

17. Aprile Languishing

*I lunghi singhiozzi dei violini d'autunno
mi feriscono il cuore con monotono languore."*

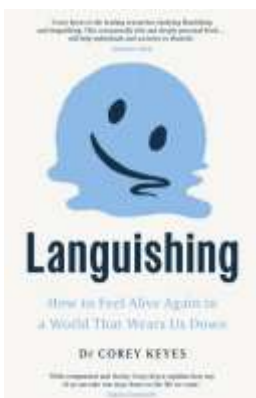
Paul Verlaine
Da "Canzone d'autunno"



Come molte persone, la mia salute mentale ha subito un duro colpo durante la pandemia di covid-19. Mi sentivo solo e perso, incerto sulla direzione della mia vita. Compiti banali come rifare il letto diventavano opprimenti e non ero interessato ad attività che una volta mi davano gioia. Non ero triste, ma non ero nemmeno felice. Stavo semplicemente... esistendo.



In realtà, forse stavo languendo, dice **Corey Keyes** psicologo della **Emory University** in Georgia che ha dedicato la sua carriera alla comprensione di questo particolare stato d'animo e, soprattutto, a come evitarlo.



Nel suo nuovo libro **“Languishing : come sentirsi di nuovo vivi in un mondo che ci logora”** Keyes sostiene che se la malattia mentale è un problema , lo è anche l’assenza di benessere mentale. Ma che cosa è veramente il **“languire”** ?

Languire è l'assenza di benessere. È quando le persone sentono di non avere nulla di positivo nella loro vita. Senza senso. Non importa. Nessuna relazione calda e di fiducia. Nessuna felicità o gioia. Tuttavia non significa necessariamente emozioni negative come tristezza o paura.

Le persone che *languono* quasi non sentono nulla. Lo descrivono come insensibile o morto dentro.

Metaforicamente è il figlio di mezzo trascurato della salute mentale, poiché si colloca tra la malattia mentale e il benessere mentale.

Solo un sintomo si sovrappone alla **depressione** e al **languore** ed è la perdita di interesse per la vita. I restanti segni di depressione riguardano la tristezza o il malfunzionamento quotidiano: dormi troppo o troppo poco, mangi troppo o troppo poco e potresti avere pensieri suicidi.

Se la **depressione** è definita da sintomi negativi, **il languore è caratterizzato dall'assenza di sintomi positivi.**

Anche se la descrizione della **depressione** fatta da alcune persone potrebbe corrispondere al languido perché è possibile essere depressi e languire allo stesso tempo. Questo non vuol dire che siano la stessa cosa.

La **ricerca di Keies** ha dimostrato che il benessere mentale esiste effettivamente su due dimensioni: malattia mentale e salute mentale.

Le persone non **possono avere alcuna malattia mentale o avere una cattiva salute mentale, in altre parole**, languono ma non hanno un problema di salute mentale.

Oppure possono avere una malattia mentale e un'elevata salute mentale. Ad esempio, qualcuno con disturbo bipolare può ancora sentirsi felice, interessato alla vita e avere relazioni affettuose e fiduciose. Puoi anche avere una cattiva salute mentale e una malattia mentale contemporaneamente.

Questa condizione fa sì che le persone possono erroneamente attribuire il **languore** alla **depressione** perché non sanno come descrivere come realmente si sentono

Le persone che soddisfano i criteri per languire spesso cercano trattamenti tradizionali di salute mentale. La mia impressione è che molte persone che languono vengano "rubricate" nella categoria sbagliata perché si presume semplicemente che soffrano di depressione. Oppure vengono nascosti sotto il tappeto e gli viene detto che stanno bene, anche se sentono che qualcosa non va.

Tendiamo a pensare che stia prosperando il contrario della depressione, ma l'evidenza suggerisce che non è vero. Trattare la depressione non significa che qualcuno riacquisterà la piena salute mentale. Potrebbero ancora languire, il che aumenta il rischio che ricadano nella malattia mentale.

Circa 25 anni fa, **Keies** ha sviluppato un questionario di 14 voci che valuta il benessere mentale che esplora tre ambiti: benessere emotivo, psicologico e sociale. (*cose come: quanto spesso ti senti soddisfatto nella vita? Ti senti parte di una comunità? La tua vita ha un significato o uno scopo?*)

Le persone con punteggi bassi in almeno la metà delle domande sono considerate "languenti". Ciò è stato convalidato in molti gruppi diversi di persone in tutto il mondo, dagli Stati Uniti all'Europa, dal Sud Africa all'Asia. Esiste ora un solido insieme di prove che dimostrano che questa misura è distinta dalla depressione.

Una critica inevitabile è che in questo modo viene di fatto **patologizzata** una parte normale della nostra vita

Sì, languire è normale. Così sono la tristezza e la paura. Ma normale non significa che devi restare lì e crogiolarti dentro. Quando sei triste per un lungo periodo, inizi a scivolare nella malattia mentale. Lo stesso vale per languire.

Alcuni studi dimostrano che circa il 40% degli adolescenti negli Stati Uniti languisce e che pertanto questa condizione rientrerebbe nella normalità

Ma quando i bambini languono troppo a lungo, diventa pericoloso. Cominciano ad assumere comportamenti rischiosi, come sperimentare droghe, e hanno maggiori probabilità di abbandonare la scuola.

Languisch è paragonabile ad un flusso stagnante. Se l'acqua smette di scorrere per troppo tempo, iniziano a formarsi schiuma e alghe. Anche le persone che languiscono si sentono stagnanti. Non stanno crescendo e gli esseri umani sono destinati a crescere.

Languire diventa l'equivalente di essere mentalmente malsani, in modo simile a come abitudini fisiche malsane come non fare abbastanza esercizio fisico o mangiare troppo cibo spazzatura possono portare alla malattia.

Le persone che languiscono sono meno produttive sul lavoro. La ricerca ha dimostrato che languire può renderci vulnerabili allo sviluppo della depressione, disturbi da stress emotivo e pensieri suicidi e potrebbe aumentare il rischio di morte prematura. Inoltre, languire aggrava la malattia mentale.

Le persone depresse e gravemente languenti, ad esempio, corrono il rischio più elevato di tentare il suicidio. Cosa si può fare per svincolarsi dal *Languisch*. Questo è quello che vedremo domani
To be continued ...



Ulteriori prove confutano il collegamento tra farmaci dimagranti e pensieri suicidi

Secondo una revisione delle autorità di regolamentazione dei farmaci in Europa, le prove disponibili non suggeriscono un legame tra l'uso di agonisti del recettore GLP-1, inclusi Ozempic e Wegovy, e pensieri o azioni suicide.

Il **12 aprile**, il comitato per la sicurezza dei farmaci dell'Agenzia europea per i medicinali ha pubblicato i risultati della sua revisione, aggiungendosi ai precedenti risultati FDA.

L'EMA ha iniziato a indagare sul potenziale collegamento a luglio dopo la segnalazione di casi di pensieri suicidi e autolesionismo in persone che utilizzavano GLP-1.

Il comitato ha esaminato i risultati di uno studio che ha utilizzato i dati EHR per studiare l'incidenza di pensieri suicidi nei pazienti che assumevano semaglutide e altri farmaci per la perdita di peso. Hanno anche valutato i risultati di uno studio che ha esaminato il rischio di autolesionismo e di eventi correlati al suicidio nelle persone che assumevano GLP-1.

Facevano parte della revisione anche i dati degli studi clinici e della sorveglianza post-marketing. "I risultati non supportano un'associazione causale tra l'uso di agonisti del recettore GLP-1 e questo rischio", si legge in una dichiarazione sui risultati.

Meeting highlights from the Pharmacovigilance Risk Assessment Committee (PRAC) 8-11 April 2024

A gennaio, la FDA ha affermato di non aver trovato un nesso causale tra GLP-1 e pensieri suicidi dopo aver condotto un'analisi preliminare dei casi sottoposti al suo sistema di segnalazione degli eventi avversi.

Tuttavia, poiché il sistema di segnalazione ha una portata limitata, l'agenzia ha affermato di non poter escludere in modo definitivo che "potrebbe esistere un piccolo rischio" e che continuerà a monitorare la questione.