

la depressione una epidemia sociale al femminile

a cura di
Elvira Reale

“Conoscerla di più
per prevenirla,
per evitarla,
per non averne
più paura,
per superarla.”



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Dipartimento Salute Mentale

FERRARA IN PIANO



COMUNE DI FERRARA
La Fortezza della civiltà
Assessorato alla Salute
e Servizi alla Persona
Assessorato Pari Opportunità
Commissione Donne Elette



Premessa

La depressione è un disturbo in crescente aumento nella società attuale, ed è fortemente caratterizzata dall'appartenenza di genere. La depressione colpisce le donne in misura più che doppia rispetto agli uomini, e, secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è diventata la prima causa di malattia nelle donne tra i 15 e i 44 anni, senza differenze sociali né di razza.

I progressi conseguiti nel campo della medicina e delle neuroscienze mostrano con sempre maggiori evidenze la necessità di riconoscere questa differenza di genere al fine di orientare e personalizzare efficacemente la prevenzione e le cure, e la prevenzione della depressione nella donna deve diventare una priorità fondamentale delle politiche sociali e sanitarie.

Bisogna affrontare la depressione prima che si manifesti come disagio personale e sofferenza individuale. È fondamentale poter individuare e contrastare i fattori di rischio specifici nella donna e conoscere quali sono i fattori protettivi per poter modificare gli stili di vita che favoriscono l'insorgenza del disturbo.

È importante sapere che l'OMS segnala come fattori di rischio specifici per la donna le pressioni create dai ruoli multipli (lo stress e il sovraccarico), le discriminazioni sul lavoro, i maltrattamenti familiari, la disoccupazione, l'isolamento sociale. Doppio lavoro, stress, propensione tipicamente femminile ad occuparsi prima delle necessità degli altri che delle proprie e minore potere sociale ed economico agiscono sfavorevolmente sulla salute delle donne.

È importante quindi anzitutto conoscere per non avere paura della depressione, per superare i pregiudizi, per non provare vergogna o senso di colpa, per poter chiedere aiuto e farsi curare.



Conoscere soprattutto per modificare i comportamenti che possono favorire la depressione.

È importante sapere che possiamo prevenire e ridurre il rischio di depressione modificando i nostri comportamenti nella vita quotidiana.

Dobbiamo sapere che bisogna uscire dalla chiusura in se stesse e dall'isolamento, perché praticare un'attività sociale a contatto con persone positive e di supporto abbassa significativamente il rischio di depressione (mantenere e coltivare le amicizie fa bene). Dobbiamo sapere che bisogna alleggerire il carico di lavoro e garantire uno spazio di tempo libero per coltivare i propri interessi e riscoprire il "piacere di fare" contrapposto al "dovere di fare" (prendere del tempo, anche poco, da dedicare a se stesse e dare ascolto ai propri desideri aumenta l'autostima e la sicurezza di sé). Dobbiamo sapere che non bisogna avere norme troppo severe o aspettative troppo alte verso di sé: non esistono mamme perfette, mogli perfette, lavoratrici perfette, bisogna accettare i propri limiti, non bisogna sentirsi in colpa per quello che non si riesce a fare, non si può pensare di poter fare sempre tutto da sole, bisogna chiedere aiuto, bisogna farsi aiutare dal partner, dai familiari...

La ristampa di questa pubblicazione del 2006, curata dalla psicologa Elvira Reale e da un gruppo di lavoro che aveva coinvolto il Comune di Ferrara, l'Azienda USL, i Piani per la Salute e il Centro Donne e Giustizia, è finalizzata a prevenire la depressione suggerendo cambiamenti dello stile di vita.

È un invito a tutte le donne a prendersi più cura di sé e dei propri bisogni, a garantirsi spazi di relazione sociale, a non "rinchiudersi" e isolarsi.

novembre 2010

Dott.ssa Francesca Cigala Fulgosi

*Responsabile Servizio Interventi Psichiatrici Integrati (S.I.P.I.)
Distretto Ferrara Centro-Nord*

Dott.ssa Chiara Sapigni

Assessore alla Salute e Servizi alla Persona - Comune di Ferrara



Stanchezza Demotivazione Svalorizzazione

Se ti senti stanca e non sai perché

Analizza il tuo carico di lavoro familiare come analizzi - se lo hai - il carico di lavoro esterno. Avrai una risposta alla tua stanchezza, prima inspiegabile.

Se ti senti demotivata e non sai cos'è

Analizza il rapporto con i fruitori del tuo lavoro, i tuoi utenti naturali: il marito, i figli, i tuoi genitori e scoprirai di sentirti demotivata, priva di energie positive ed allora questo vorrà dire che sei in burn-out.

Se ti senti svalorizzata nel rapporto di coppia

Approfondisci questa sensazione e vedi se nel rapporto di coppia ti senti umiliata dal partner, ti tradisce o diversamente ti richiede eccessive attenzioni, facendoti sentire in colpa, o ancora svalorizza la tua funzione, la tua immagine, vorrà dire che stai subendo un'azione di maltrattamento psicologico o molestie morali, o ancora un vero e proprio mobbing.

Se tutto ciò ti sta capitando

Non ti devi disperare, c'è un problema lo vedi ed il vederlo ti permette di affrontarlo. Fin quando lo vedi e ce lo hai di fronte, non sei ancora in depressione, stai valutando la tua situazione. Se però non trovi soluzioni ai tuoi problemi allora è possibile che tu vada in depressione; ovvero che tu dica a te stessa: *“non posso cambiare nulla al di fuori di me, tutto va nel migliore dei modi o nell'unico modo possibile, sono io che non vado, che devo cambiare, sono io che forse non vado perché sono malata o perché comunque ho un problema personale”*.

Mettiamo uno stop alla depressione

Non pensiamo che sia colpa nostra o sia solo colpa nostra, pensiamo che, se prima non eravamo depresse ed ora lo siamo, ci sono motivi e ragioni concrete su cui possiamo agire.





L'aiuto esterno facilita la soluzione del problema ma intanto ci sono cose che puoi fare da sola.

E falle subito

Se ti senti stanca

Riduci il lavoro in casa, e non pensare come prima cosa a ridurre il lavoro esterno.

Se ti senti demotivata

Metti una distanza subito dalle relazioni di supporto e di aiuto. Cambia orientamento e chiediti se il tuo coinvolgimento non sia eccessivo e inadeguato allo scopo di benessere che ti sei proposta.

Se ti senti svalorizzata

E pensi di essere incapace, chiediti prima di tutto se per caso non sono gli altri a farti sentire così. Vedi quali possono essere le ragioni degli altri ad umiliarti e denigrarti. Se non le vedi da sola fatti aiutare dagli altri, ad esempio dalle amiche, anche da quelle che ultimamente hai allontanato perché critiche con la tua relazione coniugale.

In tutti e tre i casi

Esci dallo stretto giro familiare e riprendi in mano le relazioni sociali ed amicali: è come aprire la finestra quando c'è una fuga di gas!

Se invece...

Lasci correre queste situazioni, lasci crescere questi sentimenti apparentemente innocui, come impotenza, svalutazione della tua immagine, senso di incapacità e di mancanza di controllo sulla tua vita; se riduci, per vergogna o per stanchezza, i rapporti con gli altri, i legami con il mondo esterno, chiudendoti su te stessa e sui tuoi problemi, senza saperlo puoi far crescere i fattori di rischio per la depressione.



E allora è il momento di approfondire
le tue sensazioni, e di imparare
a riconoscere i fattori di rischio sottostanti.

Da questa conoscenza inizia la prevenzione
come strumento nella vita quotidiana
per potenziare le prospettive
di salute e benessere delle persone.

Non chiamiamolo più male oscuro

E scopriamo insieme
come dietro ogni depressione
vi siano motivi e fatti
della nostra vita quotidiana
che possono essere modificati

Ora è il momento di vederci chiaro

Iniziamo insieme il viaggio all'interno
dei fattori della vita quotidiana che
ci mettono a rischio di depressione



E allora... avanti tutta con i nuovi fattori di rischio

Condividendo quindi alcuni punti fermi: più eventi stressanti negativi, meno autostima e meno supporto sociale incidono sulla cattiva salute delle donne e sull'orientamento verso la depressione, entriamo nella carne e sangue dei nuovi fattori di rischio:

Lo stress del lavoro familiare

Il burn-out del lavoro di cura

Il maltrattamento nelle relazioni familiari

La nuova frontiera della prevenzione

- Considerare nella depressione le eziologie più frequenti: il sovraccarico da cure materne e la violenza del partner
- Sviluppare pratiche diagnostiche e preventive in grado di cogliere queste due eziologie
- Sviluppare interventi di alleggerimento dello stress e di contrasto della violenza

Rischio sovraccarico di cure materne

Costituisce una protezione dal rischio:

Dare informazione e strumenti alla donna con carico familiare perché:

- la maternità non sia assunta come esclusivo onere personale;
- il lavoro materno abbia dei limiti precisi di tempo e di spazio; ed in particolare non modifichi radicalmente stili di vita precedenti;
- il rapporto con i figli e gli altri componenti della famiglia sia improntato all'assunzione della cura di sé (sviluppo delle autonomie) da parte di ciascun membro.



Rischio sovraccarico da doppio lavoro

Costituisce una protezione dal rischio:

- informare la donna dei rischi contenuti nella sovrapposizione e costante interferenza dei carichi familiari con quelli extra-familiari
- informare la donna del peso maggiore contenuto nel carico familiare rispetto a quello extra-familiare: indicare cautela nelle decisioni “al buio” di eliminazione del carico extrafamiliare
- offrire alle donne strumenti di orientamento per affrontare la condizione di lavoratrice senza stress rispetto alla condizione di madre
- offrire alle donne lavoratrici e ad i loro partners occasioni di formazione per la condivisione delle responsabilità del management familiare.

Rischio isolamento

Costituisce una protezione dal rischio:

- Incentivazione alla programmazione di tempi liberi, giornalieri e settimanali, da impegni familiari e di cura.
- Sviluppo dell'orientamento a stare con gli altri, al di là delle relazioni familiari ed al di là dei compiti di cura.
- Stimolazione alla comunicazione dei fatti privati, contro il detto: “i panni sporchi si lavano in famiglia”.

Rischio da carenza di interessi personali

Costituisce una protezione dal rischio:

- Sottolineare l'importanza di imparare: a focalizzare l'interesse su di sé; ad ascoltarsi silenziando le richieste degli altri.
- Indirizzare la donna alla riscoperta del “piacere di fare” contrapposto al “dovere di fare”, attingendo a patrimoni anche passati, accantonati per soddisfare le esigenze della “cura degli altri”
- Sviluppare gruppi di auto-aiuto, in particolari tappe di vita (maternità ad esempio) finalizzati al sostegno di uno stile comportamentale auto-riferito ed auto-centrato.



Rischio da rinuncia dei progetti personali

Costituisce una protezione dal rischio:

- Sostegno alle donne nel riconoscimento delle proprie spinte progettuali, collegate a capacità e risorse personali presenti nell'attualità o nella storia di vita
 - Individuazione dei progetti risarcitori, ovvero fatti in nome di altri come prolungamento della progettualità altrui, e dei vincoli che essi creano alla libera progettualità femminile.
 - Informazione alle donne sulla necessità di sviluppare, in ogni momento ed età, progetti ed obiettivi auto centrati, svincolati anche dal consenso di altri soggetti specificamente individuati (partner, figli, ecc.).
-

Rischio da caduta dell'autostima

Costituisce una protezione dal rischio:

- Informare la donna sui percorsi che portano alla caduta della stima di sé: riduzione di interessi e progetti personali, perseguimento di progetti perfezionistici centrati sul presunto benessere altrui, attacchi esterni, svalutazioni, maltrattamenti e violenze condotti da persone o ambienti significativi per la propria realizzazione.
 - Sostenere la donna nella adozione di uno stile comportamentale maggiormente collegato ad un incremento della stima di sé, e quindi svincolato dal giudizio degli altri.
 - Sviluppare la conoscenza sui processi di incremento della stima di sé nel rapporto con gli altri, che può avvenire solo al di fuori dei rapporti di dipendenza dai bisogni altrui.
 - Offrire alle donne, anche attraverso i gruppi di auto-aiuto, occasioni per riconoscere nell'ambiente familiare ed extra-familiare le minacce concrete al proprio patrimonio di sicurezze personali e ricercare i modi più appropriati per difendersene.
-



Hai visualizzato il tuo carico di lavoro?

Non potrai più dirti e dire agli altri, compresi i medici, sono stanca ma non so perché. Potrai cominciare a buona ragione a parlare di stress come causa di qualche tua defaillance nella tua vita quotidiana.

Ed ora facciamo una contro-prova : parliamo del tempo dedicata a te stessa

Quanto tempo dedichi a te stessa ed in quali attività?

Se:

- hai una elevata percezione del tuo stato di stress,
- hai una giornata tipo assolutamente improponibile per un qualsiasi lavoratore europeo, ovvero con:
 - più di otto ore di lavoro,
 - senza pause adeguate,
 - con turni notturni, o sonno discontinuo,
 - senza alcuna condivisione e socializzazione del carico di lavoro (senza aiuti),
 - con scarsa soddisfazione, mancanza di riconoscimenti esterni,
 - con segnali di malessere in molte attività che svolgi, allora.....

Fermati!

I segnali dicono che stai viaggiando pericolosamente per la tua salute

E non dimenticare che allo stress del lavoro familiare devi aggiungere quello del lavoro esterno, quando questo per le sue caratteristiche aumenta la fatica e non ti compensa con gratificazioni adeguate.

Occhio quindi anche allo stress del lavoro produttivo dopo però aver bene visualizzato quello familiare, denominatore comune per lo stress di tutte le donne.

Se lavori di più della media delle donne del tuo paese puoi pensare di essere sotto stress, se cominci ad accusare sintomi stanchezza, è il momento di prenderti una pausa, senza decisioni affrettate.

Se lavori anche fuori casa puoi avere la tentazione di pensare di recidere questo ramo della tua attività. Ecco prima di prendere decisioni rifletti sul fatto che il lavoro esterno è sempre più protetto. Ha diritti condivisi, organizzazione del lavoro, leggi avanzate dalla parte dei lavoratori cui fare riferimento. E poi le ricerche dimostrano che spesso il lavoro esterno è un fattore di protezione, perché sebbene le donne patiscano più stress dovuto alla loro collocazione, il lavoro esterno le supporta dal punto di vista e della autonomia economica e della autonomia psico-sociale, rispetto alla vita familiare ed alla relazione con il partner.

Quindi anche se le donne sono impiegate maggiormente in quei tipi di lavoro definiti ad High strain – elevata domanda con bassa libertà di decisione; anche se questa tipologia è fortemente collegata all'usura delle energie psico-fisiche e quindi più stressanti di altri; nonostante tutto ciò, il lavoro esterno rispetto al carico familiare può essere un moderatore dello stress.

- Il lavoro professionale può essere sia un fattore di protezione dallo stress familiare che un fattore di rischio aggiuntivo (aumento dello stress).



- Sotto il primo aspetto (protettivo), esso può avere un ruolo di compensazione dello stress familiare offrendo alla donna alcune condizioni di vita che mettono al riparo dalla depressione o da eventi che favoriscono la depressione, quali: l'autonomia economica, l'autonomia dal partner, il mantenimento della stima di sé attraverso riconoscimenti e gratificazioni



professionali, lo stimolo a mantenere la cura di sé, la spinta ad accrescere le proprie risorse e competenze, la socializzazione, ecc.

- Sotto il secondo aspetto (di rischio), il lavoro esterno può essere esso stesso un elemento di potenziamento dello stress se ripete, accrescendole, le condizioni di stress familiare. E ciò può succedere anche frequentemente per una serie di ragioni. Nel lavoro professionale, il maggior potere decisionale è concentrato nelle mani degli uomini che dettano le regole per l'accesso al lavoro e per la carriera. In esso quindi possiamo individuare specifici agenti stressanti (stressor) legati alla differenza di genere e cioè: discriminazioni e minori riconoscimenti economici e di carriera dati alle donne a parità di qualità ed impegno con i maschi; *mobbing* e molestie sessuali.

Dopo che ci siamo fermate cosa fare?

ridurre
tagliare

ridurre
tagliare
ridurre
tagliare

ridurre
tagliare

**Ma sapendo
cosa tagliare
e dove ridurre**

Non si taglia in prima battuta il lavoro esterno: quella è l'ultima ipotesi da valutare.



La prima causa di rischio per la depressione è il lavoro familiare: esso va messo sotto la lente di ingrandimento per valutare le parti da tagliare e quelle da ridurre.

Facciamoci aiutare dalle linee guida europee per la prevenzione dello stress lavorativo e apprendiamo così che i primi passi vanno nella direzione seguente:

- riorganizzare l'attività professionale, ridistribuendo le competenze ed i carichi di lavoro tra più persone (evitando che la quantità di lavoro assegnata sia eccessiva per alcuni o insufficiente per altri),
- migliorare il sostegno sociale
- prevedere una ricompensa adeguata per gli sforzi compiuti dai lavoratori

***Consigli pratici
per ridurre il
carico familiare
prima di andare
in tilt***

- Ricordati che essendo il lavoro domestico il più complesso, articolato, espanso e senza limiti tra tutti i lavori, hai sempre diritto, per tutelare la tua salute, alla condivisione.
- Se lavori fuori casa in genere l'aiuto in casa è necessario, ricordati che l'aiuto ti salva dallo stress. Ma anche se sei casalinga il lavoro in casa è il più pesante in confronto ad ogni altro tipo di lavoro ed hai quindi diritto ad un aiuto.
- Pensa ancora, se hai resistenze o difficoltà a chiedere aiuto o a procurarti un aiuto a pagamento, che quando si tratta di salute sei disposta a fare qualsiasi sacrificio, allora avanti: si fa per la tua salute e per quella delle persone cui tu offri cura.
- Se proprio ritieni che avere un aiuto è impossibile o anche se non ti risolve tutto pensa allora a ridurre tutte le attività superflue.



- È superfluo tutto ciò che non punta alla sopravvivenza. Esempio: se è necessario preparare il cibo per qualcuno, sia io una casalinga o una con un lavoro esterno devo impegnarmi a ridurre lo stress in questa mansione. Allora cucinerò qualcosa di semplice.
- Ricordati che poche cose sono necessarie e quelle comunque non dovrebbero per definizione pesare solo su di te: la cura dei bambini piccoli, e la cura degli anziani e dei disabili.

Obiettivo della riduzione del carico di lavoro

È la cooperazione di tutti all'azienda famiglia. Con i figli il discorso si collega e alla loro autonomia e allo sviluppo di competenze nella cura personale, del loro spazio e delle loro cose. Più cose imparano sulla cura di sé più sviluppano competenze e capacità di gestione della loro vita personale.

Il primo che deve condividere le responsabilità del lavoro familiare è il partner. Se il partner è assente o non è in alcun modo cooperativo, la condivisione può avvenire sul piano dello scambio in una rete familiare allargata o extrafamiliare/amicale. In questo caso la condivisione dei compiti significa entrare in una organizzazione di scambi di competenze e cure.

- Ricordati poi sempre quello che molte persone dicono della loro infanzia: Ciò che mi è mancato è il sorriso di mia madre. E come può trovare la forza di sorridere una donna piegata dallo stress, che non ha il tempo o la forza di guardarsi allo specchio?



E allora quello che non si deve ridurre è il tempo per sé e per le relazioni amicali, il così detto tempo libero, quel tempo che ti fa stare bene con te stessa e che rigenera e reintegra le tue forze spese per il benessere degli altri.



Se invece stai pensando proprio a questo che per difenderti dallo stress e dalla fatica quotidiana puoi solo tagliare il tempo delle attività che gli altri giudicano superflue perché non impiegate per loro allora...

Attenzione!

Stai dando fondo alla botte ed alle tue riserve energetiche, se ti capita un evento stressante, anche di non gravissima entità in questo periodo, ti troverai in serie difficoltà a fronteggiarlo.

Ecco questo tipicamente accade alle donne quando dicono di sé: “non capisco perché ho retto a cose ben più gravi ed ora per una cosa davvero insignificante anche se fastidiosa crollo!”

Sappi che è ben possibile che accada se non hai più con te energie di riserva ed in particolare le tue sicurezze personali (gli amici fidati, i tuoi interessi, il tuo tempo impiegato con soddisfazione per accrescere te stessa e le tue competenze).

non tagliare non tagliare

La tua rete amicale, il tempo dedicata ad essa, la cura di te: ovvero i tuoi interessi, le attività che non interessano gli altri perché non li riguardano, non riguardano la loro cura.

Tutto ciò è per te una riserva di energie e risorse che puoi azionare per fronteggiare lo stress quotidiano o gli eventi stressanti della vita.



Il burn-out ovvero la sindrome dello scoppiato

Ed ora devi sapere che lo stress non è dato solo dal sovraccarico di mansioni e compiti, dalla loro urgenza, fretta e convulsività ma è anche dal tipo di coinvolgimento emotivo.

Il coinvolgimento emotivo è caratteristico non tanto di un insieme di compiti, essi stessi onerosi, quanto dal fatto di sentire, pensare ed essere considerata responsabile degli altri, avere in mano la chiave del loro benessere e della loro salute, nonché della loro vita.

Spesso le donne raccontano che l'inizio della depressione è stato segnalato dal fare le cose senza gioia, meccanicamente, con un senso di oppressione e di dovere. Quelle stesse cose che fino a poco prima erano gioiose e davano senso alla vita.

Quando ciò accade ed insieme alla stanchezza cade su di noi questa forma di apatia e di mancanza di gioia, prima di parlare di depressione parliamo di una sindrome sufficientemente conosciuta nel mondo delle professioni di aiuto che si chiama burn-out, ovvero sindrome della persona bruciata, scoppiata, esaurita.

Il burn-out e le aspettative impossibili

Le aspettative nel lavoro di cura familiare sono impossibili, sopra le righe, assolutamente non perseguibili e quindi facilmente soggette a fallimento.

Impariamo a riconoscerle e a ridurle!

Che fare se sei in burn-out?

Se ti senti anche tu bruciata guardiamo alle misure di prevenzione che possiamo trasferire dal settore pubblico alla famiglia.



Sei misure contro il burn-out familiare

Non si può svolgere bene un lavoro di cura, attendere al benessere altrui se tutto è centrato come attenzione sul cliente (ovvero un familiare): al contrario una misura centrale di prevenzione è tenere l'occhio su se stessi. **L'operatore della cura deve essere in buona salute se vuole portare aiuto e se vuole essere utile agli altri.**

Prima misura

La prima misura correttiva è centrare l'attenzione su di sé e sulla cura di sé. Attenzione cioè ai propri bisogni fisici e psicologici, al riposo, alla distensione nelle pause e nel tempo libero, ecc.

Seconda misura

La seconda misura, in connessione con il centrare la risposta sul proprio sistema di bisogni, è conoscere i propri limiti e le proprie competenze, avere un quadro realistico delle proprie possibilità psico-fisiche senza considerarle espandibili ad oltranza e a dismisura..

Terza misura

La terza misura è filtrare le richieste. Non tutte le richieste che vengono fatte all'operatore o alla donna sono da prendere in carico. Alcune sono richieste impossibili, altre poco significative per il benessere, altre controproducenti.

Quarta misura

La quarta misura collegata alla terza è farsi una rappresentazione del sistema dei bisogni dei vari componenti della famiglia. Differenziare all'interno della famiglia chi ha diritto alla cura massima in rapporto a: età, capacità di autonomia, livello di salute ecc, e chi invece può divenire, da oggetto di cure, un attore o un cooperatore della cura degli altri.

Quinta misura

La quinta misura è inserire tra sé ed i curati un sistema di riferimento sociale che triangoli il rapporto diretto con i curati, allentando il sistema di dipendenza e la tendenza del curato a tenere in ostaggio il curante con la sua dichiarazione di insoddisfazione rispetto alle cure erogate.



Altri punti di riferimento che valutino l'azione del curante potranno prescindere dalla soddisfazione del curato e definire il limite oltre il quale l'azione del curante consista in "accanimento delle cure o sovrapproduzione delle cure". Stabilire così un proprio sistema, svincolato dai fruitori delle cure, di "supervisor" riferendosi per questo non a figure professionali, ma ad amiche ed amici, con cui scambiare esperienze di cura e con cui confrontarsi sulla bontà delle proprie scelte anche se "rifiutate e denigrate "dai curati.

Sesta misura

Infine la sesta misura, valida nel lungo periodo: trasformare la cura degli altri, che a lungo andare è controproducente per lo sviluppo delle autonomie personali, in capacità di ciascuno di provvedere alla cura di sé. Trasferire quindi competenze per la cura di sé, sostenendo le sicurezze e le certezze degli altri sulle capacità individuali a fare conto sulle proprie forze nell' affrontare le difficoltà e gli eventi stressanti.

Ed ora stop alle cure per tutti

ridurre
tagliare

ridurre
tagliare
ridurre
tagliare

ridurre
tagliare



Avanti tutta con la cura di te stessa

Il primo antidoto alla cura indiscriminata degli altri è la cura di te stessa

Impara

ad acquisire competenze sul tuo benessere:
non rinunciare mai alla cura di te

Un rischio per la salute della donna è: la rinuncia alla cura di sé	Una protezione per la salute della donna è: acquisire competenze sulla cura di sé
<ul style="list-style-type: none">■ Fare per altri come fare per sé: sovrapporre e fondere gli interessi degli altri con i propri.	<p>Distinguere i propri interessi, le cose che piacciono, che ti fanno sentire bene da quelli degli altri.</p>
<ul style="list-style-type: none">■ Attendere il giudizio degli altri per valutare il proprio operato: solo gli altri sono giudici del mio comportamento, che deve essere principalmente rivolto alla soddisfazione dei loro bisogni.	<p>Non focalizzare l'attenzione sul giudizio di coloro che curi: io posso valutare il mio comportamento e le mie scelte nel soddisfare i bisogni altrui, tenendo presente anche i miei bisogni.</p>
<ul style="list-style-type: none">■ Non riconoscere stanchezza e noia, essere sempre pronta a farsi carico di tutto.	<p>Essere sempre attente alle proprie reazioni di stanchezza: sono segnali importanti di stress e burn-out.</p>
<ul style="list-style-type: none">■ Restringere i propri spazi, silenziare i propri bisogni, per non essere intralciata nell'ascolto e nell'attenzione ai bisogni altrui.	<p>Non restringere mai i propri spazi semmai ampliarli come protezione da stress e burn-out.</p>
<ul style="list-style-type: none">■ Ridurre/azzerare le relazioni con gli altri sottraggono tempo ed energie alla cura.	<p>Mantenere/ampliare le relazioni di supporto: sono necessarie per sottrarsi ai rapporti di dipendenza familiare.</p>



Avanti tutta con la cura di te stessa

Metti i paletti ed i limiti alle richieste degli altri

Impara a dire **NO**

NON VOGLIO

NON POSSO

NON DESIDERO

NON MI PIACE

Per prima cosa **NO** alle cose che senti ti fanno stare male: fisicamente e psicologicamente

Molti sono i compiti della cura che richiedono sforzo fisico pericoloso (sollevamento pesi e movimentazione carichi eccessivi), dannoso per la tua salute.

Molte richieste sono improprie: cercano di scaricare su di te compiti di pertinenza degli altri, imponendoti di fatto un ruolo di servizio che ti può mortificare sia a livello di immagine che a livello pratico, nel ridurre le tue risorse e le tue energie personali.

Poi Dire **NO** alle richieste che implicano un danno psico-fisico per te e che non sono necessarie alla sopravvivenza degli altri

Il rispondere *no* rinvia ad una percezione di te come persona finita che ha limiti precisi; la ridefinizione dei propri limiti comporta inevitabilmente il ri-disegnare i limiti ed i confini anche dell'altro.

Passa dalla dipendenza a senso unico alla interdipendenza

E libera le tue risorse

capacità, attività, progetti,
relazioni, sottratti alla cura degli altri e dedicati a te.

- Ricordati che sei libera di cambiare:
la direzione delle tue risorse, dei progetti e dei modelli



Il maltrattamento familiare

Non vi è un profilo di donna maltrattata come non vi è un profilo caratteristico della donna depressa.

Il maltrattamento come la depressione attraversa tutte le fasce di età ed i livelli socio-culturali. Esso, come dicono l'Organizzazione Mondiale della Sanità e le Nazioni Unite, ha origine dal dislivello di potere sociale tra uomo e donna e dalle discriminazioni di genere che penalizzano il femminile, presenti ancora oggi in tutte le culture.

Le condizioni generali del maltrattamento stanno e attraversano tutte le società e fanno parte della cultura dei paesi in via di sviluppo quanto di quelli sviluppati.

**Non dipende da te, nè da come sei fatta se sei maltrattata
È un fenomeno diffuso che interessa tutte le donne**

- Il maltrattamento entra a pieno diritto nelle cause della depressione
- Esso costituisce, da un punto di vista statistico, una causa molto frequente di depressione.
- Le donne ne sono vittima nel corso della vita ed anche nel periodo della gravidanza e del postparto
- Il maltrattamento va quindi sempre tenuto presente come possibile causa o con-causa in una depressione femminile apparentemente sine causa.

La violenza ha a che fare con la depressione

Perché danneggia l'autostima e riduce i supporti

Ogni tipo di violenza sia fisica che psicologica, determina un effetto di lesione e di danno sulla salute psichica perché:

- induce un vissuto di esposizione, inermità, disvalore;
- riduce l'autostima, deteriora l'immagine di sé, induce sensi di incapacità (il non aver saputo agire, contrapporsi) e di inferiorità rispetto alle altre donne percepite come "rispettate" e indenni da violenza;
- stimola l'isolamento da un contesto "che non deve sapere";

- in definitiva collabora attivamente alla crescita dei disturbi psichici ed in particolare della depressione.

Il tempo misura la forza del danno

Il più potente alleato nella formazione di un disturbo psichico codificato è il tempo che la donna trascorre all'interno della situazione di violenza: più è lungo il tempo, più il disturbo psichico, la depressione in particolare, si espande, si cronicizza e si rafforza.

Violenza e maltrattamenti

fisici **economici**
psicologici-emotivi
sociali **mobbing**
verbali **lavorativi**
sessuali

Ed ora parliamo di maltrattamento come mobbing

- La Corte di Appello di Torino con sentenza del 21.2.2000 ha accomunato i maltrattamenti familiari al *mobbing* ed ha affermato che: “costituisce causa di addebito della separazione il comportamento del marito che assuma atteggiamenti di mobbing nei confronti della moglie, ingiuriandola e denigrandola, offendendola sul piano estetico, svalutandola come moglie e come madre”.

Cos'è il mobbing?

Il termine “mobbing” ha origine inglese, deriva dal verbo “to mob” che vuole significare attaccare, assalire. Questo termine deriva dall'etologia per indicare quello specifico comportamento di alcuni animali che circondano minacciosamente un membro del loro gruppo, da cui si sentono minacciati, per spingerlo ad allontanarsi.



Cosa succede nel mobbing familiare?

Il mobbing viene posto in essere da quei coniugi che artatamente ed in modo preordinato tendono con **atteggiamenti “persecutori”** a costringere i loro partner a:

- ridurre il loro potere contrattuale,
- fare qualsiasi azione a vantaggio dell'altro,
- lasciar correre qualsiasi abuso patito,
- o anche lasciare la casa familiare o addirittura ad addivenire a separazioni consensuali svantaggiose per se stessi.

Come nei rapporti di lavoro, **anche nei rapporti familiari**, attraverso metodi striscianti di **“terrorismo psicologico”**, **spesso la vittima puo' incorrere in gravi reazioni psichiche quali la depressione o anche il suicidio.**

Ed ora azione

Se hai rintracciato i segni di maltrattamento e questi non sono occasionali, se non derivano cioè da litigi occasionali e di breve durata, in cui ti senti e sei ad armi pari, ma durano per un minimo di sei mesi / un anno ed hanno una frequenza che va da un minimo di più volte al mese a un massimo di ogni giorno.

È ora di agire

Per evitare che questa nuova tendenza nel rapporto di coppia possa incrinare la stima di te e farti andare in depressione.



Vademecum per uscire dal maltrattamento

- De-struttura ed interrompi la dipendenza dal partner, lavorando sul superamento dell'isolamento e sul recupero di risorse sociali presenti nella tua vita e prosegui inserendo nuove risorse esterne di supporto.

- Individua strategie di alleggerimento del carico di lavoro familiare e della pressione dei compiti di ruolo, condizione materiale primaria per il costituirsi di una situazione di dipendenza ed isolamento.

- Struttura spazi personali di investimento alternativo al partner e alla famiglia, e su questi sperimenta in maniera soft l'affermazione delle tue capacità.

- Sviluppa strategie personali di contrasto all'interno della relazione di coppia: 1° regola non sottoporre al giudizio e consenso dell'altro le tue scelte.

- Elabora una percezione di te più realistica, rivedendo e riscoprendo le tue risorse e capacità (non perse, ma accantonate), confermale in relazioni con altre persone più positive e meno critiche, e sperimentale soprattutto in rapporti ed in attività al di fuori dell'ambito familiare.

- Rivedi un progetto di vita a lungo termine con la possibilità di pensare e fare programmi "a partire da te stessa."

- Riconosci nel maltrattamento subito i limiti e le responsabilità culturali del tuo partner senza sentirti in colpa ma senza più tollerare. Se il partner ha problemi personali deve imparare a risolverli affrontandoli con l'aiuto di altri.



★ Come riepilogo, ricordati che:

stress burn-out maltrattamento

Sono i principali fattori di rischio per la depressione.

In tutti e tre ritrovi gli stessi componenti: sovraccarico di lavoro, la mancanza di controllo sulle condizioni del lavoro, riduzione di interessi, risorse e progetti personali (riduzione della cura di sé), isolamento e dipendenza, riduzione della stima di sé.

Se li riconosci li eviti

Ma poi proviamo a ridurre tutto ad unica misura di prevenzione:
una sorta di comune denominatore cui ridurre i fattori di rischio

Un'unica misura per tutto.



Prendiamo spunto da un esempio eccellente in medicina: la malattia cardiovascolare. In questo ambito si sono fatti passi avanti per la prevenzione. Guardiamo cosa ci dicono gli esperti:

**LINEE GUIDA
per ridurre il rischio
cardiovascolare**

Una moderata intensità di esercizio fisico per almeno trenta minuti al giorno più volte alla settimana, preferibilmente tutti i giorni, riduce del 30% il rischio di eventi cardio-circolatori.

L'esercizio fisico è dimostrato che abbassa tutti i fattori di rischio per la patologia cardiovascolare:

- permette di controllare il peso,
- riduce la pressione arteriosa,
- aumenta il colesterolo HDL,
- riduce l'insulino-resistenza e pertanto la glicemia

Ed ora procediamo nella stessa direzione per individuare una misura che agisce in senso preventivo su tutti i fattori di rischio e sui loro componenti di base:

**LINEE GUIDA
per ridurre il rischio
depressivo**

Uscire dall'isolamento e praticare una attività sociale, in cui sei a contatto con persone positive e di supporto per te, per almeno trenta minuti al giorno più volte alla settimana, preferibilmente tutti i giorni, abbassa clamorosamente il rischio di eventi depressivi.

La pratica sociale è dimostrato che abbassa tutti i fattori di rischio per la patologia depressiva:

- permette di controllare il sovraccarico lavorativo,
- riduce l'isolamento,
- aumenta l'autostima,
- riduce la pressione degli eventi di vita negativi

In definitiva controlla positivamente il rischio stress, burn-out, maltrattamento.

**Questa misura agisce sul complesso delle condizioni che sostengono:
Stress, burn-out, maltrattamento.**



Elenco dei Servizi a cui rivolgersi:

Spazio Giovani

Via Gandini, 26 – Ferrara
Tel. 0532/235026-005
Via Roma, 18 – Copparo (FE)
Tel. 0532/879957

Centro Salute Donna

Via Boschetto, 29 - Ferrara
Tel. 0532/235518-524

Dipartimento di Salute Mentale

Via Ghiara, 38 – Ferrara
Tel. 0532/235435

Servizio Psichiatria di Consultazione e Psico-oncologia

Corso Giovecca, 203 - Ferrara
Tel. 0532/237129-130

Centro Disturbi Alimentari

C.so Giovecca, 203 – Ferrara
Tel. 0532/236070

Dipartimento Dipendenze Patologiche – Ser.T

Via F. del Cossa, 18 – Ferrara
Tel. 0532/211068

e le Associazioni Femminili del Tavolo Salute Donna:

Udi (Unione Donne in Italia)

Via Terranuova, 12/b – Ferrara
Tel. 0532/206233

Centro Donna Giustizia

Via Terranuova, 12/b – Ferrara
Tel. 0532/247440

Centro Documentazione Donna

Via Terranuova, 12/b – Ferrara
Tel. 0532/205046

Cif (Centro Italiano Femminile)

Via Savonarola, 26 – Ferrara
Tel. 0532/209238

Commissione Donne Elette del Comune di Ferrara

Piazza Municipale, 2 - Ferrara
Tel. 0532/419111

Donne Europee

Via Bisi, 5 – San Martino (FE)
Tel. 0532/712851

Associazione Mogli dei Medici e Commissione Donne Medico

c/o Ordine dei Medici
P.za Sacrati, 11 – Ferrara
Tel. 0532/202247

Ande (Associazione Nazionale Donne Elettrici)

Via Frizzi, 19 – Ferrara
Tel. 0532/209968

Soroptimist

Via Braiola, 34,
Monestirolo (FE)
Tel. 0532/421400

FIDAPA (Federazione Italiana Donne Arti Professioni e Affari)

Via Carlos Duran, 30 – Ferrara
Tel. 0532/62741

ANDOS (Associazione Donne Operate al Seno)

Via Pavone, 77 – Ferrara
Tel. 0532/764375

Croce Rossa – Sezione femminile

Via Cisterna del Follo, 13 - Ferrara
Tel. 0532/209400

SAV (Servizio Accoglienza alla vita)

C.so Porta Po, 81 – Ferrara
Tel 0532/242902

Associazione Badanti Nadya

P.zza S. Etienne, 19 – Ferrara
Tel. 0532/768368

CGIL – Coordinamento femminile

Via Piazza Verdi, 5 – Ferrara
Tel. 0532/783111

CISL – Coordinamento femminile

Piazzetta Enrico Toti, 5 - Ferrara
Tel. 0532/789811

UIL – Coordinamento femminile

Via Mulinetto, 63 – Ferrara
Tel. 0532/764400