

TENGO DEPRESIÓN

Hay tantos tipos de depresiones como personas. Voy a intentar transmitir de manera sencilla unas ideas generales. ***Entendiendo la depresión.***

La DEPRESIÓN se caracteriza por ser un estado de ánimo que se mantiene durante varias semanas o meses, en el que se experimenta tristeza, falta de motivación y de ganas de hacer las tareas habituales, también aquellas que normalmente producen distracción y goce. Se entra en un estado apático, con falta de ilusiones. Puede haber momentos de llanto, preocupaciones, pensamientos en general negativos y pesimistas, sobre todo la visión del futuro.

Un ánimo triste secundario a un evento adverso en la vida es una reacción emocional esperable y entendible. No sería un “trastorno” ni una enfermedad, a menos que sea muy intenso el dolor e impida una vida “normal”, dure más de lo previsible, o lleve a la persona a pensamientos desproporcionadamente catastrofistas, como ideas suicidas, por ejemplo.

A veces la depresión se acompaña de ANSIEDAD. Se experimenta entonces inquietud y nerviosismo, continuo o en forma de crisis puntuales.

La persona puede estar irritable y discutir por todo. Se aprecia entonces más un estado malhumorado que propiamente triste. Ésto se ve mucho en niños y adolescentes.

El estado de concentración y atención puede verse afectado, de manera que la persona tiene dificultades para leer, entender, hacer gestiones, estudiar, etc... Tanto más frecuente cuanto mayor sea la edad de la persona.

Y es que, la manera de expresar tristeza o malestar, puede ser muy variable. Según el tipo de *personalidad* (carácter), puede haber distintas situaciones.

Puede haber una sobrevaloración del desánimo, o del problema al que se le atribuye. La persona se queja mucho pero en otros momentos se la ve contenta y haciendo vida normal, con intereses y actividades conservadas, etc... A veces incluso las quejas compatibles con depresión son en contexto de querer llamar la atención o manipular el entorno (evitar una ruptura sentimental, por ejemplo). De manera inconsciente, principalmente.

En otro tipo de personalidad, sin embargo, pueden darse más los fenómenos de *somatización*, que significa que se nota el malestar más en forma física que psíquica, y pueden aparecer algunos de estos síntomas: dolor de estómago, problemas evacuatorios digestivos o urinarios, dolor de cabeza, presión en el pecho, cansancio generalizado, etc... Quizás estas molestias le llevan al médico una y otra vez...sin hablar de cómo se siente emocionalmente, sino que la consulta se ciña a lo corporal. Suelen ser personas contenidas, muy responsables y exigentes consigo mismas, con menos emotividad a la hora de expresarse.

En otros casos, en la depresión el problema principal son los miedos, la falta de control sobre el propio pensamiento, la inseguridad para tomar decisiones, para enfrentarse a un conflicto familiar o laboral, etc...

Hay depresiones que se inician de manera *reactiva* a un factor estresante (una pérdida, un cambio vital, sentirse rechazado u objeto de burla de los demás, una enfermedad grave que puede comprometer la vida, desesperación económica, etc...).

Si los síntomas realmente tienen la suficiente entidad como para hacer un diagnóstico de depresión, están indicados los fármacos antidepresivos y/o la psicoterapia, según los casos.

Por último, decir que a veces la depresión es una enfermedad pura y dura que surge sin desencadenantes biográficos ni del carácter, sino por un desequilibrio neuroquímico cerebral. En ese caso son imprescindibles los medicamentos, puede haber recurrencias a lo largo de la vida, y suelen presentarse antecedentes familiares.

En *depresiones graves* puede perderse por completo el apetito, el sueño, hasta las ganas de hablar, de estar con los demás, incluso de vivir, con ideas de muerte o suicidio. La autoestima

está muy baja y la persona puede hasta autoperibirse como indigna. Ocasionalmente pueden presentarse *síntomas psicóticos*, en los que la persona se desconecta de la realidad. Los más frecuentes son *delirios de ruina* (creerse arruinado aunque no sea cierto), *de culpa* (considerarse culpable de algún hecho del pasado, de manera injustificada, y pensar que la depresión es un castigo), *hipocondríacos* (creer tener una grave enfermedad corporal, incluso que los órganos se han parado o no funcionan,...). A veces, *delirios paranoides* (percibo que los demás quieren perjudicarme). Este tipo de depresiones son muy graves. Necesitan un tratamiento intensivo y a veces incluso un ingreso hospitalario.

LA DEPRESIÓN TIENE TRATAMIENTO. EL SUFRIMIENTO NO ES PARA SIEMPRE.

SI CREES QUE TÚ O ALGUIEN DE TU ENTORNO TIENE DEPRESIÓN, CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL