

“Cuidar, Para Cuidarnos”

Recursero:

6ta Ficha: *¿Qué es la depresión?*

Primero iniciar esta ficha expresando que los sentimientos de tristeza, son una respuesta normal ante las diversas situaciones de la vida y es esperable, en estos momentos, sentir ciertos grados de tristeza, incertidumbre, desgano, apatía y/o pesimismo.

En ocasiones, las personas pueden llamar a este tipo de sentimientos “*depresión*”, “*estoy depre*”, o “*me siento deprimido*”. Pero estos son transitorios, en respuesta a un acontecimiento puntual, y no se acercan en absoluto a un cuadro clínico de depresión.

El denominado cuadro de depresión mayor (ya que hay distintos tipos), no es considerado una tristeza temporal, que pueda mejorarse de un día para el otro, sino que requiere de un tratamiento adecuado. Cuando estos sentimientos de tristeza se mantienen a lo largo del tiempo e invaden los distintos ámbitos de nuestra vida (laboral, familiar, personal) puede ser que estemos frente a un trastorno del estado de ánimo, la depresión.

Teniendo en cuenta que es el profesional el único que puede realizar el diagnóstico, podemos distinguir aquí algunos¹ signos y síntomas de lo denominado Depresión Mayor:

- Sentimiento generalizado de pesimismo (visión negativa de sí mismo, del mundo que lo rodea y del futuro²). Sentimiento constante de tristeza.
- No poder sentir placer en general, pérdida de interés (apatía).
- Ausencia de resonancia afectiva, por ejemplo puede ver la gracia de un chiste, pero no lo divierte
- Marcada caída en la capacidad de concentración y rendimiento intelectual
- Sentimientos de desvalorización, pérdida de autoestima
- Alejamiento de la interacción social.

Estos signos y síntomas pueden afectar al conjunto de nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos, lo cual produce una interferencia en todos los ámbitos de nuestra vida, empobreciendo notablemente la calidad de la misma . Además, deben darse criterios de duración y repetición según el DSM IV³, que sólo el profesional podrá determinar.

Muchos de estos sentimientos pueden retroalimentarse el uno con el otro, generando un círculo vicioso. Por ejemplo, los sentimiento de desvalorización y baja autoestima pueden alejar a la persona de sus amigos y familiares; y este alejamiento le devuelve a sí la idea de poca valía y frustración. También se puede dar la pérdida de un trabajo o el abandono

¹ Existen más signos y síntomas, ver AAP, “Actualización de diagnóstico y tratamiento en Psiquiatría”.

² Tríada cognitiva, BECK, Aaron, “La terapia cognitiva de la depresión”, cáp. I

³ Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Asociación Estadounidense de Psiquiatría

de un estudio, y así seguir la retroalimentación de los sentimientos de inferioridad, entre otros.

Sobre el procesamiento que hacemos de la información:

“Los hombres no se perturban por las cosas, sino por la interpretación que de ellas hacen”
Epiceto.

La interpretación que hagamos de las cosas, puede conducirnos a un pensamiento distorsionado. Es así que podemos evitar esta retroalimentación de pensamientos negativos y pasar a un pensamiento más saludable, posible de ser corroborado con los datos de la realidad. Por ejemplo:

- Soy un miedoso, es distinto a pensar: soy medianamente miedoso, bastante generoso y ciertamente inteligente.
- Siempre fui cobarde, es distinto a: mis miedos varían de un momento a otro y de una situación a otra.
- Como soy débil, no hay nada que se pueda hacer con mi problema. Distinto a: puedo aprender distintos modos de afrontar situaciones y de luchar contra mis miedos.

Para estar atentos:

- A los pensamientos que tienden a las generalizaciones: Todo, nada, siempre, nunca.
- A los pensamientos dicotómicos, que van de un extremo a otro sin tener en cuenta los matices (negro, blanco, exitoso-fracasado, etc.)
- Es importante en todos los casos, no discontinuar los tratamientos psicoterapéuticos y/o psicofarmacológicos ya instaurados (que pueden continuar por medios virtuales o telefónicos), previos al aislamiento social, preventivo y obligatorio.
- Dentro de las posibilidades de cada uno, tratar de continuar rutinas habituales.
- Mantenerse en contacto con los seres queridos. Este nuevo contexto, requiere rediseñar nuevas modalidades de comunicación (sociabilidad de formas virtuales/telefónicas), para que no se den situaciones de soledad extrema.
- En estos momentos es normal sentir miedo, tristeza, enojo, rabia, angustia, impotencia, desgano y es fundamental poder conversar y compartir estas emociones, poder nombrarlas.

¿Cuándo buscar ayuda profesional? Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior a esta situación, si el malestar o el stress le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de salud mental. En estos casos obtener un buen diagnóstico y realizar un tratamiento adecuado es fundamental para recuperar la calidad de vida.

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Vislumbrar la posibilidad de un deseo es abrir una dimensión en la que algo por-venir es posible.➤ Recordar que somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|