

DEPRESIÓN

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Muchos de nosotros atravesamos periodos de infelicidad que comúnmente describimos como depresión. Sin embargo, en algunas personas un estado depresivo es algo más que malestar, y se produce una y otra vez con regularidad cíclica. Para estos individuos la depresión se caracteriza por:

- Humor triste.
- Pérdida de interés, energía y apetito.
- Dificultades de concentración.
- Agitación constante.
- Pesimismo.

La depresión puede ser unipolar (alterna con estado normal) y puede presentarse sin que exista estrés aparente. Y también bipolar (llamada enfermedad bipolar o psicosis maníaco-depresiva), cuando alterna con estados caracterizados por:

- Humor excesivamente expansivo.
- Hiperactividad mantenida.
- Charlatanería.
- Aumento de energía.
- Extraña grandiosidad.

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

No existe una sola causa para la depresión. Puede estar causada por uno o varios factores. Algunas personas tienen mayor probabilidad de tener depresión que otras. Hay diferentes razones que intentan explicar esta predisposición:

Herencia:

Existe un mayor riesgo de padecer de depresión clínica cuando hay una historia familiar de la enfermedad, lo que indica que se puede haber heredado una predisposición biológica. Este riesgo es algo mayor para las personas con trastorno bipolar. Sin embargo, no todas las personas que tienen una historia familiar tendrán la enfermedad. Además, la depresión grave también puede ocurrir en personas que no tienen ninguna historia familiar de la enfermedad. Esto sugiere que hay factores adicionales que pueden causar la depresión, ya sean factores bioquímicos, o ambientales que producen estrés, y otros factores psicosociales.

Factores Bioquímicos:

Se ha demostrado que la bioquímica del cerebro juega un papel significativo en los trastornos depresivos. Se sabe, por ejemplo, que las personas con depresión grave típicamente tienen desequilibrios de ciertas sustancias químicas en el cerebro, conocidas como neurotransmisores. Además, los patrones de sueño, que se ven afectados por la bioquímica del organismo, son generalmente diferentes en las personas que tienen trastornos depresivos. La

depresión puede ser inducida o aliviada con ciertos medicamentos, y algunas hormonas pueden alterar los estados de ánimo. Lo que aún no se sabe es si el "desequilibrio bioquímico" de la depresión tienen un origen genético o es producido por estrés, por un trauma, o por una enfermedad física u otra condición ambiental.

Situaciones estresantes:

Muerte de un familiar próximo o de un amigo, una enfermedad crónica, problemas interpersonales, dificultades financieras, divorcio pueden ocasionar síntomas de depresión que sostenidos a lo largo del tiempo pueden desencadenar en una depresión clínica.

Trastorno afectivo estacional:

Se ha observado que hay personas que desarrollan depresión durante los meses de invierno, cuando los días se hacen más cortos. Es posible que la reducción de la cantidad de horas de luz afecte el equilibrio de ciertos compuestos químicos en el cerebro, dando lugar a síntomas de depresión.

Personalidad:

Las personas con esquemas mentales negativos, baja autoestima, sensación de falta de control sobre las circunstancias de la vida y tendencia a la preocupación excesiva son más propensas a padecer de depresión. Estos atributos pueden resaltar el efecto de las situaciones de estrés o interferir con la capacidad de enfrentarlas o reponerse de las mismas. Aparentemente, los patrones de pensamiento negativo típicamente se establecen en la niñez o adolescencia y van conformando a lo largo del tiempo un patrón de pensamiento depresivo.

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

La depresión suele estar relacionada con una baja autoestima, con lo cual es importante tratar este aspecto de la persona. Por otro lado, y como ocurre en la ansiedad, también se forma una espiral: la persona que se siente mal no hace nada, como no hace nada siente que pierde el tiempo y sentir que pierde el tiempo le hace sentirse peor. Cuanto más tiempo pierde, más se deprime puesto que piensa que no es capaz de hacer nada. Una de las técnicas de intervención va encaminada a motivar a las personas deprimidas para que planifiquen actividades agradables.

No obstante, no todos los deprimidos son pasivos, algunos no paran de hacer cosas y aún así se sienten mal, porque parece que no "les cunde" y que su vida es un discurrir de trabajo, familia, amigos, etc, que no sabe a dónde va y no le produce la suficiente satisfacción. A estas personas en terapia se les invita a detenerse por un momento para que contemplen todo lo que han conseguido. Puede que estén tan cebados en ir contrarreloj que pasar por alto todo el paisaje que dejan a su alrededor mientras corren y corren como posesos en pos de una meta que no saben dónde está ni a dónde les lleva.

No todos los deprimidos son aquellas personas que muestran tristeza. Hay ocasiones en que la depresión, surgida de la insatisfacción, lleva a mostrarse agresivos con los demás. Los típicos "gruñones" pueden estar enmascarando una depresión: le echan la culpa a todo el mundo por sentirse mal y se desahogan con malas caras, malos gestos, e incluso violencia. Es lo que en psicología denominamos "falta de habilidades sociales". Por ello, estas personas necesitan, además

de técnicas de control como las que se utilizan en la ansiedad (relajación, etc.), un entrenamiento en habilidades sociales.

Si tienes cualquier duda, quieres hacerme una consulta o saber más sobre la depresión escíbeme a psicocliddep@gmail.com o ponte en contacto conmigo en los teléfonos del apartado “Contactar” del menú principal.