro sapevano quello che mi era successo, quindi pensavo che mi giudicassero per ogni cosa che facevo. L'unica cosa che mi rendeva leggermente più sollevata era che lì, in ospedale, mi sentivo al sicuro perché non potevo vedere nessuno dei miei amici e per qualche giorno nemmeno i miei genitori. Ero solo in panico per tutte le cose che dovevo fare a scuola, avevo ancora delle verifiche da fare, non potevo mancarle, erano le ultime, poi mia madre dovette anche disdire le vacanze visto che non sapevamo per quanto dovevo stare



ricoverata e il fine settimana successivo avevo un campionato ticinese con il mio gruppo di ginnastica attrezistica (che vi mostro nella foto qui sopra). Avevamo preparato uno spettacolo di gruppo e quindi se fossi mancata dovevano cambiare tutta la coreografia. Per colpa mia. Mi sentivo male, ci avevamo messo molto impegno e ora non potevo partecipare. Con fatica superai le prime due settimane, cercavo di non pensare a tutte le cose che dovevo recuperare. Non volevo immaginare le mie compagne di scuola quando si sarebbero accorte che non sarei andata a lezione, così di punto in bianco. Oltre a tutto mi avevano ritirato il telefono quindi non potevo neanche sapere se mi avessero contattata o meno. Scacciai via anche questo pensiero assillante. Mi misi in testa che ero qui per colpa mia e dovevo capire quello che mi stava succedendo dentro. Dovevo sfruttare l'occasione di avere dei medici esperti che erano qui per aiutarmi in questo viaggio. Iniziai a fare amicizia con gli infermieri e i pazienti che erano lì da più tempo di me. Cercavamo di far passare il tempo infinito. Leggevamo,

pitturavamo, disegnavamo, rubavamo il cibo in cucina, giocavamo a calcio nel reparto, uscivamo quei cinque minuti a prendere una boccata d'aria dove arrivava l'elicottero. Questa era la cosa che mi piaceva di più, era una sensazione fantastica poter respirare aria fresca, dopo aver passato quasi una giornata intera chiusa dentro. La cosa bella era che eravamo al penultimo piano, quindi c'era una vista stupenda. Anche quando ero rimasta l'ultima e gli altri erano andati a vivere la loro nuova vita, passavo le giornate a guardare fuori. Avevo visto al primo d'agosto tutti i fuochi d'artificio. Fantastico.

Non facevamo solo questo, ognuno a turno andava a parlare dalla psicologa. Facevo molta fatica all'inizio, non la conoscevo nemmeno e dovevo parlare di cose private con lei. Mi sentivo a disagio, ma con il passare delle sedute cominciai a parlare con leggerezza e più apertamente. Ogni tanto facevo anche dei colloqui insieme ai miei genitori. Erano interessanti, anche se ero terrorizzata all'idea di essere presente anche io con loro. Molte cose che credevo fossero vere erano state smentite. Le idee che mi ero creata in testa erano tutte sbagliate. I miei genitori ci tengono a me, mi vogliono bene. Questi incontri ci facevano bene perché ci avevano fatto scoprire lati nascosti di ognuno di noi.

Ogni settimana potevo vederli per qualche ora. Non potevo uscire quindi passeggiavamo dentro all'ospedale oppure andavamo alla mensa a mangiare un gelato.

Dimessa dal ricovero dovetti riprendere la mia vita di prima. Avevo molta paura, non volevo rivedere i miei amici, mi avrebbero guardato con occhi diversi, ma questi pensieri svanirono velocemente. Smisi ginnastica perché non stavo più bene come prima in palestra, però ancora oggi insegno ai giovani piccoli ginnasti. Iniziai il secondo anno di SAMS più carica di prima. Continuai a vedere la psichiatra del Civico, cambiai medico due volte prima di trovare quello giusto, con cui mi sentivo ascoltata e potevo parlare liberamente. Trascorrere le sedute con un medico e dire di trovarsi bene è un percorso lungo perché passa del tempo prima di conoscersi e di fidarsi completamente. Un'altra cosa che ha un processo lungo è la scelta e il dosaggio del medicamento più adatto e che non **ha** indesiderati effetti collaterali. Io per mia fortuna ho cambiato solo una volta e mi trovo bene con il medicamento che prendo attualmente. Faccio un po' di alti e bassi a livello umorale e quindi modifichiamo il dosaggio anche in base a questi andamenti. Ci vorrà tempo prima che smetta di prenderli definitivamente, perché bisogna lavorare molto su se stessi, le pastiglie danno solo un piccolo aiuto.

Una cosa che mi ha aiutato molto a capire meglio cosa stavo passando è stato leggere libri con biografie di persone che hanno sofferto come me di depressione. Molte ne sono uscite e hanno una vita felice. È anche incoraggiante sapere che

molta gente famosa, o anche no, non si sia uccisa per depressione come si può pensare ma che sia morta per altro. Sapere che c'erano e ci sono ancora persone che hanno fatto e stanno facendo grandi cose é confortante. Quindi ecco qua sotto la mia piccola lista di personaggi che mi aiuta ad andare avanti: J.K. Rowling, Jim Carrey, Winston Churchill, F. Scott Fitzgerald, Angelina Jolie, Stephen King, Abraham Lincoln, Wolfgang Amadeus Mozart, Isaac Newton, Al Pacino, Dolly Parton, la principessa Diana, Uma Thurman, Robbie Williams, Catherine Zeta-Jones, Mark Twain. Ognuno ha la sua lista di nomi di cui ha sentito parlare, letto libri o visto film. È interessante perché si può vedere che la depressione può colpire veramente tutti e il successo e i soldi non fanno per forza la felicità! Le altre mie ragioni per andare avanti sono: amici, famiglia, accettazione, condivisione, conoscere altre persone, leggere libri, ascoltare musica, gustare l'aria fresca, mangiare le lasagne, mattine soleggiate, sapere di poter chiedere sempre aiuto, sapere che domani sarà un giorno migliore e sviluppare amore per se stessi, per gli altri e per la vita.

COME L'HANNO VISSUTA I MIEI GENITORI

Penso che i miei genitori non l'abbiano vissuta tanto bene la mia condizione di depressione. Ma li capisco, se fossi in loro, visto che non sapevano niente e l'hanno scoperto il giorno in cui sono scoppiata, mi sarei spaventata molto perché non mi sarei mai aspettato una cosa del genere da una figlia. Come poteva una ragazza come me, solare, gentile, che andava bene a scuola, che ha uno sport che le dà delle soddisfazioni, che insegna ai più piccoli la sua passione andare in depressione? Io per prima non ne avrei mai avuto un sospetto, anzi sarei orgogliosissima e penserei che tutti vorrebbero una figlia così! Invece la loro figlia era triste, aveva una bassa autostima, non credeva in se stessa, pretendeva il massimo da se stessa e ciò che faceva non era mai abbastanza, si stava isolando dai suoi amici, non usciva mai e voleva stare il più possibile da sola chiusa in camera sua. Forse un piccolo sospetto sarebbe potuto venire, visto che passavo molto tempo ritirata, ma probabilmente era tutto giustificabile con l'intenso periodo dell'adolescenza.

I giorni seguenti all'evento erano molto tristi, molto in pensiero per me, la loro unica figlia stava male ed era addirittura ricoverata in ospedale. Potevano vedermi qualche ora, solo una volta alla settimana, ma per fortuna con il passare delle settimane le ore aumentavano fino ad arrivare alle ultime settimane dove potevo anche andare un giorno a casa (una mattinata tutta con loro per poi rientrare in ospedale). È stata dura passare due mesi di vacanze estive vedendomi così poche volte. Avevano dovuto annullare pure le vacanze programmate e mi era dispiaciuto moltissimo per questo. Erano anche andati alla gara a squadre di ginnastica dove avrei dovuto partecipare anche io.

Dopo 57 giorni ero potuta uscire e tornare alla mia vita normale. Il rapporto con i miei genitori era cambiato moltissimo. Una volta ognuno viveva la vita per conto suo, mio padre era in salotto a guardare la televisione, mia madre in cucina oppure in camera sua al computer e io ero in camera mia. Tre persone solitarie che condividevano lo stesso tetto. Molto triste a pensarci ora. C'era pochissima comunicazione. Il punto d'incontro era la cena, l'unico momento dove ci ritrovavamo insieme per parlare dei soliti argomenti: scuola, verifiche, lavoro. Ora è tutto diverso: passiamo più tempo insieme, parliamo di più e se c'è qualcosa che non va, ne parliamo tranquillamente e pacificamente.

Mio padre, prima che accadesse l'avvenimento, non aveva notato nulla. Ma dopo aver saputo, ripensando al passato, sarebbe riuscito a captare qualche segnale. Come avrebbe potuto capire che mi sentivo in questo modo se né lui né io avevamo mai passato una situazione simile? Comunque non avrebbe mai pensato che sarebbe successa una cosa del genere a noi. Dopo aver ricevuto la telefonata dall'ospedale, è stato davvero male, perché si tormentava pensando che sarebbe potuto accorgersi che soffrivo, così avrebbe avuto modo di aiutarmi per evitare quello che è successo. Passato un po' di tempo ha avuto modo di elaborare, riparare agli errori commessi, soprattutto di non essersi accorto di quello che avevo. È dovuto andare da uno psicologo per farsi aiutare a tirare fuori ciò che teneva bloccato dentro. Credeva di riuscire a superare da solo con le sue forze il tutto, invece è dovuto ricorrere all'aiuto di uno specialista. Queste sedute gli hanno fatto davvero bene, perché ha avuto modo di comprendere come aiutarmi nel modo migliore di fronte alle varie situazioni che dovevamo ancora superare. Ci pensa sempre e si augura che io stia bene e che abbia superato ciò che è capitato. Anche se nella vita non si è mai tranquilli e di conseguenza c'è sempre un minimo di preoccupazione. Oltretutto non è di certo una cosa su cui si sorvola con facilità. A noi è andata bene per certi versi, visto che ad altri succedono fatti che terminano in maniera più grave ed estrema. Ci ha salvati il fatto di chiedere aiuto. In ogni caso ha sempre il pensiero che tutto possa risuccedere e che io cada nuovamente in depressione, una preoccupazione che lo angoscia abbastanza. Ora il nostro rapporto è cambiato, ha compreso che prima non era tanto presente (infatti quando andavo in giro, ero sempre con la mamma e lui rimaneva spesso a casa). In passato non si parlava molto, eravamo muti e uno lontano dall'altro, in maniera fredda e distaccata. Supponevamo tutti e tre che tutto andava bene, ma se fosse stato così nulla sarebbe probabilmente successo. La mia situazione a scuola, a casa e in palestra facevano credere che andasse tutto bene. Sono sempre stata brava in tutto e non ci sono mai stati problemi. I suoi complimenti li ha sempre fatti col cuore perché me li meritavo. Non pensava che ci fosse qualcosa che non andava. Non dà la colpa a me, ma pensandoci riconosce che se ne avessi parlato sarebbe stato tutto diverso. Ma

finché non succedono le cose non si può mai dire e non si può vivere di “se” e di “ma”. Quello che abbiamo vissuto ha portato insegnamenti a tutti e tre, ci ha permesso di aprire gli occhi. Ha fatto bene e ci ha uniti di più. C'è più intesa tra noi e ora non abbiamo paura di parlare e se proprio non vogliamo parlarne tra di noi ne possiamo sempre parlare con i nostri medici. Ci sono persone più competenti che aiutano molto bene.

Anche mia madre prima che succedesse tutto non aveva notato quasi niente e se lo aveva fatto, erano aspetti irrilevanti, che la rimandavano semplicemente all'adolescenza (come non andare più a guardare la televisione con lei dopo cena, non andare più a fare la spesa o a fare shopping, il fatto che non avevo più voglia di uscire e che mi vestivo sempre con un training). L'ultima cosa che aveva visto era che quando stavo bene ed ero felice l'abbracciavo molto, se invece era giornata no non mi si poteva toccare.

Quando aveva scoperto quello che cercavo di mascherare le era crollato il mondo addosso. La telefonata fatta dai medici l'aveva spaventata, non riusciva a capire cosa fosse successo, infatti, ci mise qualche giorno prima di realizzare bene. Si chiedeva come aveva fatto a non percepire che c'era qualcosa che non andava, come aveva potuto non notare niente. In lei c'era molta rabbia tutta rivolta verso se stessa. Ha dovuto in seguito andare a farsi aiutare anche lei perché da sola non ce la faceva ad andare avanti. Nel periodo che ero in ospedale si sono ritrovati soli per cui hanno ricominciato a parlare molto e a reagire prima per loro e poi per aiutare me quando sarei rientrata. Volevano ricominciare in modo diverso e questa volta lo dovevamo fare tutti e tre insieme, perché io avevo e ho ancora tanto bisogno di loro. Ora, a distanza di quasi due anni, se c'è qualcosa che non va lo si vede immediatamente perché ci siamo tutti aperti e per quanto ci siano sempre alti e bassi per tutti facciamo il possibile per supportarci sempre.

COME L'HANNO VISSUTA LE MIE AMICHE

Le mie amiche mi hanno raccontato come hanno vissuto quello che mi è successo. Per me era un momento buio dove vedevo tutto a modo mio, credevo che ai miei amici non importasse nulla di me, che non mi volessero bene. Dopo avevo capito che non era così, e anche quello che mi hanno detto ora per registrare il loro punto di vista mi ha riconfermato che mi vogliono realmente bene e che tutto era il contrario di ciò che credevo fosse giusto in passato.

Una delle mie amiche dice che era stata stupida, perché quando con suo padre mi ha portata in ospedale credeva che il giorno dopo mi avrebbe rivisto e sarebbe tutto tornato alla normalità. Invece no, non mi avrebbe più rivisto finché non sarei uscita. Avrebbe voluto dirmi un sacco di cose, che stava male e che era

preoccupata per me. Si sentiva impotente. Anche se i dottori sono competenti in ciò che fanno lei pensava che non mi avrebbero resa felice nel modo in cui meritavo. Poi arrivò il giorno in cui, con altri compagni di ginnastica, era venuta a trovarmi; io, in quell'occasione, era crollata. Pianse moltissimo, si sfogò come in quel periodo non aveva mai fatto perché voleva apparire forte. Successivamente capì che forse era meglio per me, ma sul momento era davvero caduta emotivamente. In seguito si disse che era giunto il momento di iniziare una nuova vita con me. Magari migliore, però sicuramente diversa, chi lo sapeva, ma si era ripromessa di non voler essere più impotente, piuttosto mi sarebbe stata vicina come meglio poteva.

Un'altra amica mi ha raccontato che non sa bene come ha fatto ad accorgersi, ma ci è riuscita. Era un semplicissimo mercoledì sera e stavamo tornando da allenamento e casualmente ha notato che ero diversa, allora si fermò a parlare con me. Sostiene che da quella sera in qualche modo la sua vita è un po' cambiata, o almeno è cambiato il suo modo di pensare e di vedere le cose. Infatti, quando le avevo spiegato cosa stava succedendo non riusciva a crederci, le sembrava impossibile. Quando era arrivata a casa non smise di pensare a me, a quanto mi voleva e mi vuole bene. Ammette di essere stata molto impaurita. Aveva paura che potessi fare un'idiozia. Le avevo detto di non dirlo a nessuno e questa cosa la sconvolse. Si sentiva piccola, voleva assolutamente aiutarmi, ma sapeva di poter fare ben poco dato che non sapeva come doveva comportarsi. Un'altra sera ancora le avevo mandato un messaggio lunghissimo in cui parlavo del periodo che stavo passando, era stato davvero struggente per lei. Dicevo delle cose terribili e lei ha capito quanto io stessi soffrendo. Specialmente ha capito che mi trovavo in una situazione che non era affatto facile da risolvere.

Quella notte non ricorda di aver dormito molto, l'ha passata pensando a cosa fare. Rifletteva se dirlo a qualcuno o tenersi tutto dentro. Le dispiaceva molto di non essersi accorta prima che c'era qualcosa che non andava; forse avrebbe potuto fare di più. La faceva stare male pensare alle cose che le avevo scritto nel messaggio e non riusciva a capire come fosse possibile tutto questo. Non voleva assolutamente che stessi così e non si aspettava minimamente nulla di tutto ciò che poi è successo. Erano passati quasi due mesi da quella sera e lei non ce la faceva più a tenersi tutto dentro. Aveva notato che anche una nostra amica, quella di cui ho parlato sopra, ultimamente era strana e così decise di capire cosa stesse capitando anche a lei. Parlando hanno scoperto di sapere le stesse cose, entrambe volevano aiutarmi e si erano dette che sicuramente essendo in due sarebbe stato tutto più facile. In quel momento si era sentita un poco più sollevata. Sapeva che non era l'unica a dover lottare per la mia felicità, erano in due e si sentivano più forti. Di conseguenza si misero subito all'opera. Conversando erano arrivate alla conclusione che nonostante loro fossero molto

motivate ad aiutarmi, non erano in grado di fare molto. Potevano tuttavia sostenermi ed essermi vicine. Avevano bisogno di qualcuno che se ne intendesse un po' di più. Avevano cercato un po' di numeri di telefono e lei aveva il compito di propormi di confidarmi con qualcuno, che sicuramente essendo più esperto mi avrebbe dato un aiuto diverso dal loro.

Non era stato affatto facile. Aveva pensato più volte a come dirmelo e a cosa fare. Aveva paura che ci restassi male. Infatti, quando me ne ha parlato non ho voluto accettare il suggerimento; ne ero molto impaurita anch'io. Ricorda benissimo le mie parole, dicevo di non voler essere aiutata e soprattutto non mi piaceva il fatto di ammettere di aver bisogno di aiuto. Se in questo momento le dovesse ricapitare una cosa del genere, non esiterebbe ad avvisare i genitori della persona interessata, o insisterebbe di più sul fatto di parlare con qualcuno. Però col senno di poi è quasi troppo facile. Siamo state fortunate perché alla fine tutto è andato bene. Sinceramente non saprebbe dire come si sentirebbe ora se mi fosse successo davvero qualcosa. Sarebbe stato forse meglio supportare la mia sofferenza in modo diverso, magari facendomi andare in ospedale prima e non quella sera, specialmente non in quel modo. Mentre ero in ospedale si sentiva meglio, perché sapeva che ero in buone mani e sapeva che finalmente qualcuno poteva davvero fare qualcosa di concreto per aiutarmi.

Le dispiaceva non avere mie notizie, perché sperava che dopo aver passato molto tempo insieme e dopo aver cercato di aiutarmi nel miglior modo possibile le permettessero almeno di vedermi, ma non andò in quel modo. Un giorno lei e delle altre amiche sono passate in ospedale per potermi visitare, ma non le avevano lasciate entrare. Avevano detto che mi avrebbero fatto sapere che erano passate, ma poi in realtà non l'avevano fatto. Malgrado lei fosse felice che qualcuno mi stava aiutando, era comunque triste perché non poteva vedermi e sapeva che ormai non poteva più fare nulla. Nel periodo in cui non ci potevamo vedere le ero mancata tantissimo. Un giorno era pure andata a casa mia per parlare con la mia mamma e lei era davvero distrutta. Si sentiva in colpa per non averle detto niente a proposito di me, ma come le ha detto anche la mia mamma non l'ha fatto perché non voleva tradire la nostra amicizia. Poi in quel momento in cui ero così vulnerabile l'avrei presa molto male se avesse fatto una cosa del genere, perché avrebbe confermato l'idea che non potevo fidarmi di nessuno. È stato molto leale da parte sua non andare a dire niente, non voleva di certo andare contro la mia volontà. In conclusione dice che è difficile riassumere le emozioni di un periodo così lungo e intenso e che adesso è contenta che io stia meglio.

Mi ha commosso quello che mi hanno detto. Non pensavo stessero così male. In compenso molte cose mi hanno fatto molto piacere e ne farò tesoro. Capita poche volte di parlare di queste cose visto che si cerca di evitare di ricordare momenti che ci hanno fatto soffrire e non si vuole riportare alla luce qualcosa di ormai polveroso.

Riassumo però quanto i miei amici hanno fatto per me rimandando il lettore a pagina 8 ed osservando nuovamente la fotografia che ho inserito: come descritto i compagni hanno effettuato lo spettacolo senza di me ma al termine dello stesso mi hanno lanciato un messaggio senza eguali: "non mollare mai", così come tutti noi ginnasti facciamo sempre, di fronte a qualsiasi esercizio nuovo o difficile che sia. Ancora oggi questo gesto mi emoziona e mi onora.

FILM

Ho scelto questo film perché l'avevano fatto poco tempo dopo che sono uscita dall'ospedale. Non sapevo della sua esistenza finché mio padre un giorno mi disse di questo film che aveva avuto modo di vedere in televisione e che il protagonista prendeva le mie stesse pastiglie. Di conseguenza la mia attenzione fu subito catturata. Lo guardai subito dopo. Era molto simile al protagonista e capivo pienamente cosa provava visto che ci ero appena passata anch' io. Avevamo in comune: la paura di non riuscire ad accontentare i propri genitori e di non riuscire a superare gli esami.



5 GIORNI FUORI

Questo film si intitola "5 giorni fuori", anche se in America il film si chiama "*It's kind of a funny story*¹". È stato diretto da Ryan Fleck e Anna Boden ed è del 2010. Il personaggio principale si chiama Craig, interpretato da Keir Gilchrist, poi gli altri due attori principali sono Bobby e Noelle, interpretati da Zach Galifianakis ed Emma Roberts.

Il lungometraggio è ispirato al romanzo di Ned Vizzini pubblicato nel 2006 con il titolo "Mi ammazzo per il resto tutto ok". Ned Vizzini è stato uno scrittore e sceneggiatore, il suo vero nome è Edison Prince Vizzini, nato a New York il 4 aprile del 1981 e morto sempre a New York il 19 dicembre del 2013. Aveva 32 anni quando si è suicidato lanciandosi dal tetto della casa dei suoi genitori, questo gesto evoca uno dei personaggi dei suoi libri.



Il libro che ha scritto Vizzini è all' 85% reale. Le cose vere che hanno scritto sono il fatto che è stato nel reparto psichiatrico per adulti di Brooklyn, il personaggio principale è lui, aveva i suoi problemi e lo stesso modo di vedere le cose e gli piaceva una ragazza. Infatti, Nia è ispirata a una persona realmente esistita. Noelle, invece, è stata inventata per fare un triangolo amoroso, per



¹*It's kind of a funny story*: è una specie di storiella divertente.

rendere il film intrigante. Infine tutti i pazienti ricoverati sono tutti ispirati a persone realmente esistite.

Mentre era ricoverato, aveva molto tempo libero, allora iniziò a sfruttarlo scrivendo una storia. Procedeva piuttosto velocemente, perciò cominciò a pensare che sarebbe potuto diventare un libro. Infatti, dopo essere uscito dall'ospedale, mentre era in cucina a consultare una ricetta, sentì dentro di sé esattamente le sensazioni e le emozioni che aveva descritto nel suo libro. È in questo preciso istante che decise che lo avrebbe pubblicato.

La cosa carina è che non era per niente nervoso nel condividere informazioni e fatti che lo riguardavano. Lui era una persona molto aperta, che raccontava molto di sé e con il libro non avrebbe fatto molto di diverso... e ne sarebbe anche stato pagato! Anche la sua famiglia approvava e lo appoggiava, per quanto per alcuni di loro è stato impegnativo leggere il libro, perché con la lettura l'autore spingeva davvero verso posti bui e dolorosi, ma la fine di questa storia si poteva percepire che sarebbe stata bella, il che rendesse subito la lettura più leggera. Ai suoi amici non aveva osato neanche una volta chiedere se avessero mai letto i suoi libri; forse aveva un po' di timore e si sarebbe sentito in imbarazzo oppure semplicemente non gli importava di saperlo.

Poi il suo libro ha avuto l'occasione di diventare anche un film. Era felice di questo e curioso di vedere cosa ne sarebbe uscito. Difatti era insolito vedere le parti della sua vita sul grande schermo. La sua scena preferita era quella dove Craig, il protagonista, da piccolo cercava di ricalcare le mappe delle città e sua madre gli consigliava di inventarne una nuova visto che non vi riusciva. Quella parte è stato come vedere un suo ricordo perché era successo veramente. I registi, secondo lui avevano fatto un buon lavoro, sono riusciti a racchiudere tutto quello che aveva scritto nel modo più vivido possibile.

Vizzini, come il protagonista, si era fatto ricoverare presso un ospedale psichiatrico, perché glielo avevano consigliato. Poi, una notte di nascosto, mentre i suoi genitori dormivano prese la decisione di andarci di sua spontanea volontà. Appena ricoverato pensò che non ce l'avrebbe mai fatta a sopravvivere senza telefono, computer ed e-mail, ma scoprì presto che non sarebbe affatto andata così. Capì che in realtà lì dentro quei mezzi di comunicazione non servivano a niente, visto che tanto si era già tagliati fuori dal mondo esterno. Servì anche per disintossicarsi dalla tecnologia per quel piccolo lasso di tempo. Dopo aver passato molto tempo in ospedale, disse che fu molto bello tornare alla realtà e alla routine quotidiana. Era molto felice di essere uscito e in quel momento si convinse che non vi sarebbe più rientrato in vita sua.

Tre cose lo avevano aiutato nella guarigione dalla depressione: come prima cosa il pensiero per i suoi genitori, perché non voleva farli soffrire. In secondo luogo il suo conto pensionistico, perché avrebbe voluto vivere abbastanza a lungo da arrivare a 59 anni e ottenere questo denaro. L'ultimo motivo era terminare il libro "Mi ammazzo per il resto tutto ok". Di grande aiuto per scacciare i suoi pensieri negativi fu anche la grande quantità di libri che aveva letto durante la malattia.

Pur essendo una persona depressa, aveva anche lui dei sogni nel cassetto, cioè di avere una famiglia, avere una carriera da scrittore e poter arrivare alla vecchiaia senza problemi economici.

RIASSUNTO

Il film parla di un adolescente di nome Craig che non sta più bene con se stesso e con il mondo. Si sente depresso e stressato, perché deve superare gli esami d'entrata per una scuola prestigiosa, suo padre lo sottopone insistentemente a tensioni sul suo futuro lavorativo, i suoi amici lo vedono come un tipo strano, in fine gli piace anche la ragazza del suo migliore amico e ha anche un problema con il vomito da stress. Si sente solo e frustrato, visto che tutti sono così intelligenti e bravi in tutto. Sa che non riuscirà a rendere contenti tutti e questo lo fa stare ancora peggio. Tutte queste cose che possono sembrare piccole, insieme formano una ricetta perfetta per la depressione. Ma non è la prima volta che si sente in questo modo, infatti in passato prendeva degli antidepressivi, ma che aveva smesso di sua iniziativa. Bisognerebbe evitare di farlo, perché è proprio quando si sente che non se ne ha più bisogno il momento più importante, visto che vuol dire che stanno facendo finalmente effetto. Commettere lo sbaglio che ha fatto lui, può portare a delle ricadute come in questo caso. Infatti voleva farla finita, ma ha fatto una scelta intelligente facendosi ricoverare in ospedale. Ci restò per cinque giorni. In quei pochissimi giorni aveva conosciuto una ragazza di nome Noelle, di cui s'innamora, e poi Bobby, un uomo con problemi familiari e ovviamente tanti altri pazienti con storie differenti e stravaganti. Assimilava molto lì dentro, passando il tempo con gli altri e facendo la loro conoscenza imparava molto anche su di sé. C'erano anche molti momenti di svago. Il giorno prima di dover andare, Craig diede una festa nel reparto, dove tutti potevano ballare, mangiare pizza, e chiacchierare.

Una volta dimesso dall'ospedale non era cambiato niente, i problemi erano ancora lì ad aspettarlo, ma lui era cresciuto, faceva solo ciò che gli piaceva fare. Seguiva le sue regole, non quelle di suo padre o di qualcun altro. La cotta per Nia, la fidanzata del suo amico, finì perché ora c'era Noelle, e fece pace anche con il suo più grande amico dell'infanzia, Aaron. Tutto si era sistemato per il meglio. Ora poteva soltanto vivere.

COMMENTO

Ho scelto questo film perché mi è piaciuto molto appena l'ho visto. Mi sono ritrovata tanto anche nei personaggi. Mi ha insegnato molto. Ad esempio a non aver paura di parlare, visto che è il migliore modo per essere aiutati, dato che gli altri ci comprendono meglio in questo modo. Non per niente la parola è uno dei mezzi di comunicazione più usati. In questo modo ho imparato a chiedere aiuto, cosa che fino a ora pensavo fosse da vigliacchi. Ero decisa a farcela da sola, ma non sono arrivata molto lontano. Ci sono persone competenti pronte ad aiutare persone problematiche come me e bisogna approfittarne. Non bisogna scoraggiarsi, pensando al lavoro lungo e in salita che bisogna affrontare. Sarà anche abbastanza difficile trovare la persona giusta con cui si riesce ad aprirsi, fidarsi ed essere capiti, ma quando si trova, sarà il viaggio verso la conoscenza di noi stessi più straordinario della nostra vita. Si scopriranno cose che nemmeno noi sapevamo di sapere e di possedere.

Inviterei tutti a guardarlo, perché si può imparare molto sulla mente e il modo di pensare degli adolescenti. Si può vedere anche quanto la società, o anche semplicemente l'idea che un adolescente si fa dei propri genitori, pretenda sempre di più dai giovani e li metta sotto stress continuamente. Infatti, lo stress da prestazione è una delle cause principali della depressione e in questo film lo si percepisce molto nitidamente.

C'è anche un'altra cosa importante che fa la società, è quella di etichettare tutto e tutti, anche solo per una piccola stranezza o imperfezione. Infatti, le persone si sentono molto a disagio come in questo caso, nel quale si viene etichettati come depressi. Non è una bella cosa e le persone sono sempre pronte a criticare.

La domanda che mi sono posta è il perché di questo titolo; "5 giorni fuori". All'inizio non trovavo il senso, ma poi riflettendo sono arrivata alla conclusione che 5 giorni fuori anche se passati dentro un ospedale, sia rivolto piuttosto al mondo. Secondo me è inteso che il protagonista abbia voluto uscire dal suo mondo per crearne e viverne uno migliore.

QUESTIONARIO

Mediante il questionario vorrei vedere come la pensano i giovani (miei compagni di scuola) su questi temi:

- lavoro che fanno le Associazioni di aiuto e di ascolto in Ticino
- perché soffrono di depressione di più le donne che gli uomini (ma alla fine ne muoiono di più gli uomini)
- metodi più efficaci per curare la depressione
- esperienza personale con la depressione (per scoprire se hanno sofferto almeno una volta nella vita, come l'hanno affrontata e come si comporterebbero se una persona a loro cara soffrisse di depressione)

Infine, tutte le informazioni ricavate le userò per fare dei grafici per sintetizzare e facilitare la lettura delle risposte date dagli alunni della SAMS. I grafici saranno illustrati e spiegati.

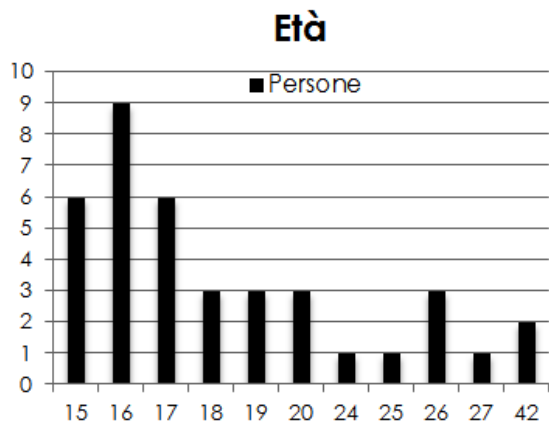
Per strutturare il questionario ho provato a utilizzare un sito apposta per crearli. Si chiama *SurveyMonkey*. È molto semplice da usare e veloce.

Queste sono le domande che ho posto alle persone che ho intervistato :

- 1) Età
- 2) Sesso
- 3) Se aveva già sofferto di depressione
- 4) Come ha affrontato la depressione
- 5) Efficacia dei metodi di cura
- 6) Opinione sul perché di depressione ne soffrono più le donne che gli uomini
- 7) Opinione sul perché di suicidi muoiono più gli uomini che le donne
- 8) Opinione sul perché la depressione venga considerata motivo di morte
- 9) Opinione sull'operato delle associazioni in Ticino
- 10) Che aiuto fornirebbero a una persona affetta di depressione.

Vi illustro qui di seguito i risultati emersi.

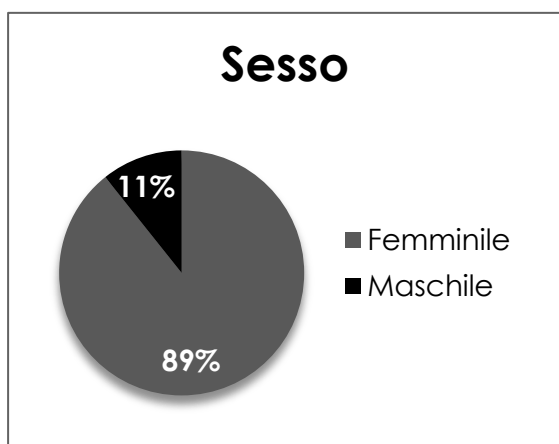
Domanda 1 – Età



Dal grafico si può notare che l'età dei miei intervistati è molto varia; dai 15 fino ai 42 anni. La media è di 18 anni.

(Nota personale : non credevo che fra gli allievi ci fossero studenti anche sopra ai 40 anni. È bello sapere che persone vogliono ancora studiare e imparare cose nuove. Le ammiro molto.)

Domanda 2 – Sesso



Questo grafico illustra quale sia la percentuale d'intervistati di sesso femminile e quale d'intervistati di sesso maschile. La percentuale femminile è molto alta e si giustifica per il fatto che la nostra scuola ha una larga maggioranza di studentesse femmine.

Domanda 3 – Esperienza personale



La terza domanda chiedeva se almeno una volta nella loro vita avessero sofferto di depressione. La metà ha risposto di sì e questo fa molto riflettere. Effettivamente degli studi hanno dimostrato che nell'adolescenza molti giovani ci sono passati, alcuni in modo leggero altri con gravi conseguenze.

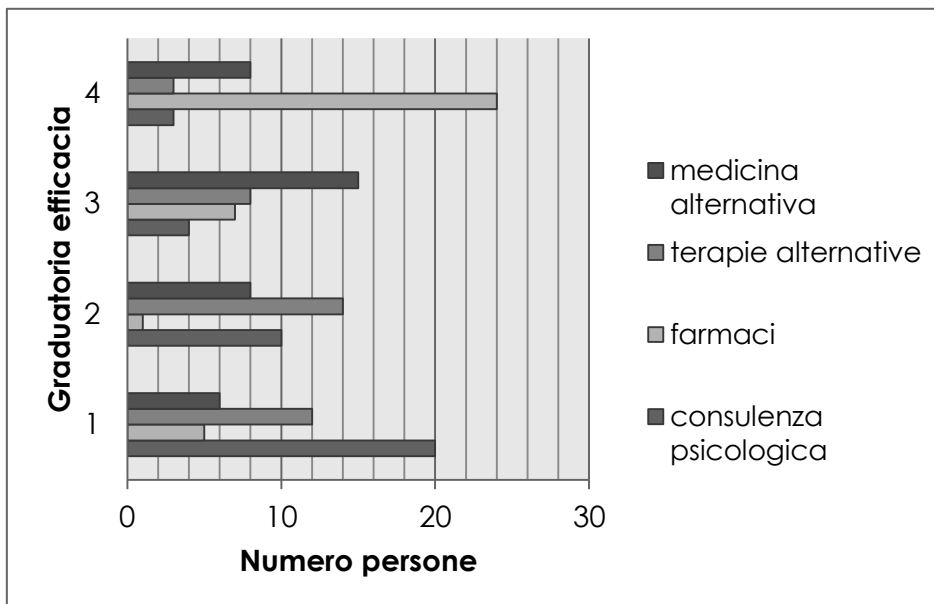
In questa fascia d'età la depressione deve essere anche trattata bene e non deve

essere vista come una debolezza; a volte non è nemmeno una cosa che si può superare tranquillamente con la forza di volontà. Non si cura da un giorno all'altro e ci vuole quasi sicuramente una consulenza psicologica se non si vogliono avere ricadute in futuro, visto che quando si è in fase di crescita può segnare nel profondo e avere più avanti delle conseguenze serie.

Domanda 4 – Approccio utilizzato

La domanda successiva è legata a quella precedente e dovevano rispondere solo le persone che avevano sofferto di depressione; chiedevo di specificare in che modo era stata affrontata la malattia. Sette hanno risposto che ne hanno parlato con amici, familiari, psicologi e docenti, invece altri stanno ancora lottando. Dieci hanno combattuto questa guerra interna con medicinali di origine naturale o semplicemente leggendo libri inerenti al tema, per riuscire a capire meglio quello che stavano vivendo. Una persona ha risposto con paura perché ha tentato il suicidio; dopo di che si è spaventata moltissimo all'idea reale di morire e questo ha fatto sì che capisse cosa voleva veramente: vivere.

Domanda 5 – Metodi di cura



La domanda numero 5 chiedeva di classificare i metodi di cura per quel che riguarda l'efficacia.

Bisognava catalogare le proposte dalla più efficace (1) alla meno efficace (4). Secondo le risposte date, il metodo di cura più efficace per

trattare meglio la depressione è la consulenza psicologica, a seguire le terapie alternative, poi la medicina alternativa e come ultimo il farmaco.

Con consulenza psicologica s'intende la seduta con uno psicologo; ovviamente se si trova quello più giusto per il paziente, sarà più semplice fidarsi. Non tutti i medici entrano in sintonia con tutti i pazienti che si presentano.

Al secondo posto troviamo le terapie alternative, quali ad esempio yoga o meditazione. Praticandoli si cerca di concentrarsi su qualcosa che fa bene al corpo e alla mente. Si fa in modo di rendere corpo e mente equilibrati per far star bene noi stessi, nel nostro insieme.

Al terzo posto la medicina alternativa la quale comprende ad esempio i fiori di Bach. Con questo metodo di cura non si hanno effetti collaterali.

All'ultimo posto troviamo i farmaci, intesi come antidepressivi. Sono buoni per superare momenti difficili ma non ti danno gli strumenti per affrontare quello che crea i problemi "interni". Non a caso sono sempre collegati a un aiuto psicologico. Si usano come ultima alternativa perché possono avere effetti collaterali.

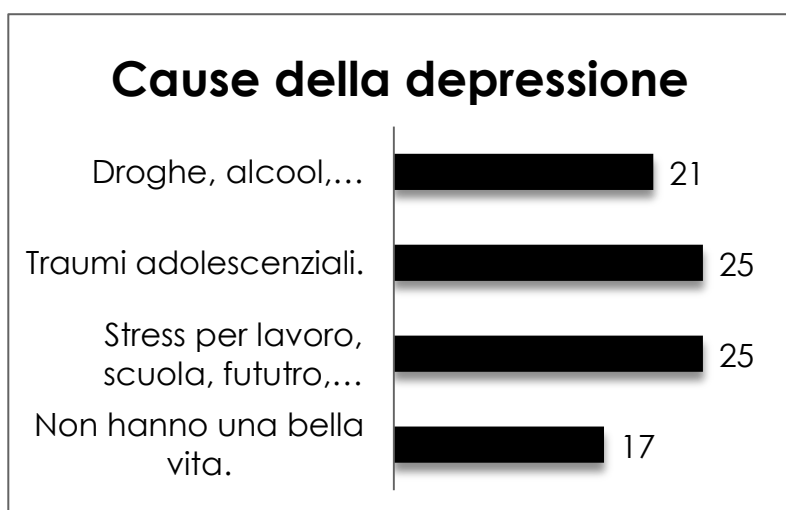
Domanda 6 – Donne più affette che gli uomini

Alla domanda 6 gli intervistati, erano pregati di rispondere sul perché secondo loro le donne soffrono di depressione più degli uomini. La prevalenza di persone ha risposto dando la colpa alla società e allo spazio che in essa hanno le donne, perché impone modelli di vita che non sono adatti per tutti. Le pressioni sociali ci fanno sentire costantemente inadeguati e inferiori. Ci insegnano l'insicurezza e il rispetto per gli altri più che per noi stessi.

Domanda 7 – Più suicidi maschili che femminili

Secondo degli studi, ci sono più suicidi di uomini che di donne. Secondo il punto di vista dei miei intervistati, i motivi sono che le donne sono più sensibili e hanno una capacità più elevata nel comunicare i propri sentimenti rispetto agli uomini. Agli uomini viene imposto un modello sociale che chiede loro di essere freddi e duri. Raramente riescono a esprimere i loro sentimenti profondi con facilità. Per logica è più complicato chiedere aiuto.

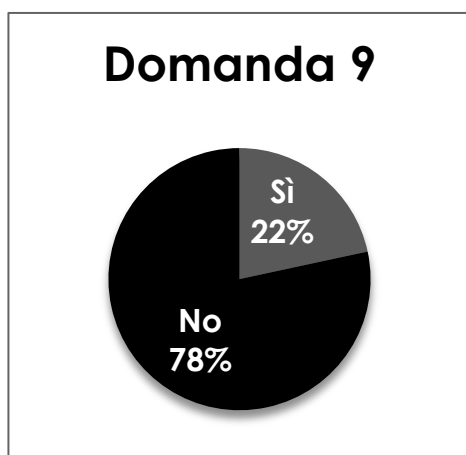
Domanda 8 – Cause di depressione



Nell'ultimo secolo, a parere degli esperti, la depressione è sfociata sempre di più nella morte. Si pretendeva sapere quali siano i motivi di quest'aumento. Si può vedere nel grafico quelli più citati che sono i traumi adolescenziali e lo stress per il lavoro, la scuola e il futuro, con 25 voti.

A seguire con 21 voti le droghe e alcool. Come meno menzionata la vita difficile, con 17 voti.

Domanda 9 – Associazioni in Ticino



In Ticino sono attive diverse associazioni che aiutano i giovani che hanno a che fare con la depressione. Il grafico rappresenta quanti allievi ne sono a conoscenza. Il 78% non è informato, di conseguenza fa intendere che queste associazioni non fanno abbastanza. Addirittura chi è al corrente dell'esistenza di una società, non sa nemmeno cosa faccia.

(Nota personale : queste società sono sicuramente professionali ed esperte nel campo, ma se più della metà dei miei compagni non sa della loro esistenza, la cosa è abbastanza preoccupante. Mi sento di dire che per migliorare questo dato, e conseguentemente l'aiuto che forniscono realmente, dovrebbero sicuramente fare più pubblicità, organizzare eventi, andare a parlare nelle scuole almeno una volta all'anno. L'unica società di cui ho visto cartelloni in giro è il 143 Numero amico. Un cartellone molto simpatico, semplice e diretto.)

Domanda 10 –Supporto a una persona malata di depressione

Come ultima domanda chiedevo se un amico o un parente fosse depresso, in che modo si sentirebbero di aiutarlo. Tutti ovviamente lo ascolterebbero, gli darebbero consigli e gli starebbero chiaramente vicino. Sarebbero più disponibili all'ascolto e alla comprensione dell'amico anziché del parente. Gli consiglieranno, se non lo stesse già facendo, di andare a confidarsi con un medico. Una cosa che non farebbero sarebbe quella di ricordargli che ci sono persone messe peggio e con problemi più importanti del suo e che dovrebbe farcela da solo con le proprie forze. Non lo colpevolizzerebbero mai del suo stato d'animo o dei suoi scarsi miglioramenti.

INTERVISTA

Per completare al meglio il quadro finora illustrato e le informazioni finora raccolte, ho deciso di intervistare la mia attuale psichiatra, dottoressa Raffaella Pozzi.

1: Come mai ha scelto questo lavoro? Le piace ancora come il primo giorno che ha iniziato?

Da bambina voleva fare il medico ma non sapeva ancora precisamente in quale ramo della medicina. Racconta che il suo pediatra le chiedeva cosa avrebbe voluto fare da grande e lei rispondeva sempre "il medico". Lei lo ammirava molto.

2: Come descriverebbe la depressione a un adolescente?

La depressione è un modo di sentire la propria intimità, è sia una malattia sia un sintomo che accompagna altre malattie. È caratterizzata da tristezza, sofferenza, senso di inadeguatezza e di colpa. È una condizione grave di tristezza, che fa vedere tutto nero senza speranze di recupero. Può capitare in tutti momenti della vita. Negli adolescenti è una condizione particolarmente difficile perché a quell'età non si possiedono ancora risorse di esperienza sufficienti per farvi fronte .

3: Dalle ricerche che ho fatto, i casi di depressione sono sempre più frequenti, quali secondo lei sono le cause?

Ci sono due tipi di depressione. Quella esogena che ha motivi identificabili, ad esempio la rottura di un legame sentimentale, problemi sul lavoro, un divorzio, un fallimento di qualsiasi tipo, oppure il bullismo. L'altra è la depressione endogena ed è quella che non ha cause note. In questo tipo l'origine sembrerebbe essere biologica cioè legata a fattori biochimici non più equilibrati. È una disperazione esistenziale che può portare a conseguenze molto gravi, come il suicidio.

4: Secondo lei nei secoli cambiano le cause principali della depressione?

No, sono sempre le stesse, non variano da una popolazione all'altra del pianeta.

5: Dalle ricerche che ho fatto sul tema è sorto che le donne soffrono di depressione più degli uomini. Quali sono secondo lei i motivi?

Non ci sono differenze molto grandi. Le donne sono influenzate anche da più fattori fisici, come il parto, il post-parto e la menopausa. Oggi ci sono molti fattori esterni che possono contribuire a scatenare la depressione, come la crisi economica, i problemi sul lavoro, di coppia, relazioni disturbate coi figli, ecc. Non è da sottovalutare inoltre la maggiore vulnerabilità delle persone, dovuta spesso alla solitudine, alla vecchiaia o ad una condizione di malattia o di dipendenza : la fragilità accompagna la depressione.

6: Secondo degli studi, ci sono più suicidi di uomini che donne. Quali sono i motivi dal suo punto di vista?

Le donne fanno più tentati suicidi e in genere fanno maggiormente cercare aiuto. Le donne sono geneticamente portate alla sopravvivenza perché devono dare la vita. Gli uomini sono più impulsivi e possono passare all'atto con modalità più impulsiva. Il modo di suicidarsi può essere diverso fra i due sessi.

7: Fanno abbastanza le associazioni in Ticino secondo lei? (Es: Pro Juventute,...)

Ci sono tante istituzioni in Ticino come pro Juventute, gruppi di auto - aiuto in diverse problematiche, ma sempre correlate alla depressione ed anche strutture abitative, foyers, specialisti, psichiatri, telefono amico. Sul fare abbastanza, si può sempre migliorare.

8: Quali sono i metodi di cura usati per curare la depressione e quali sono quelli più efficaci secondo lei?

Le cure sono basate sulla relazione ed eventualmente sull'uso di farmaci antidepressivi o di altro tipo. A seconda dei casi, si possono associare altre terapie come socioterapia, sicuramente la psicoterapia. La persona depressa deve essere accompagnata con dolcezza, ma anche con l'utilizzo di tecniche e/o farmaci adatti verso il miglioramento e la guarigione.

9: Visto che lei è esperta in questo settore, la depressione è una malattia geneticamente trasmissibile? La persona deve avere una certa predisposizione verso la depressione per esserne colpita?

La depressione endogena ha probabilmente una base genetica. Nelle depressioni sia endogene che esogene tuttavia, si deve tenere conto anche dell'influenza dell'ambiente familiare, scolastico, professionale e di tutti quei fattori difficilmente quantificabili o riconoscibili che però, progressivamente, possono compromettere la sicurezza di una persona, soprattutto se giovane o anziana, aprendo la strada alla depressione.

10: Può capitare se non curata bene di avere delle ricadute in futuro?

Purtroppo può succedere di avere delle ricadute, ad esempio a causa di terapie interrotte troppo in fretta. In alcuni pazienti, nel corso della vita, si possono avere diversi episodi di depressione, che dovranno essere trattati con modalità e tempi adeguati. In ogni caso, la depressione non deve mai essere sottovalutata.

CONCLUSIONI

Io la mia esperienza la dividerei in cinque fasi.

La prima fase è stata cadere. Questa parte è stata molto lenta e dolorosa. Stavo cadendo senza essere cosciente di quello che stavo facendo. Mi stavo facendo del male da sola, mi stavo auto distruggendo. La mia mente era oscura e piena di pensieri negativi. "Sei brutta. Fai pena. Non sai fare niente. Nessuno ti vuole bene". Stavo come sprofondando nella tristezza e mi capitava di avere un desiderio intenso di trovare una causa esterna al mio problema. Mi stavo isolando. Non riuscivo a vedere più le persone e me stessa nello stesso modo, stavamo cambiando entrambi. Non ero più spensierata come prima e non mi fidavo più di nessuno nemmeno delle mie migliori amiche e dei miei genitori. Gli altri invece sembravano come se mi guardassero e giudicassero tutto il tempo, ogni singola cosa che facevo. Avevo paura di fare un passo falso. Avevo paura di uscire di casa anche per buttare un sacco della spazzatura. Con il passare del tempo iniziai anche a tenere tutto dentro, a nascondere ogni singola emozione. Stavo fisicamente bene, anche se all'interno di me c'era la tempesta. E l'importante era che le persone attorno a me vedessero solo il mio benessere. Quello era lo scopo e sapevo anche fingere bene visti i risultati. Purtroppo questo era allo stesso tempo sia un sollievo sia una spina nel fianco, perché capivo che le persone a me vicine non vedevano come stavo realmente.

La seconda fase è stata l'atterrare, è stato il grande botto. È stato molto doloroso. Avevo toccato il fondo. Non per niente finii ricoverata.

La terza fase è stata il rialzarsi. È stato difficile aprirmi per permettere ai dottori di capirmi. Avevo paura che non gliel'avrei mai fatta a migliorare. Poi vedere altri ragazzi ricoverati dopo di me per i miei stessi problemi ma uscire prima, è stato davvero demoralizzante. Sorgevano in me molti dubbi.

La penultima fase è stata ed è... vivere! Vivere nel presente. La società è un grande problema. Secondo me il mondo in cui tutti noi viviamo è fatto apposta per deprimerci. Il perché? Perché la felicità non fa bene all'economia! Tutto qua. Se fossimo contenti di ciò che abbiamo, non avremmo più bisogno di nient'altro. Non comprenderemmo più nulla. Il risultato è che fa male al PIL. Ci ossessionano con il mondo delle cose materiali e della pubblicità, ma non sono la vita vera. La vita reale non è quello, è altro. La vita sono le persone che ci vogliono bene e che ci amano.

Per rispondere alla domanda di approfondimento credo ci siano stati molti segnali di avvertimento quando stavo facendo il primo anno della SAMS, ma so che li vedo oggi, con gli occhi diversi con i quali io, e tutte le persone che mi stanno aiutando, posso ora guardare al passato.

I punti positivi di ciò che ho passato sono che so cosa volere oggi dalla vita, so di poter aiutare le persone a me vicine e sono in grado di capirle meglio. Chi ci sta passando e ha voglia di parlarne, sa che può fidarsi perché anch'io mi ero tuffata completamente in quel turbine di sensazioni.

I fattori che mi hanno aiutato molto sono stati sicuramente i miei genitori che mi sono stati vicini nel momento in cui avevo più bisogno di loro e i miei amici che mi sono stati fedeli anche se contro la loro volontà. In questo maniera ho avuto modo di capire quali fossero gli amici veri. Mi sono stati anche di grandissimo aiuto i medici, gli infermieri e gli psichiatri che mi hanno sopportato e supportato per due mesi. E lasciarli, quando mi hanno dimessa dall'ospedale, è stato difficile e mi ha fatto piangere.

Anche prendere i giusti farmaci mi ha aiutata molto; in alcuni casi sono anche in grado di salvare la vita. Penso che resterò in questa fase per molto tempo. Secondo me è strana la depressione e sento che non ne uscirò mai del tutto. La superi ma al tempo stesso non la superi. Il motivo è perché nella vita ci sono sempre alti e bassi.

Concludo con l'ultima fase di questo viaggio : l'essere. Essere solamente se stessi e indubbiamente più forti di prima.

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare tutti quelli che mi hanno aiutato nello scrivere il lavoro di approfondimento con suggerimenti, critiche e osservazioni.

Ringrazio il docente di cultura generale che ha seguito il lavoro. La dottoressa Raffaella Pozzi che ha acconsentito a essere intervistata. Un ringraziamento particolare va ai compagni di scuola e agli amici che mi hanno supportato o che hanno speso parte del loro tempo a leggere e discutere con me il lavoro.

Vorrei in fine ringraziare le persone a me più care, i miei amici e la mia famiglia cui questo è dedicato.

SITOGRAFIA

5 giorni fuori

- http://www.google.ch/imgres?imgurl=http://ftv01.stbm.it/imgbank/GALLERY/XL/R201302/5_giorni_fuori_dvd.jpg&imgrefurl=http://www.filmstv.it/film/43035/5-giorni-fuori/&h=655&w=447&tbnid=ZNlCgm9hCHFASM:&tbnh=186&tbnw=126&docid=R5L_Ft7nrRHKcM&itg=1&usq=X0-S0UbtAG5XAmf0Qxv6g5EXv8E=
- https://it.wikipedia.org/wiki/Ned_Vizzini
- <http://www.lastampa.it/2013/12/22/cultura/suicida-ned-vizzini-lautore-di-mi-ammazzo-per-il-resto-tutto-ok-1hvsbfJgXgs2G8R3v7tNvK/pagina.html>

Politica e depressione

- <https://abbattoimuri.wordpress.com/2015/09/12/la-depressione-e-anche-una-questione-politica/>

Articolo sui suicidi legati alla depressione

- <http://www.tio.ch/News/Ticino/50546/TICINO-Suicidio-giovanile/>

Foto di copertina

- https://www.google.it/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwjB14D3yvTKAhVCDw8KHUqRD1wQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Fpsichecke.org%2Friassunti%2Fcose-depressione%2F&psig=AFQjCNGmR_2EzHUoYOLI-1_OMu0_M2j4Kw&ust=1455447557083550

Allegato 1

LAVORO D'APPROFONDIMENTO CONTRATTO PEDAGOGICO

Preso atto delle Direttive concernenti la procedura di qualificazione in cultura generale emanate dalla Divisione della formazione professionale e aggiornate il 30 aprile 2010, la (le) persona(e) in formazione ed il docente di Cultura Generale stipulano il seguente contratto pedagogico:

Nome e Cognome della persona in formazione	Lara Ballerini
Professione	Creatrice d'abbigliamento
Titolo del Lavoro d'approfondimento	Depressione adolescenziale Quali sono stati i sintomi che hanno permesso a me e ai miei genitori di capire che stavo cadendo in depressione e quali sono stati i rimedi adottati?
Obiettivi che si intendono raggiungere con il lavoro d'approfondimento	<ul style="list-style-type: none"> - Definire il concetto di depressione. - Illustrare i sintomi e i rimedi e paragonarli con la mia esperienza personale. - Spiegare la differenza di manifestazione tra uomo e donna. - Ipotizzare come hanno vissuto l'accaduto le persone a me vicine e compararlo con la realtà. - Riassumere il film 5 giorni fuori di Ryan Fleck e Anna Boden. - Preparare e somministrare un questionario ai miei compagni della SAMS - Raccogliere e analizzare i risultati. - Paragonare i risultati con il mio punto di vista.
Aspetti dell'area società considerati	Etica, politica e identità e socializzazione
Data di inizio	20.11.2015
Data di consegna	18.03.2016
Tempo messo a disposizione in classe (in ore lezione)	38 ore lezione
Numero minimo di pagine richieste	15
Numero di copie richieste	2 copie cartacee da consegnare + 1 copia informatizzata su un documento unico (prevedere anche una copia personale)
Data e modalità esame orale (le indicazioni verranno fornite dal docente)	
Osservazioni	

da completare dalla persona in formazione

Diritti di proprietà

<input checked="" type="checkbox"/>	Alla consegna del lavoro:
<input checked="" type="checkbox"/>	Autorizzo la scuola a utilizzare / divulgare il mio lavoro
<input type="checkbox"/>	Non autorizzo la scuola a utilizzare / divulgare il mio lavoro

Luogo e data: Lugano, 22 gennaio 2016

Firma della/delle persone in formazione:

Lara Ballerini

Firma del/della docente:



Data	Scuola	Compito	Attività	Osservazioni
13.11.2015	x		Creare titolo, impostare pagina iniziale, scegliere cosa trattare, fare brainstorming, ricercare siti e fare una mappa mentale.	
14.11.2015		x	Cercare ulteriori informazioni, impostare domande questionario.	
20.11.2015	x		Consultare siti e iniziare introduzione.	
27.11.2015	x		Scrivere capitolo "cos'è la depressione" e "la depressione è un problema", continuare introduzione e fare una bozza del sommario.	
07.12.2015		x	Scrivere il capitolo "io e la depressione".	
11.12.2015	x		Concludere introduzione e iniziare questionario.	
25.12.2015		x	Guardare film e cominciare trama e cercare informazione sullo scrittore.	
26.12.2015		x	Continuare trama film, informazioni dello scrittore. Chiedere come l'hanno vissuta alle mie amiche.	
15.01.2016	x		Sistemare trama.	
22.01.2016	x		Firmare e compilare il contratto pedagogico.	

Data	Scuola	Compito	Attività	Osservazioni
29.01.2016	x		Scrivere scopo questionario, terminare questionario e continuare riassunto del film.	
05.02.2016	x		Creare domande per l'intervista e terminare riassunto film.	
21.02.2016		x	Abbozzare capitolo "io e la depressione".	
23.02.2016		x	Fare intervista alla psichiatra e analizzare risposte.	
24.02.2016		x	Aggiungere capitolo intervista.	
26.02.2016	x		Controllare capitolo film, analizzare questionario e continuare capitolo "come l'hanno vissuta le mie amiche".	
09.03.2016		x	Completare parte di cui parlo di come l'ha vissuta mia madre e iniziare la parte in cui parlo di mio padre.	
10.03.2016		x	Ultimare capitolo delle amiche.	
11.03.2016		x	Finire capitolo questionario, aggiornare sitografia e iniziare conclusioni.	
14.03.2016		x	Controllare lavoro ultimato.	
15.03.2016		x	Trascrivere a computer il diario e scrivere ringraziamenti	
16.03.2016		x	Stampare e rilegare copie LA.	