



Adesso ho una terapia con farmaci: cosa devo fare?

Bene, finalmente si e' effettuata la visita dallo specialista psichiatra!

Soprattutto se e' stata la prima volta o si e' molto emotivi (e soprattutto se sono vere entrambe le cose!) ci si puo' sentire un po' spaesati: si e' detto e si e' sentito tante cose, si ha il timore di non avere capito bene, di non essersi spiegati bene e di aver tralasciato cose importanti. I sentimenti provati dopo una visita di questo tipo possono naturalmente essere diversi da persona a persona: "il medico mi avra' capito bene? era competente o meno? " Potra' essere risultato distratto od attento, simpatico ed accogliente o freddo e distante. Dipende certo dal medico ma dipende anche dallo stato d'animo del paziente. Comunque alla fine si e' usciti, spesso, con tra le mani l'ambita ricetta sulla quale e' trascritta la terapia che avra' il compito di ridare l'agognata serenita'.

Molti pazienti mi confessano che il loro sentimento prevalente e' quello della perplessita': "Come possono qualche pillola e qualche goccia riuscire a togliermi di dosso questo stato d'animo di angoscia e di tristezza profonda, questa perdita di entusiasmo e di interesse per tutto, questa profonda stanchezza e fiacca?" Bene: non e' questo il luogo dove poter spiegare la distorsione dei meccanismi della funzione cerebrale che sono alla base della patologia depressiva, per altro ancora soggetti a studi intensi. Basti dire che, come gia' spiegato in altra parte di questo sito, la vera depressione non e' solo "male di vivere" ma una vera e propria patologia con conseguente alterazione della funzione "del morale" e che quindi i farmaci hanno la funzione di ripristinare uno stato di "naturale funzionamento" del cervello.

I farmaci: funzionano? Si chiedono i pazienti. Gli studi scientifici dicono di si', nella gran maggioranza dei casi. Ma su di me? Spiace dire una banalita' ma questa volta e' necessario: l'unica maniera per saperlo e' provarli, con fiducia ed attenzione!

E' infatti opportuno trovare un bravo medico ma e' anche altrettanto importante **SAPERSI CURARE!** Queste sono alcune delle regole d'oro per curarsi con efficacia:

- Le medicine devono **ASSOLUTAMENTE** essere assunte nelle quantita' e nei tempi indicati. Se ci sono dei dubbi, anche su un solo farmaco o su una sola somministrazione, chiedere sempre chiarimenti. A volte i farmaci di una terapia svolgono una specie di funzione equilibrante tra loro: aumentare o diminuire arbitrariamente anche solo uno dei farmaci prescritti puo' creare dei problemi o rendere inefficace la cura. Uno degli errori che piu' di frequente mi capita di osservare e' la sospensione di un antidepressivo assunto di sera, scambiato per un sonnifero: " l'ho sospeso perche' credevo fosse un sonnifero, io dormivo ormai gia' senza farmaco..."!
- La cura e' studiata per ottenere benefici, non per creare problemi. Tuttavia a volte inizialmente possono insorgere alcuni effetti collaterali. Certo possono essere fastidiosi ma non sono mai gravi ed irreversibili. Solitamente i farmaci sono consigliati inizialmente in dosi basse o bassissime, da aumentare progressivamente. Questo per permettere una migliore tolleranza da parte dell'organismo. E' importate non scoraggiarsi alla prima insorgenza di un effetto collaterale, sopportando qualche iniziale disagio. Nel dubbio, **PRIMA DI SOSPENDERE OGNI TERAPIA**, e per eliminare disturbi forse causati dalla cura e' meglio contattare il medico prescrittore.



- La guarigione dell'episodio depressivo e' la regola, non l'eccezione. Purtroppo si puo' ottenere solo dopo qualche tempo dall'inizio della cura e non subito. Sui libri di testo si dice che la depressione comincia a rispondere alla terapia dopo 2/4 settimane; a volte pero' l'efficacia non si evidenzia prima di 8 settimane. E' importantissimo pertanto **PROSEGUIRE LA TERAPIA ANCHE IN CASO DI PRESUNTA INEFFICACIA**, fino al giudizio specialistico.
- Anche la migliore terapia puo' avere bisogno di una messa a punto progressiva al fine di far scomparire eventuali disagi (anche banali, quali insonnia od un po' di sonnolenza) e di migliorarne l'efficacia. Nelle viste successive o tramite telefonate si potra' modificare i dosaggi fino ad ottimizzarne la resa. Solitamente ai pazienti io mi paragono ad un sarto: anche il migliore deve, prima di cucire l'abito, metterlo in prova e sistemarne eventuali difetti, visto che ogni persona ha delle caratteristiche fisiche diverse ed asimmetrie. Cosi' ogni persona ha diversa risposta al farmaco, ma non solo: **ANCHE LA STESSA PERSONA IN STATI D'ANIMO DIVERSI PUO' AVERE DIVERSE RISPOSTE ALLO STESSO FARMACO**. Ad esempio una terapia che inizialmente era appena sufficiente a trattare l'insonnia puo' diventare dopo qualche giorno eccessivamente sedativa in seguito al miglioramento della depressione. Ecco perche' e' fondamentale collaborare costantemente per la correzione dei farmaci e dei dosaggi.
- L'obiettivo nella cura della depressione, oltre alla guarigione dell'episodio in atto, e' soprattutto evitare che si ripresenti. E' quindi necessario **PROSEGUIRE LE TERAPIE OLTRE ALLO STRETTO PERIODO DI RISOLUZIONE DELL' EPISODIO**, discutendone l'opportunita' della sospensione con lo specialista. Non esiste infatti un termine preciso delle terapie, variando da situazione a situazione, da persona a persona. Inoltre assumere le terapia a lungo **NON** significa **PER SEMPRE!**
- Mai comunque sospendere le medicine tutte ed improvvisamente. Se vi trovate per qualsiasi motivo sprovvisti e' meglio ridurre la quantita', magari dimezzando le dosi, piuttosto che fare la terapia piena e poi interromperla da un giorno all'altro.
- Se la prima cura non funziona, anche se assunta correttamente in quanto dosi e tempo, non scoraggiatevi! Purtroppo una certa percentuale di persone **NON RISPONDE** alla prima cura, **INDIPENDENTEMENTE DALLA GRAVITA' DELLA DEPRESSIONE E DALLA BONTA' DEL FARMACO**. Insomma non dipende ne' dalla vostra malattia ne' dalla bravura o meno del medico. Lo specialista in psichiatria e' abituato ad affrontare tali situazioni e sara' in grado di impostare una nuova strategia terapeutica. In qualche caso potra' essere necessario arrivare ad associazioni di antidepressivi, modificati piu' volte, per ottenere la guarigione. E' certamente una situazione difficile, sia per chi soffre sia per i familiari, **MA NON ESISTONO SCORCIATOIE PER GUARIRE**: l'unica e' quella di insistere e **NON RASSEGNA**RSI. Le vere depressioni resistenti ai farmaci sono effettivamente molto rare!

Comunque non spaventatevi, fortunatamente nella grande maggioranza dei casi le terapie sono ottimamente tollerate e funzionano bene gia' dopo qualche settimana, altrimenti anche il lavoro di psichiatra sarebbe davvero difficile! Invece e' pieno di soddisfazioni e non e' raro che i pazienti, soprattutto quelli che manifestano timori nell'assunzione dei farmaci, mi dicano dopo i primi miglioramenti :” Se l'avessi saputo prima mi sarei evitato tante sofferenze”!