

## ¿POR QUÉ CREER QUE ESTAMOS ENCERRADOS, CUANDO LA PUERTA ESTÁ ABIERTA?



*¿Sufres de depresión?*

La depresión es ese estado de abatimiento, desesperanza infelicidad que tiene una persona que puede ser rápido o durar tiempo, es una enfermedad que afecta al organismo, el ánimo, antes quizás las encontrábamos muy felices pero de repente nos damos cuenta que esa persona ha cambiado a empezado a aislarse, a estar triste, desesperada, también existe un cambio en lo que se refiere al apetito son personas que ya no quieren comer, que no pueden dormir, que afecta también a la autoestima, se sienten menos consideran que no pueden valer dentro de la sociedad, la persona ya no es como antes.

La Dra. María E. López, nos explica que la depresión no es culpa del individuo que la padece vemos que en la familia le dicen “pero si tu estabas bien que es lo que esta pasando porque no pones un poco de tu parte para salir adelante”, no es un problema de la personalidad si no que es un problema que necesita de tratamiento.

Entre las causas podemos encontrar factores genéticos, hormonales, químicos, sicosociales, por ejemplo dentro de los factores genéticos existen familias que tienen muchos depresivos, la depresión tiene un componente hereditario genético y una predisposición genética, pero eso no quiere decir que todos los miembros de la familia lleguen a tener la depresión si no que puede haber una causa que desencadene ese periodo depresivo. En los factores químicos existe la alteración en unos neurotransmisores que tenemos en el cerebro y que van hacer los causantes para la depresión. En los factores hormonales alteración a nivel de nuestras glándulas internas como ser el hipotálamo, hipófisis, tiroides, que desencadenan periodos depresivos; asimismo dentro de los factores sicosociales están los trastornos emocionales, trastornos de poder adquisitivos, por ejemplo que no tienen dinero para mantener a la familia; el universitario se deprime también por la parte económica cuando no se tiene con que pagar la pensión, el cuarto, etc. que debería llegarles la mesada ya que en su mayoría

son del interior. Otra causa es la médica: las enfermedades, las adicciones a las drogas y el alcohol pueden desencadenar en una depresión y en problemas cerebrales.

La depresión se presenta más en el sexo femenino que en el sexo masculino. En un trabajo que realizó por La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ve que un 5.8% de los varones presentaban depresión antes un 9.5% de las mujeres, con la diferencia que las mujeres pueden salir de un cuadro de depresión más rápido que los hombres.



***El consumo de alcohol y drogas lleva a la depresión.***

### ***Síntomas***

La persona pierde el interés en casi todas las actividades usuales, y en las que antes le ocasionaban placer, prefiere estar triste, desesperanzada, desanimada, perdiendo el interés por la vida social.

También la necesidad de comer ya no existe le da lo mismo su figura, este es el trastorno del apetito, generalmente por disminución del mismo junto con una pérdida significativa de peso. Otras personas demuestran un aumento de apetito o de la ingestión de alimentos – aunque no haya apetito

Hay un aislamiento, ya no puede dormir porque le es difícil conciliar el sueño se hace común los trastornos del sueño: dificultades para quedarse dormidos, sueño interrumpido, demasiado sueño (hipersomnía).

### ***Tipos de Depresión***

La Depresión Endógena o Existencial: tiene origen físico, “nace de dentro” su comienzo puede ser abrupto o gradual y es generalmente inexplicable.

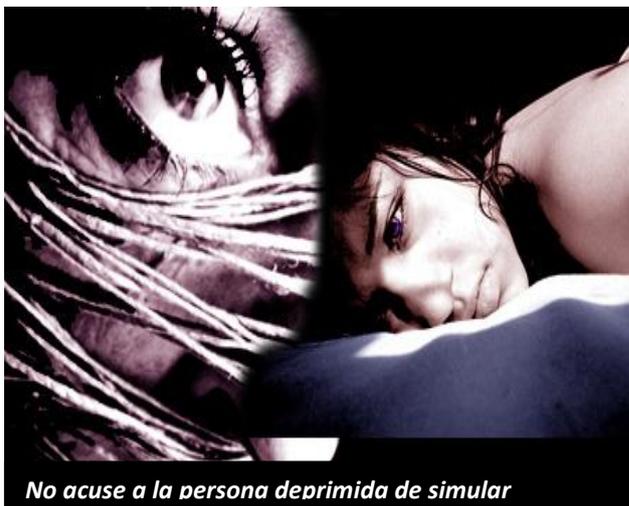
Exógena o Reactiva (también llamada depresión reactiva) es atribuible a un evento externo, como por ejemplo una pérdida o una enfermedad crónica.

Depresión Severa: se manifiesta con una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras, un episodio muy incapacitante, puede ocurrir una sola vez en la vida, pero por lo general ocurre varias veces en el curso de la vida debemos aprender a superarlos.

Para el diagnóstico de la depresión se ven criterios que tienen que ver con la autoestima: Ideas de Auto-desprecio: se siente inútil, feo o culpable, con creencias de persecución,

deseos de muerte o ideas de suicidio. (Sentimientos de inutilidad o culpabilidad inapropiada).

Disminución de la Socialización: menor participación en el grupo menos interés social y poco probable hacer amigos, son personas que ya no quieren salir de sus casas, empiezan a surgir ideas de muertes dicen para que voy a seguir viviendo si ya no sirvo para nada, le estoy haciendo daño a la gente que me rodea.



*No acuse a la persona deprimida de simular*

La Distimia un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a lo largo plazo) que no incapacitan tanto, sin embargo impiden el buen funcionamiento y el bienestar de la persona. Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida, si conocemos a alguien con esos síntomas hay que ayudarlo porque necesitan un tratamiento adecuado.

La Depresión Estacional: ejemplo cuando cambia el clima si esta nublado la persona actúa de acuerdo con su personalidad se pondrá triste; también en la época de navidad se viven momentos de felicidad pero cuando se termina entonces se entra en una depresión.

La Depresión Premenstrual y Posparto: eso viene dentro de la parte hormonal, surge una angustia una desesperanza que ni la misma persona lo puede explicar ya que puede decir estoy feliz por haber tenido a mi bebe pero a la vez estoy triste y no quiero hablar con nadie es hay donde necesita mucha psicoterapia, explicarle lo que esta pasando y si es necesario usar fármacos para superar esta depresión, generalmente esta es una etapa momentánea puede pasar rápido.

La Depresión puede ser confundida con otras patologías por ejemplo mucha ansiedad, la melancolía, la tristeza que no pueden ser una depresión estas pueden ser momentáneas por una situación que esta viviendo la persona pero no está deprimida pasaran unos días así y luego la persona va a pasar su vida normalmente.

Factores que desencadenan la depresión en los jóvenes: La parte sentimental cuando se termina una relación amorosa. Otro factor seria el del estudio: cuando rinden un examen y no se dan buenos resultados es así como empiezan a preocuparse, caen en una tristeza empezando una depresión.



*Si estudias y no rindes un buen examen puedes deprimirte*

Otro factor es la salud: se pueden dar las iatrogenia que es un daño involuntario que se ocasiona a una persona por ejemplo si tiene problemas de oído y cuando se les explica algo no entienden pero es porque no escuchan bien, esa puede ser una limitación al igual que algún problema en la vista, también están los problemas sicomotores cuando se tiene afectados por ejemplo los miembros inferiores o superiores las personas le pueden poner apodos y lastiman de esa manera. También cuando una persona es delgada o con exceso de peso. El estrés, el duelo por el fallecimiento de algún ser querido, el divorcio, las situaciones financieras pueden llevar a sufrir una depresión.

Los trastornos depresivos hacen que uno se sienta exhausto, inútil, desesperanzado y desamparado. Esas maneras negativas de pensar y sentirse hacen que las personas quieran darse por vencidas. Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión. Estas son distorsiones que, por lo general, no se basan en circunstancias reales. Los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento empieza a hacer efecto.

Como familiares o personas cercanas debemos analizar estos síntomas y tomarlos en serio porque a veces se piensa que es un familiar que quiere llamar la atención o que es una forma de atraer a los que están a su alrededor. Lo más importante que alguien puede hacer por la persona deprimida es ayudarle a que reciba el diagnóstico y tratamiento adecuados. Esto tal vez implique que tenga que aconsejar al paciente para que no deje el tratamiento antes de que los síntomas puedan empezar a aliviarse. Otra cosa muy importante es dar apoyo emocional. Esto implica comprensión, paciencia, afecto y estímulo. Busque la forma de conversar con la persona deprimida y escucharla con atención. No minimice los sentimientos que el paciente expresa pero señale la realidad y ofrezca esperanza. No ignore comentarios o alusiones al suicidio. Informe al terapeuta si la persona deprimida hace comentarios sobre la muerte o el suicidio. Invite a la persona deprimida a caminar, pasear, ir al cine y a otras actividades. Persista con delicadeza si su invitación es rechazada. Fomente la participación del paciente en actividades que antes le daban placer, como pasatiempos, deportes, actividades religiosas o culturales, pero no fuerce a la persona deprimida a hacer demasiadas cosas

demasiado pronto. La persona deprimida necesita diversión y compañía, pero demasiadas exigencias pueden aumentar sus sentimientos de fracaso.

No acuse a la persona deprimida de simular enfermedad o ser perezosa, ni espere que salga de esa situación de un día para el otro. Con tratamiento, la mayoría de las personas mejoran. Tenga eso presente y continúe repitiéndole a la persona deprimida que con tiempo y ayuda va a sentirse mejor.



No debemos desanimarnos hay que seguir con la vida todos somos inteligentes con capacidades que debemos descubrir sacándolas a relucir llegando a obtener el éxito.

*Int. María Luisa Medina V*

### ***FRACES DE LA SEMANA***

“Muchas personas pierden las pequeñas alegrías de la vida... mientras esperan la gran felicidad”