# ¿Que es la Depresión?

El sentirse triste o desanimado es una experiencia comprensible e inevitable, por ejemplo cuando aparece a consecuencia de un problema importante. Normalmente somos capaces de entender y asumir por nosotros mismos estos sentimientos, y seguir adelante. Sin embargo, en algunas personas estos sentimientos aparecen y se mantienen durante temporadas largas, o son muy intensos, muchas veces aunque no haya motivos reales, hasta el punto de que llegan a afectar de manera importante el carácter y las capacidades de la persona.

**Esto define lo que es una Depresión:** la persona que la sufre pierde de forma mantenida, durante semanas o meses (o incluso años si no se sigue un tratamiento), su personalidad habitual, y también su bienestar físico, y se encuentra siempre desanimado, triste incluso sin saber el motivo, menos activo de lo habitual en él, cansado, sin ganas ni fuerzas para hacer las cosas que antes hacía con facilidad, sin disfrutar ni ilusionarse con aquello que antes le estimulaba, y apartado de todo lo que le rodea, que ve de una forma negativa y pesimista (hasta el punto de ver problemas donde no los hay). También es habitual que se critique a sí mismo y tenga sentimientos de incapacidad personal, de fracaso y de culpabilidad porque no puede cumplir con sus obligaciones ni relacionarse normalmente. Y también es frecuente que se encuentre nervioso, de mal humor, que no pueda dormir bien a pesar de sentirse cansado, o que por el contrario duerma en exceso, que pierda capacidad de trabajo, de concentración y de memoria, que tenga dolores y malestar corporal, y que se altere su apetito y su peso de forma progresiva.

**Las consecuencias de las Depresiones no resueltas son siempre graves**, en cuanto a sufrimiento personal, a problemas o rupturas en las relaciones familiares y sociales, a dificultades laborales o tomas de decisiones importantes equivocadas. Además la persona deprimida no es capaz de superar por sí misma este estado, y evidentemente en ningún caso se encuentra así por decisión propia, por "falta de voluntad" o "comodidad". **En realidad padece un Trastomo que necesita de un tratamiento y una orientación realizados por profesionales para ser superado**.

# ¿POR QUÉ APARECEN LAS DEPRESIONES?

Se considera que hay tres tipos de causas de Depresión, que puedencoincidir en la misma persona: 1- causas externas, 2- causas Psicológicas, y 3- causas Médicas o Psiquiátricas.

**1-** Causas **externas:** Muchas veces la Depresión aparece en una persona normal cuando se encuentra dentro de una situación angustiante o insatisfactoria no provocada por ella misma, que es muy adversa o que es difícil o larga de resolver (a nivel de pareja, familia, salud, dinero, trabajo ...). En estas situaciones, sobre todo si no se cuenta con apoyo, la persona afectada puede acabar desarrollando una Depresión, que seÍía una mezcla de desmoralización y de agotamiento (tanto a nivel corporal como tambien mental).

**2.- Causas Psicológicas:** En otros casos lo que provoca la Depresión no es tanto la situación o el entorno sino la forma de ser de la persona, su personalidad, que hace que lo vea todo de una forma demasiado pesimista o cÍítica, o que sea incapaz de llevar de una forma satisfactoria su vida, las relaciones con los demás y las obligaciones, y que él mismo provoque problemas con todo ello, lo que finalmente le acaba llevando al mismo estado de desmoralización y Depresión.

**3- Causas Médicas o Psiquiátricas:** En algunas ocasiones, aunque no es lo más frecuente, los síntomas de Depresión son consecuencia directa de una enfermedad médica no conocida por la persona (por ejemplo hormonal) o de una enfermedad propiamente psiquiátrica.

Conviene tener claro que cualquier persona puede sufrir esta enfelIDedad, incluso aunque su personalidad sea completamente normal y no esté pasando por problemas de ningún tipo.

Cuando una persona ha sufrido varias recaídas sucesivas, la persona desarrolla una" fragilidad" interna que hace más fácil que recaiga en el futuro. Si además tiene otros factores adversos (externos, psicológicos, médicos ...) que no se resuelven, es posible que no mejore lo suficiente y que tenga también más recaídas.

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTODE LAS DEPRESIONES?

Afortunadamente, existen diversos tipos de tratamiento que permiten superar los estados de Depresión. **La mayoría de los pacientes deprimidos pueden recuperarse por completo y reincorporarse tras un tratamiento a un ritmo de vida normal y satisfactorio, y en todos los casos se pueden con seguir mejorías importantes**.

A continuación presentaremos algunas normas generales de cómo se debe desarrollar el proceso del tratamiento:

**1-** No se debe tener en cuenta los consejos y opiniones, por muy bien intencionados que sean, de personas que no tengan formación en eltratamiento de los Trastornos Depresivos. A veces esos consejos pueden complicar mucho la situación de las personas afectadas. En realidad, no existen consejos "milagrosos" que sirvan para mejorar todas las depresiones. Cada paciente depresivo necesita unos consejos concretos.

**2-** Una persona deprimida debe evitar tomar decisiones personales importantes mientras se encuentre en este estado. Además tiene que evitar caer en la desesperanza; sea cual sea la causa de su Depresion, su estado de ánimo se puede remontar en el futuro, tal vez en muy poco tiempo si se dan los pasos adecuados.

**3-** Es muy importante no retrasar el inicio de las consultas y el tratamiento, ya que cuanto más tiempo pase hay más riesgo de que se agrave la Depresión y de que ésta tenga consecuencias personales perjudiciales.

**4-** El tratamiento adecuado pasará por hacer antes que nada una valoración completa que tenga en cuenta todas las posibles causas que dijimos pueden influir en su aparición y mantenimiento, para así poder detectar y tratar todas las causas que estén presentes en el caso de cada persona.

**5-** El paso inicial más recomendable para la persona que sufre una Depresión es contactar con su médico de atención primaria. Desde la Atención Primaria se podrá hacer esta valoración completa inicial, y algunas veces también se podrá realizar el tratamiento necesario y suficiente para superar la Depresión. También existe atención psiquiátrica Urgente en los Servicios de Urgencias de muchos Hospitales Generales, a los cuales se puede acudir en los casos más graves.

**6-** En los casos en los que el médico de atención primaria lo considere necesario, el paciente podrá ser tratado ambulatoriamente desde el Centro de Salud Mental más próximo, donde un equipo de profesionales especializados atenderá las diversas necesidades del tratamiento del paciente.

**7-** En los casos más graves, puede ser necesario realizar inicialmente un ingreso en un Servicio hospitalario de Psiquiatría hasta que el paciente comience a mejorar.

**8-** Es fundamental que las personas próximas al paciente comprendan su situación y le traten de forma adecuada: A veces, de forma bien intencionada, se quiere estimular demasiado al paciente para que haga muchas actividades y supere "por sí mismo", por "voluntad", su depresión, y a veces incluso se le culpa si no lo hace y se le hace responsable de su Depresión. Con ello sólo se consigue empeorar sus sentimientos ya excesivos de incapacidad, culpabilidad y fracaso, que se sienta más incomprendido y aislado, y que empeore en definitiva la intensidad de su Depresión.

Es necesario en ocasiones que las personas próximas convenzan al paciente para iniciar las visitas, ya que éste, por su mismo estado de desánimo, puede creer que no le será útil realizar un tratamiento, o que no lo necesita. Deben insistir en ello tanto como sea necesario, ya que el retrasarlo hará que empeore su situación. Es aconsejable siempre que le acompañen a las visitas para dar a los profesionales su visión de las circunstancias y del estado de ánimo del paciente (su visión puede ser a veces más realista que la que tenga el mismo paciente deprimido).

Deben apoyar al paciente en todo momento, demostrarle que están a su lado, mostrarle afecto, evitar presionarle o discutir, y ser tolerantes con él hasta que se encuentre mejorado. Deben suavizar de forma realista, y con tanta frecuencia como sea necesario, sus sentimientos negativos sobre su vida y su desánimo, recordándole que su estado mejorará progresivamente con el tratamiento. Igualmente es necesario que comprueben que el paciente cumple con todas las instrucciones dadas sobre el tratamiento farmacológico, y que sigan siempre los consejos que le den los profesionales.

**10-** Una vez superada la Depresión, también puede ser útil para ayudar a evitar recaídas, seguir con terapias de refuerzo y tener en cuenta algunas normas de conducta y actitud con efecto beneficioso sobre el estado de ánimo.

* Se debe evitar consumir sustancias estimulantes, alcohol u otras drogas, que por sí mismas provocan y agravan los estados de Depresión. Hay que mantener también una alimentación suficiente y equilibrada, y cuidar la salud física general. El ejercicio físico (paseos,yaga, natación, pilates…) es por sí mismo beneficioso también para el estado de ánimo.

* Se debe conservar siempre un tiempo de descanso suficiente, nocturno y durante el día, pero también hay que evitar el dormir o estar inactivo en exceso. Se necesita mantener cierto horario de actividades y cumplirlo con disciplina.

* Es importante tener claros y presentes objetivos y motivaciones frente a la vida que sean importantes y estén al alcance, que sean fuente de satisfacción personal, y que ayuden a mantener una dirección frente a las dificultades.

* Es necesario mantener por costumbre aficiones o actividades placenteras, mejor compartidas, que compensen y relativicen un poco las preocupaciones inevitables de la vida, y ayuden a dejarlas completamente de lado durante al menos un rato del día. De hecho ello también ayuda a poder afrontarlas despúes mejor.

* Se ha de evitar la soledad y el aislamiento excesivos: es necesario ocupar una parte del día fuera de casa, relacionarse, compartir alegrías y preocupaciones con los demás, y cultivar las relaciones agradables y de confianza.

* No es malo darse pequeñas satisfacciones o caprichos de vez en cuando, cuidarse a uno mismo y evitar exigirse demasiado.

* Conviene esforzarse en ver el lado positivo de uno mismo, de los demás, y de las cosas en general, y disfrutar de ello, y evitar fijarse más en lo negativo. La actitud de generosidad provoca también sentimientos positivos en uno mismo y en los demás. Conviene no dejar problemas sin resolver (reaparecerán más adelante, aumentados).