

## **CLÍNICA PSICOLÓGICA CECOP**

### **ESTRATEGIAS PARA COMBATIR Y SUPERAR LA DEPRESIÓN**

Hoy todos somos conscientes de que la Depresión psíquica, en todas sus modalidades, es uno de los mayores problemas que afectan a la humanidad en el área de salud pública. En los países desarrollados se pierden miles de millones de dólares por causa de este trastorno. La enfermedad no respeta edad ni condición socio económica, se presenta por igual en jóvenes, personas en edad productiva y del sector pasivo, provocando un serio deterioro en la calidad de vida de las personas que se ven afectadas, en su entorno y sus familias. Muchas veces, cuando el cuadro es severo y no ha sido atendido oportunamente, nos enfrentamos a desenlaces fatales. En nuestro país está incorporada al sistema sanitario público como el AUGE, dada la gravedad y alta frecuencia con que se presenta, de hecho, en mediciones hechas por la OMS en el 2.004, Santiago de Chile fue una de las ciudades a nivel mundial que presentó los más altos índices de Depresión y otras patologías mentales. Según estadísticas del Instituto de Salud Pública, se pierden US \$456 millones de dólares por ausencias y accidentes laborales asociadas a este trastorno.

Nuestra cultura conoce su existencia desde los más remotos tiempos, ya Hipócrates, médico griego s. IV AC, padre de la medicina, asociaba este trastorno, que llamaba Vesania, a la bilis negra, en su teoría de los humores, pero por mucho tiempo la superstición la relacionaba con influencias de espíritus malignos, maleficios, posesiones y otra suerte de prácticas que nada tienen que ver con las verdaderas causas de la depresión.

La Depresión como sintomatología o como enfermedad, tiene un amplio espectro de cómo se presenta, de hecho cada persona que la padece la manifiesta con su particular forma de ser. A veces son profundas e insondables, con gran melancolía, adinamia, tristeza y deseos de morir. Otras veces se presentan con desgano, apatía, dolores difusos y dificultades para dormir. Se las ha clasificado como Endógenas, Reactivas, Unipolares, Bipolares, etc...pero más allá de su clasificación lo que nos interesa es tener herramientas para combatirla y triunfar sobre ella.

Antes de ver algunos procedimientos y estrategias que nos pueden ser útiles en superar esta experiencia, es bueno enfatizar, que al ser la Depresión una experiencia humana compleja, y que muchas depresiones severas tienen fuertes componentes orgánicos, es fundamental en su recuperación definitiva la intervención, para un diagnóstico y tratamiento adecuado, de un especialista médico, ya que en ciertas depresiones es fundamental la prescripción de medicamentos altamente especializados.

Como decíamos más arriba, las causas de la Depresión son complejas y diversas. Algunas, las más severas, tienen raíces orgánicas, en la síntesis y recaptación de neurotransmisores a nivel cerebral, otras son carencias afectivas profundas no resueltas, problemas de autoestima, mala configuración de la personalidad, baja tolerancia a la frustración, etc.....y en general es probable que sea una combinación de múltiples factores en diferentes niveles de profundidad. Pero más allá de sus causas, lo que sí tenemos claro es la enorme capacidad humana de superarse y salir fortalecido de las experiencias más duras. En el caso de la Depresión, existen casos clínicos de personas desahuciadas por la medicina, con depresiones de pésimo pronóstico, que salieron adelante y rescataron su mente para ser felices, aplicando persistentemente ciertas técnicas como las que expondremos ahora, logrando una fe inquebrantable en sí mismos y en sus propias capacidades. Estas ideas están inspiradas en los trabajos del gran estudioso del tema Prof. Dr. Enrique Rojas.

Estas son algunas de las estrategias y planes de acción que pueden ayudar a superar una depresión, pero recuerde, siempre es prudente consultar y asesorarse bien, con profesionales competentes en situaciones como esta.

## **10 Estrategias para combatir la Depresión**

### **1.- LA FELICIDAD COMO PROYECTO DE VIDA**

De alguna manera se puede decir que la felicidad podría ser un antídoto de la depresión, y sin duda una persona feliz es muy difícil que haga una depresión. El problema está en la persona que está sufriendo una depresión y nunca ha pensado que la felicidad es posible de alcanzar, que existe una metodología para ello y que muchas personas obtienen niveles bastante satisfactorios de calidad de vida y por ende de felicidad. El primer paso es proponernos ser felices, tenerlo como un proyecto de vida, con estrategias para alcanzar la meta, esfuerzos y disciplinas orientadas a ser felices. El solo hecho de proponernos esto ya es un logro superior, si somos consecuentes. El segundo paso es comprender que la felicidad se logra en el mundo real y no con fantasías y que es una experiencia interna, que nada tiene que ver con lo externo. Conozco personas sanas, con buena situación económica, exitosas en muchos aspectos y no son felices, y en oposición, existen muchas personas que enfrentan graves problemas de salud y económicos y han decidido ser felices, consiguiéndolo. En este punto recomiendo leer el libro de Epicteto, "Manual de Vida", escrito en el siglo I de nuestra era, un ejemplo antiguo y eterno de un proyecto para ser feliz.

## **2.- SENTIDO DEL HUMOR**

Generalmente no somos concientes de las transformaciones que nos van ocurriendo en el curso de la vida y un ejemplo, dentro de muchos que no percibimos, es la perdida del sentido del humor. Muchas personas de adolescentes y jóvenes son alegres y risueñas, y en la medida que van tomando responsabilidades con la vida de independencia y mayor autonomía, algo les pasa, como que asocian que ser adulto es tener un seño fruncido y adusto, se ponen excesivamente serios y pierden totalmente el sentido del humor. Y no saben que para mantener la salud es esencial reírse con ganas por lo menos dos veces por día, y sobre todo nunca perder la capacidad de reírse de uno mismo. Tener sentido de humor es parte de la felicidad de vivir y de estar sano. Recuerdo que el gran psiquiatra francés Henry Ey decía: “nunca he visto a un enfermo mental reírse de sí mismo”.

## **3.-CONOCERSE A SÍ MISMO**

Esta es una estrategia, no solo para alcanzar la felicidad, sino que es la clave para realizarse como ser humano. Sin conocernos a nosotros mismos profundamente vagaremos por la vida como una hoja seca arrastrada por el viento. Conocerse a sí mismo implica observarse objetivamente y reconocer nuestras carencias, nuestros temores, defectos, virtudes y talentos, ya sea para superar algunos, perfeccionar otros y saber adecuar estas fortalezas y debilidades a las metas y proyectos que nos hemos fijado en esta vida. Creo que no existe riqueza más grande en esta vida que saber en qué somos realmente buenos, con ese descubrimiento se nos abren muchas puertas.

## **4.-LENGUAJE INTERIOR POSITIVO**

Pocas veces nos damos cuenta que pensamos con palabras y mucho menos percibimos que estamos todo el día con un diálogo interno con nosotros mismo, siempre nos estamos diciendo cosas, aprobando, rechazando, criticando, etc.....es como si todos tuviéramos una canción que repetimos toda la vida. El problema es cuando esta canción es triste, auto punitiva, deprimente y negativa. Si es así debemos cambiar en términos positivos el lenguaje interior, que es la clave de muchas actitudes que tomamos frente a la vida y sus desafíos. Debemos digitar constructivamente en nuestros cerebros, ser fanáticos del pensamiento positivo. Aprender técnicas de bloqueo de pensamientos negativos.

## **5.-FORTALECER LA VOLUNTAD**

Gran tema. Sin conciencia y voluntad no tenemos ninguna diferencia sustancial con los otros animales. La voluntad debe ser el poder interno que desarrolla cada persona para luchar por su felicidad y realización personal.

Pero vamos a nuestro tema. Analicemos un poco el concepto de Voluntad, la palabra viene de una raíz latina, *Vontumtis*, del verbo *velle* que significa “querer”. La psicología clásica define la voluntad “como una forma de esfuerzo, nutrida desde lo hondo de las necesidades, dirigida y organizada por la anticipación consciente del fin y de los medios, cuyo funcionamiento se inicia por medio de un acto personal”. Aunque algo dice este concepto clásico de la psicología, la verdad es que la verdadera Voluntad no tiene nada que ver con nuestras necesidades básicas, pues la motivación para hacer algo, nacida de una necesidad básica, no es un acto que requiera algún esfuerzo especial.

Un acto que requiere un esfuerzo especial y adicional nuestro, que no nace de una necesidad básica, es un acto volitivo...es decir que desarrolla nuestra voluntad. Voluntad es hacer algo que no queremos hacer, pero que es bueno hacer.

Si desarrollamos esta fuerza interior, sobreponiéndonos a pequeños deseos y superando con esfuerzo los obstáculos, esta voluntad será una tierra fértil donde plantar el árbol de nuestra felicidad. Sin voluntad de ser felices, solo obtendremos a veces un placer efímero, que no deja nada.

## **6.- SUPERAR LAS CRISIS**

Las crisis son parte de la vida, son hechos y circunstancias normales y necesarias para nuestro crecimiento y madurez. Muchas personas cometen el error de cuando se enfrentan con una crisis, de verla como un acontecimiento nefasto, devastador y destructivo, y es cierto que muchas veces son experiencias muy duras, pero es vital adoptar una actitud constructiva y ver estos episodios de nuestras vidas como oportunidades de crecer, de aprender de nosotros y de la vida. Debemos esforzarnos en superar las crisis y no quedarnos pegados en ellas, buscar todos nuestros recursos internos, espirituales, emocionales y cognitivos y salir fortalecidos de ellas, y sobre todo más humildes, claves fundamentales en el camino de la felicidad.

## **7.- VIVIR EL PRESENTE**

Esta es otra estrategia clave, como Conocerse a si mismo o decidirse a ser feliz. Vivir el presente es clave en el propósito de ser feliz. Debemos comprender que tenemos que dejar de viajar en el tiempo. Sí, nunca estamos en el presente, generalmente vivimos en el pasado o en el futuro. Estamos atormentados (das) por las culpas del pasado o las incertidumbres del futuro. Y en verdad solo existe el Presente, el pasado ya fue, el futuro aún no existe, solo existe un presente (es también un regalo) que es el punto exacto de unión entre el pasado que fue y el futuro por venir. Sí, podemos estar viviendo un serio problemas, pero observemos

nuestro entorno, ¿es tan grave?, ¿qué está pasando en este momento?, ¿está el problema ahí delante de mí o solo me imagino lo que puede pasar a futuro?, ¿Que dice mi presente ahora?. Muchas veces nuestros problemas están fuera del presente, **“la ayuda está aquí y es ahora”**. **Aprendamos a vivir intensamente el momento presente.**

#### **8.- APOYO DE FAMILIA Y AMIGOS**

El hombre, como especie, es un ser social. Nos necesitamos unos a otros, para aprender a dar y a recibir, para crecer y desarrollarnos como personas realizadas y felices. Frente a la experiencia de la Depresión el apoyo de la familia y de los seres queridos es esencial, permite que la dinámica de los afectos cubra a la persona afectada con sensaciones de protección, de contención y cariños, además de elaborar su proceso afectivo. A muchas personas les cuesta pedir apoyo y eso puede ser un problema, un problema que se debe superar con humanidad y humildad.

#### **9.- PEDIR AYUDA TÉCNICA**

Aunque este punto parece obvio, no lo es. Muchas personas cometen el error de auto medicarse o pedir ayuda o consejo a personas, que solo tienen buenas intenciones, pero no los conocimientos y la experiencia que estas situaciones requieren.

#### **10.- SENTIDO DE LA VIDA**

Tal vez este punto sea otro pilar para enfrentar cualquier problema serio en la vida. Si no sabemos para que realmente vivimos, cual es realmente el sentido de la vida, hasta el soplo de una brisa de verano nos puede desestabilizar. Darle un sentido profundo a nuestra vida es esencial para ser feliz y superar la depresión, pues si tenemos ese ideal, ese significado profundo, un problema, una crisis, un traspie, que es normal en el curso de la vida, toma un sentido diferente, se comprende dentro de un todo armónico y no se transforma en tragedia. Muchas personas encuentran su sentido trascendente en una fe religiosa, en una vocación de servicio, de amor impersonal, en el desarrollo espiritual, no importa cual sea en camino, pero es esencial tener y abrazar un sentido profundo por el cual vivir, luchar, superarse y ser feliz.

Ps. Antonio Estévez M. / Santa Magdalena N° 75, Of. 805, fono 33 53 179

**Bibliografía:** Dr. Enrique Rojas, La Depresión, Edaf, España, 2004, Enrique Rojas, Como Combatir la Depresión, Planeta, Esp. 2006, Epicteto, Manual de Vida, Aguilar, Esp.,1999, Manual de Psiquiatría, López-Ibor, Intermédica, esp.,2004, Martín Seligman, Como ser feliz, EMECE, 2001., Carl Roger, El Proceso de Convertirse en Persona, Paidós, 1989.