

CÓMO LUCRAR CONTRA LA DEPRESIÓN

El problema de la depresión

La *depresión* afecta al 10% ó 15% de la población total de españoles en algún momento de su vida: una de cada cinco mujeres y uno de cada diez hombres sufrirán una depresión. La mitad de las personas deprimidas recaerá, y de ellas el 11% se diagnostica como graves. La mitad de los pacientes con depresión mayor no responde a los tratamientos farmacológicos y uno de cada seis de ellos fallecerá por suicidio.

La evolución de estos datos avala la previsión de la organización Mundial de la Salud de que en los próximos años la depresión se convierta en la segunda causa de discapacidad en los países desarrollados.

Características de la depresión

No hay que confundir la depresión con la tristeza. La reacción depresiva leve, un momento <<bajo>> que tiende a resolverse, es una respuesta adaptativa normal ante pérdidas reales, ver frustradas nuestras expectativas o vernos sometidos a cambios vitales.

La persona realmente deprimida no se siente triste sino vacía, sin deseos, sin interés por las cosas. Se siente paralizada, incapaz de sobrellevar la responsabilidad y la presión de la vida y puede durar semanas, meses o años. En las depresiones más graves a menudo se acompaña de ansiedad y también de quejas somáticas (dolores, vértigos, mareos, dolores de cabeza, molestias gastrointestinales, etc.).

Además pueden darse simultáneamente algunos de los siguientes síntomas de la depresión: irritabilidad, inquietud, menor sociabilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones en el sueño, pensamientos negativos, cansancio exagerado, alteraciones en el apetito, indiferencia ante el sexo. La persona deprimida tiene muchas dificultades para expresar lo que siente y le es muy difícil entender lo que le pasa.

Causas de la depresión

Podemos tener dificultades para asimilar los cambios sociales, el ritmo de vida acelerado, la competitividad laboral, el torbellino de actividad. Somos esclavos de la búsqueda de logros, del deseo consumista y tenemos el anhelo de ser <<triunfadores>>. Padecemos la pérdida de valores, dejamos atrás etapas de la vida, sufrimos la muerte de un ser querido, envejecemos.... Todo ello tiene contrapartidas como la soledad, la enfermedad, la sensación de fracaso, la conciencia de las propias limitaciones, de la inevitabilidad de la muerte...

Personas que en la niñez tuvieron sensación de pérdida, alta exigencia o poco

reconocimiento por parte de los padres, o vivieron muy pronto la necesidad de satisfacer sus expectativas, pueden presentar una falta de autoestima. Padecen un fuerte dilema entre quién son en realidad y la fachada que muestran al exterior, les cuesta afirmarse ante a los demás y acostumbran a huir de los conflictos en lugar de afrontarlos.

Para el psicoanálisis la depresión es un síntoma que tiene un significado inconsciente que es necesario descifrar. Para la terapia cognitivo-conductual los pensamientos negativos y creencias, actitudes y valores limitantes favorecen una visión desesperanzada del mundo y de uno mismo. Para los enfoques experienciales, como la gestalt y la psicología humanista, la depresión es consecuencia de la represión de sentimientos y la pérdida de autenticidad del individuo.

La depresión en el trabajo

Entre el 15% y el 30% de los empleados españoles se siente deprimido y más del 32% vive en un permanente estado de estrés. Se estima que el 38% de los asalariados sufre algún trastorno psíquico derivado del trabajo, como el estrés, el *burnout* (quemado), el *mobbing* y la depresión. Todos estos trastornos psíquicos suelen tener un final común: la depresión, un sentimiento de tristeza y de apatía.

Empleados insatisfechos, trabajadores malhumorados y supervisores ineficientes harán disminuir el clima laboral. Si además el trabajador tiene falta de control del tiempo de trabajo, permanece aislado, y hay competitividad, rivalidad, cambios tecnológicos, rapidez de la información, es candidato a la depresión. Los trabajadores son ante todo seres humanos y una cultura organizacional obsoleta, falta de racionalización y un liderazgo tóxico y autoritario son causa malestar y trastornos psíquicos.

Tratamiento de la depresión

La depresión adaptativa normal ante una situación de pérdida o de cambio suele remediarse en pocos meses, aunque puede requerirse la ayuda de un profesional. En el caso de depresiones profundas que se pueden producir en diferentes niveles de desarrollo psicológico, son adecuados diferentes tipos de tratamiento profesional:

1. En el caso de la psicosis se requiere un tratamiento psiquiátrico que consiste en la estabilización y pacificación farmacológica por medio de sedantes o también, en el caso de que sea preciso, la reclusión y custodia en alguna institución.

2. Cuando se trata de trastornos de tipo impulsivo, tipo *borderline* (límite) o narcisista, los psicólogos utilizan técnicas dirigidas a erigir una sensación de identidad individualizada para que la persona emerja con un yo fuerte (psicología del yo).

3. Cuando se trata de la neurosis clásica, el tratamiento de la depresión va a

consistir en relajar la barrera de la represión tomando contacto con las emociones reprimidas, y se utiliza el psicoanálisis clásico, la terapia gestalt.

4. Cuando uno está inmerso en roles y guiones de vida muy confusos, el análisis cognitivo, el análisis transaccional y la terapia familiar realizan la crítica de las ideas erróneas (el guión sin amor) para sustituirlas por atribuciones optimistas y eficaces.

5. Cuando hay una neurosis de identidad porque uno no logra diferenciarse de los roles convencionales o por una baja autoestima, lo que impide comprometerse a fondo en proyectos vitales considerados valiosos, es importante el diálogo filosófico.

6. Cuando se trata de un <<yo sensible>> que suele considerarse una víctima y convierte los sentimientos en el único valor importante, se debe asumir la responsabilidad por el futuro como propone la psicología humanista.

7. Cuando se tienen dificultades para resolver las <<preocupaciones supremas>> se recurre a las terapias existenciales y a los enfoques que actúan a través del cuerpo como la integración estructural, la terapia de polaridades y el análisis bioenergético.

Es muy importante tener en cuenta que hay casos en que la psicoterapia se combina con los antidepresivos, porque el facultativo (médico o psiquiatra) considera que hay un déficit de neurotransmisores (serotonina). En este caso hay que seguir estrictamente las recomendaciones del especialista por la dependencia y las complicaciones físicas que pueden producir los fármacos.

Cómo luchar contra la depresión por nuestros propios medios

Lo primero ante la depresión es aceptarla, no somos culpables de ella, y no utilizar la automedicación para alterar el estado de ánimo. Sin silenciar ni tapar los síntomas, debemos reflexionar sobre las situaciones problemáticas y las reacciones emocionales que nos producen. Después podemos aclarar nuestras necesidades (afecto, asertividad, goce...) y sacar conclusiones.

Es conveniente expresar los sentimientos, comunicarse de forma asertiva, mantener buenas relaciones, dedicar parte de uno mismo a los demás, disfrutar de lo conseguido, sentir la satisfacción del trabajo bien hecho, controlar los pensamientos (preocupaciones, obsesiones, visión negativa, prejuicios,...), visualizarnos positivamente y tener sentido del humor.

Existen ayudas naturales procedentes de la medicina alternativa que incluyen prácticas higiénicas como respiración adecuada, relajación, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, luz solar y prácticas como meditación, yoga, *tai-chi*, etc. También la utilización de remedios como el masaje, la aromaterapia, la homeopatía, las flores de Bach, así como las infusiones de plantas que ayudan en síntomas leves.

Ideas para tener una mejor salud mental:

1. Mantenga una actitud positiva ante las circunstancias de la vida: busque siempre los aspectos agradables.
2. En su vida cotidiana sea consecuente con su manera de pensar.
3. Evite el estrés innecesario: busque siempre objetivos realistas.
4. Hable abiertamente de sus sentimientos con sus personas más próximas.
5. Muestre siempre una actitud conciliadora y abierta al diálogo.
6. Mantenga una dieta saludable.
7. Descanse todos los días las horas necesarias para sentirse bien por la mañana.
8. Realice una actividad física regular.
9. Evite el consumo excesivo de alcohol y el de otras sustancias tóxicas.
10. Sea consciente de la importancia de sentirse bien

Fuente: Asociación Europea para la Depresión.