



¿Qué es la depresión?

Artículo escrito por: Grace Thiessen

¿Te sientes triste, solo, desesperado, impotente, sin valor, y culpándote a ti mismo por cosas que ni siquiera son culpa tuya y eventos que están más allá de tu control? ¿Te sientes extenuado todo el tiempo y solo quieres sentarte o quedarte en la cama todo el día? ¿Has

perdido el apetito o por el contrario, estás comiendo más de lo que acostumbras? ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño, o no duermes profundamente, aunque tu cuerpo esté cansado? ¿Has perdido la alegría de hacer lo que te gusta? ¿Solamente quieres estar solo todo el tiempo? Si es así, entonces tú puedes estar sufriendo de depresión.

Todos pasamos por momentos depresivos aquí y allá. Sentirse triste, solo y cansado de vez en cuando es normal. Sin embargo, de acuerdo al manual que se usa para diagnosticar desórdenes mentales, si experimentas consistentemente cinco o más de las características antes mencionadas, por un período de dos semanas o más, tú puedes estar deprimido y debes buscar ayuda de inmediato.

Definición

La depresión es una alteración mental, que causa que la gente se sienta constantemente triste o severamente abatida, haciéndolos sentir desesperados y abrumados, despojándolos de su energía, y de la alegría que normalmente sienten al hacer el trabajo que les gusta. Afecta la forma de pensar, sentir y comportarse de la gente. Se trata de una enfermedad.

Ejemplo: José es un pastor de 43 años, casado y con tres hijos. Le encanta visitar a sus feligreses y participar en juegos con los jóvenes. Camina con su esposa tres veces por semana y casi cada noche les lee libros a sus niños. Estas cosas le brindan placer, y nunca se cansa de hacerlas.

Un día, su esposa enfermó y murió. Al principio, José se veía fuerte y parecía que lo afrontaba bien. Como un mes después, dejó de jugar con los jóvenes por falta de energía, aunque ha estado comiendo más y está aumentando de peso. Después, comenzó a descuidar sus visitas,

quejándose de que no se sentía con ganas de hablar con la gente (retraído), la lectura de libros a sus niños ha bajado hasta solo una vez por semana. Se despierta a la mitad de la noche y ya no puede volver a dormir. Se levanta sintiéndose cansado y solitario cada día. Las cosas que antes disfrutaba hacer, ahora le aburren. Peor aún, se enoja con sus niños sin razón, y se siente agobiado por todo. Indudablemente, José está deprimido.

Factores que causan depresión

Puede haber otros factores, además de los que se mencionan a continuación. Estos son los más comunes.

1. Genética. La depresión puede ser hereditaria, lo que significa que tu familia tiene un historial de este padecimiento, y que se encuentra en tus genes.
2. Abuso. Los niños que fueron abusados físicamente, mentalmente o verbalmente, son propensos a la depresión cuando son adultos. Los adultos que se encuentran en una situación abusiva, también son vulnerables a la depresión.
3. Enfermedad. La diabetes, el cáncer, enfermedades convulsivas, y otras enfermedades serias, pueden causar depresión.
4. Medicación. Si tomas algún medicamento, infórmate de sus efectos secundarios.
5. Conflictos. Una relación tensa con la familia, los amigos, o los compañeros de trabajo, es una fuente de tensión constante, que puede llevar a la depresión si permanece sin resolver.
6. Grandes eventos en la vida. Estos eventos no solo se refieren a los malos, sino también a los buenos. Ejemplo de buenos: promoción en el trabajo, el casarse, el comprar una casa nueva, etc. Ejemplo de malos: pérdida de los ingresos, la pérdida del empleo, los fracasos en el trabajo, el divorcio, etc.
7. Problemas personales. Tu tipo de personalidad, la forma en que manejas las crisis, tu actitud negativa (dudas constantes), el perfeccionismo, la pasividad (inactividad), el espíritu rencoroso, la preocupación, tu opinión de ti mismo y de los demás, y tu actitud hacia la vida, contribuyen a que te deprimas.
8. Pérdida. Perder a un ser amado es un factor altamente prevaleciente, como en el caso de José.
9. Trauma. Esta palabra describe las experiencias que son emocionalmente dolorosas y atemorizantes, debilitando la capacidad para afrontarlas y drena toda la energía.

10. Traumas no resueltos. Esto se refiere a una experiencia traumática en el pasado, que no fue atendida o procesada. Cada vez que se reaviva, pasas por el mismo sentimiento del dolor, y la carga emocional te deja impotente e inmovilizado.

Efectos de la depresión

La depresión no es algo estandarizado. Los síntomas e intensidad, varían de una persona a otra. La habilidad para afrontarla, también depende de la personalidad del individuo, los antecedentes familiares, la fe, las prácticas religiosas y sus creencias, valores, estilo de vida y medio ambiente.

Sin embargo hay algo que sí es uniforme; la depresión es una enfermedad de la mente que puede afectar todo tu ser; por tanto, debe ser considerada seriamente. Afecta tu productividad, la actividad diaria (sin energía), la salud (jaqueca, dolor de espalda, etc.), tu perspectiva de la vida (desesperada), la vida social (retraído, distante), y los sentimientos (negativo, sensible).

El efecto más peligroso de una depresión no tratada ni procesada, es el deseo de terminar con todo y llevarlo a la realidad (suicidio). ¿Recuerdas a Judas Iscariote? Se deprimió mucho cuando se dio cuenta de lo que había hecho. Cuando falló en su intento de corregir su error, se volvió loco de dolor. Pero, a diferencia de Pedro que enfrentó su error y lloró y se arrepintió, Judas fue y se ahorcó él mismo. Estaba tan deprimido que no pudo ver más allá de su pena. Se olvidó de quién era Jesús, de lo que Él había hecho, y lo que podría haber hecho por él.

Pasos rápidos para manejar la depresión

- Primero y antes que nada, prevenir que suceda una depresión, enfrentando tus temores, el dolor, los errores, las frustraciones, los cambios de vida, y las demandas.
- Darte cuenta de que necesitas ayuda y buscarla. Habla con un amigo, familiar o pastor en quien puedas confiar. No dudes en ir a consultar a un médico si lo necesitas. Para más información, favor de leer el artículo, “¿Cuáles son los pasos para manejar la depresión?”

El rey David es bueno en esto. Siempre que enfrentaba pruebas y tribulaciones, clamaba al Señor. Él sabía que Dios podía librarlo. Él conocía a su Libertador.

Salmo 118:5 “Desde mi angustia clamé al Señor, y él respondió dándome libertad.”

ObreroFiel.com – Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.