

LA DEPRESIÓN

¿Emoción o enfermedad?



Antes de comenzar, debemos aclarar que no es lo mismo tener “un mal día” o un “bajón de energía”, estar triste, o tener **Depresión**. Esta última, es una enfermedad, que al igual que cualquier enfermedad: es un conjunto de signos y síntomas específicos y con duración en el tiempo.

Está claro que un mal día puede tenerlo cualquiera y eso no es un trastorno, es simplemente... un mal día.

La **depresión** cuyo término significa **abatido o derribado**, es un trastorno emocional que afecta actualmente de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a unos 350 millones de personas en el mundo. Es uno de los males de nuestro tiempo junto con la ansiedad. Se correlaciona directamente con la tristeza pero no es lo mismo. Es una tristeza vital y profunda que afecta la totalidad de la vida psíquica, somática y de relación, acompañados por síntomas de inhibición y angustia. Este trastorno hace que la persona se sienta triste y desganada.

Experimente un malestar y dolor interior que genera dificultad en las interacciones consigo mismo, la familia y el trabajo. Dependiendo del número y de la intensidad y duración de los síntomas, la depresión puede clasificarse como leve, moderada o grave. Afecta los pensamientos, sentimientos y comportamientos de una persona.

La **edad más frecuente** en donde surge esta enfermedad es entre los **20 y 40 años**.

Algunos de los síntomas de la Depresión:



- Tristeza.
- Culpa, inutilidad.
- Desánimo para realizar actividades usuales.
- Anhedonia. Pérdida de interés y de capacidad de disfrutar de las actividades que antes le gustaban.
- Cansancio o fatiga, casi todo el día.

- Falta de concentración.
- Labilidad emocional. Irritabilidad y/o llanto frecuente.
- Alteración del sueño: en algunos pacientes presentan insomnio, otros, sueño excesivo.
- Apatía
- Aumento o pérdida de peso.
- Pensamientos referidos a la muerte

¿La depresión es un estado de ánimo o una enfermedad?

Según lo señala la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la depresión **es una enfermedad**. Se ha convertido en la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años. Es originada por diferentes causas, por eso es importante atenderse con un especialista para que te evalúe y puedas iniciar tu proceso de recuperación.

¿Se cura la depresión?

En muchos casos la depresión puede remitir, mejorar o desaparecer. En todos los casos debe ser tratada.

En algunos casos sólo necesitarás intervención psicológica y en otros casos se trabajará conjuntamente con el médico psiquiatra el cual prescribirá el tratamiento a seguir.

Si cumples la prescripción médica, recibes ayuda del Psicoterapeuta y trabajas en ti mismo, la recuperación será más rápida y positiva.

La evidencia científica muestra que la terapia TCC (Terapia Cognitivo-Conductual) es la más efectiva para el tratamiento de la depresión. Consulta con tu terapeuta.

¿Cómo sé que necesito un Psicoterapeuta?

Cuando intentas hacer todo lo posible para recuperarte y sentirte bien, pero no lo logras, sigues sintiéndote igual o peor, conviviendo con el dolor y la frustración que genera la depresión, es allí es cuando humildemente debes reconocer que necesitas ayuda profesional, que no puedes hacerlo solo. Lo bueno es que esa ayuda está a tu alcance. Puedes sanar y estar feliz, la decisión de buscar ayuda profesional está en tus manos.

Recomendaciones para combatir y prevenir la depresión

1. Infórmate

Una clave para combatir cualquier problema físico y/o emocional, es la información, mientras más sepas qué te causó la depresión, será más fácil combatirla.

2. Descansa lo suficiente

Se ha comprobado científicamente que las personas que duermen bien, disponen de mejor salud mental y física. De hecho cuando una persona presenta un cuadro de estrés, alteración de su sistema nervioso o depresión lo primero que hay que regular es el sueño.

Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La falta de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida de las hormonas del estrés, generando alteraciones del ánimo.

3. Aliméntate sano y haz ejercicio

Comer a la hora, no saltar comidas, consumir alimentos bajos en grasas, verduras, cereales y frutas es fundamental para la salud física y mental, además de hidratarse durante el día. La alimentación está ligada a nuestra salud, incluso a la psicológica. Evita el consumo de alcohol, drogas, cigarrillos, etc., porque estas

sustancias alteran el estado mental y estás más propenso a enfermarte de depresión.

Aunque a la mayoría de las personas deprimidas no les provoca realizar ningún tipo de actividades, debes esforzarte. Cuando nos ejercitamos o realizamos algún deporte nos mantenemos con mayor ánimo, aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental ya que se produce liberación de endorfinas que favorecen el «sentirse bien». Después del ejercicio tenemos mejor humor, dormimos con más calidad, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión. Mejora la calidad del sueño y disminuye el insomnio.

4. Fortalece la autoestima

La autoestima se maneja por áreas de vida, si trabajamos en alimentarla de forma general, en todos los ámbitos: trabajo, hogar, familia, el amor, espiritualidad, ayudará a enfrentar mejor cualquier situación emocional. Cuando nuestra autoestima está mal, existen desequilibrios. Debemos trabajar las áreas en la que creamos que tenemos deficiencias. Aunque la depresión es una enfermedad, si trabajamos las emociones y nos sentimos mejor anímicamente se contrarresta los síntomas.

5. Cambiar tus pensamientos negativos

Cuando a tu mente vengan pensamientos angustiantes o negativos, modificarlos rápidamente, quizás sea inevitable que lleguen, pero puedes neutralizarlos, cámbialos por positivos. Algo que te ayudará es aplicar técnicas de respiración y relajación, realizar actividades recreativas en contacto con la naturaleza (parques, montañas, playas, ríos) y/o escuchar música relajante con los ojos cerrados por unos minutos, entre otros.

6. Habla con un amigo

Hablar con alguien del problema siempre te ayudará a sentirte mejor, vas soltando la carga que llevas dentro y la tristeza cuando la compartes se hace menos pesada. Además, si alguien más sabe lo que te ocurre estará más pendiente de tu recuperación y lo más probable es que te apoye.

7. Vive una vida con sentido, ten un propósito

Muchas personas consiguen un propósito en la vida cuando exploran su espiritualidad, el tener conciencia de nuestra necesidad espiritual, nos llena y nos hace felices, hablar con Dios acerca de nuestros problemas y nuestras inquietudes nos reconfortan y nos llena de esperanza. Cuando creemos en ese ser Todopoderoso y nos apoyamos en él es más fácil sobrellevar las dificultades y no caer en depresión.

8. Conserva y amplia tu círculo social

Aparta un poco de tu tiempo para compartir estímulo, reunirte con tus familiares y amigos, salir a pasear o realizar diferentes actividades con ellos, no te cierres a conocer nuevos lugares y personas. Si no puedes salir por lo menos comunícate con ellos por teléfono, estar en contacto con las personas te produce alegría y bienestar, por lo tanto, evita aislarte.

9. Amplia tu creatividad y tu inteligencia y ocupa tu mente

Si no has descubierto que tienes algún don o habilidad o si lo sabes, puedes ampliarte y comenzar a crear, quizá sea la pintura, la costura, la música, los idiomas etc. Cuando somos capaces de hacer cosas nuevas, nos ayudamos a mantener un buen ánimo, a mejorar la autoestima y alejarnos de la depresión.

Trázate objetivos que puedas cumplir, que sean realistas, organiza tu día, las tareas pendientes y evita postergar, porque si acumulas actividades pendientes, seguramente te generará estrés. Realiza actividades que te interesen (tus hobbies) eso te ayudará a distraerte y promoverá tu bienestar mental evitando la depresión. Si utilizas tu tiempo libre haciendo actividades que te estimulen la mente, seguro te sentirás más tranquilo.

10. Busca ayuda profesional

Siempre lo más indicado en estos casos es ir a un especialista en salud mental, el cual debe hacer un diagnóstico adecuado para verificar si es o no depresión y también descartar posibilidades orgánicas. Detectará el nivel de depresión que tienes, y realizará las intervenciones necesarias para que estés nuevamente en bienestar, como quieres estar: feliz y con ánimo.