

Depresión: cómo ayudarse a uno mismo

DAVID SÁNCHEZ TERUEL - PSICÓLOGO

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que afecta a todo el organismo, al estado de ánimo, al pensamiento y al comportamiento: la forma en que comes y duermes, la manera como te sientes contigo mismo/a, la manera como piensas y la manera de relacionarte con los demás.

¿Tiene solución la Depresión?

Por supuesto que sí. No es una tristeza pasajera, ni un síntoma de debilidad personal o un estado que pueda ser deseado o rechazado. Un tratamiento psicológico adecuado puede ayudar a la mayoría de las personas afectadas.

¿Existen diversos tipos de depresión?

La enfermedad depresiva se manifiesta de distintas formas, tal y como ocurre en la mayor parte de los problemas psicológicos. Estas variaciones dan lugar a distintos tipos de depresión, diferentes entre sí por el número de síntomas, su gravedad y persistencia.



NUEVO JAÉN

La depresión es una de las enfermedades psicológicas más frecuentes.

¿Qué no es una depresión?

Son frecuentes y habituales una serie de concepciones erróneas acerca de la depresión que conviene revisar:

- * La depresión no se la puede provocar «uno mismo/a», y por lo tanto tampoco puede desaparecer la voluntad del paciente.
- * La depresión no significa tener un carácter débil.
- * La depresión no la padece un grupo determinado de personas, una forma de ser determinada, aunque algunas personas pueden ser más «propensas a padecerla». De hecho, la depresión puede afectar a cualquier individuo, sea cual sea su carácter y sus circunstancias socioeconómicas.
- * La persona deprimida no puede olvidarse de su malestar y animarse aunque así lo desee.
- * Las personas afectadas por este problema psicológico u otro no están «locas», saben disfrutar de la vida y/o tampoco «son tontas», simplemente están padeciendo una de las enfermedades psicológicas más frecuentes y lo normal es que acudan a un psicólogo para un tratamiento adecuado.

¿Es importante ayudarse a sí mismo?

Es básico, pues una visión negativa de las cosas no refleja exactamente su situación, sino que es una consecuencia o síntoma más de la depresión. Con el tratamiento adecuado los pensamientos negativos van desapareciendo. Mientras tanto:

- * No te fijes objetivos muy difíciles ni grandes responsabilidades.
- * Divide las grandes tareas en pequeñas actividades. Establece prioridades.
- * No te exijas demasiado. Haz lo que te permitan tus fuerzas.
- * Esfuérzate por estar con otra gente. Es más conveniente que estar solo.
- * Participa y haz actividades que te hagan sentir mejor. Haz ejercicio, ve al cine o participa en actos sociales.
- * No tomes decisiones trascendentes para tu vida en estos momentos -cambio de trabajo, casarte o separarte- sin consultar a personas que te conozcan bien y tengan una visión objetiva de la situación.
- * La recuperación no ocurre súbitamente. Pueden pasar semanas antes de que aprecies mejoría, así que no te desanimes.
- * La depresión es una enfermedad como la diabetes o la artritis. Tener una depresión no es culpa tuya, ni tampoco un signo de debilidad.
- * Y recuerda, si tales consejos no te son efectivos, acude a un psicólogo.