

La depresión

"Me encuentro francamente mal. No tengo ganas de hacer nada; ni salir, ni estudiar, ni siquiera de hablar con las amigas... Me quedo encerrada en casa y me siento triste y cansada. Sin embargo, cuando llega la noche, me cuesta dormirme y me despierto temprano, con lo que no descanso en absoluto. No me apetece comer y en las últimas semanas he perdido un par de kilos. Lloro por cualquier cosa. Me gustaría saber lo que me pasa y cómo hacerle frente, pero si lo analizo me siento todavía peor, y es que lo veo todo negro. Ha llegado un momento en que no le veo ningún futuro ni sentido a mi vida".

- *¿Qué crees que le está pasando a esta persona? (¿Dirías que parece deprimida?)*
- *¿Qué te hace pensar que está deprimida?*
- *¿Has experimentado en algún momento de tu vida estos sentimientos?*
- *Crees que es fácil o difícil salir de una depresión?*

Acabamos de leer el relato de una persona que está pasando por un episodio de depresión. Se encuentra triste y melancólica. Es como si su cuerpo hubiese dejado de funcionar desde hace un tiempo.

Pero, ¿qué es la depresión?

Aunque es difícil dar una definición de la depresión que sea exacta y que perdure en el tiempo, podríamos decir que la depresión es la respuesta de nuestro organismo ante una situación en la que no estamos a gusto. En ocasiones se trata de un pequeño periodo de adaptación, de un paréntesis en la vida en el que no tenemos ganas de pasar a la acción y comenzamos a reflexionar sobre el devenir y el significado de nuestra existencia y actos, para finalmente descubrir qué nuevo rumbo queremos emprender.

- *Por lo que hemos dicho en este último párrafo, ¿podríamos considerar a la depresión como algo negativo o como algo positivo?*
- *¿Has tenido la experiencia -o la conoces por otras personas- de que una depresión ayude a reorientar una vida perdida?*

Hasta aquí, la depresión es la respuesta que envía nuestro cuerpo para decirnos que algo no funciona bien, que no vamos por buen camino, y a través de ella, caemos en nuestra profundidad más desconocida, profundidad que deberíamos aprovechar para reflexionar. El verdadero problema surge cuando comenzamos a darle a la tristeza que sentimos un significado distinto, tememos entrar en esa profundidad y nos convencemos de que no seremos capaces de superar ese estado. Entonces es cuando sin saberlo estamos sujetando a la depresión, cuando la estamos agarrando con las dos manos, es cuando estamos cronificando esa situación.

¿Cómo se origina la depresión? ¿Cuáles son sus causas?

Las causas pueden ser múltiples. Tradicionalmente se habla de dos grandes tipos de depresión: la depresión endógena y la depresión reactiva.

La depresión endógena está ligada a factores biológicos-somáticos, orgánicos y genéticos de la persona. Es decir, aparentemente no se ve el motivo de este estado anímico.

Y la depresión reactiva. Aquí el factor o los factores desencadenantes de la depresión están en el ambiente, aunque se hace necesario un tipo peculiar de personalidad para que la depresión aparezca.

La vida es la suma de muchas facetas; está la salud, los amigos, la familia, el trabajo... Cuando alguna de estas áreas nos falla, o surgen repentinamente cambios traumáticos (una ruptura sentimental, la muerte de un ser querido, la pérdida del puesto de trabajo), o vemos el futuro como algo amenazante, o la vida de aparece como algo monótono y sin alicientes, puede surgir un episodio depresivo. Y decimos *puede* porque va a depender en gran medida del tipo de personalidad que tenga esa persona.

- *Si has sufrido algún episodio de depresión, ¿sabes cuál fue la causa?*
- *¿Crees que la depresión le puede afectar a todo el mundo por igual?*
- *¿Crees que todas las personas reaccionan ante los grandes cambios y dramas de la vida desarrollando un cuadro depresivo?*
- *¿Conoces a alguien de quien puedas decir que no conoce qué es una depresión?*

Hay algunas personas que, por su tipo de personalidad, se muestran más vulnerables a sufrir depresión. Así, aquellas que no confían en sí mismas, las que tienen una baja autoestima, las que han desarrollado una visión pesimista del mundo, las que creen que no podrán superar por sí solas las dificultades que surgen en su vida y que, además, suelen echarse la culpa de todo lo negativo que ocurre a su alrededor, pueden ser más fácilmente presa de una depresión.

- *¿Crees que una visión pesimista del mundo atrae las depresiones y que una visión positiva del mundo puede espantarlas?*
- *Y cambiando de tercio: ¿crees que hay personas que confunden la depresión con la tristeza y que a todo le llaman depresión?*

Depresión no es estar triste, no es estar melancólica, es mucho más.

Deseamos hacer esta distinción porque cada vez es más frecuente el hecho de identificar los estados de tristeza y de melancolía con depresión. La depresión es un trastorno del estado de ánimo, la tristeza no. La depresión es algo que hay que atender; la tristeza no, tan sólo hay que dejar que se vaya. Todas podemos estar tristes la próxima semana por alguna de esas cosas cotidianas que tiene la vida, pero todas no estaremos deprimidas la próxima semana. La tristeza es algo normal, forma parte de la vida, la depresión no debería serlo.

Para algunas personas se trata de una diferencia de grado y así dicen que la depresión es una tristeza honda y profunda que invade el alma y se mete tan dentro que una no sabe como quitársela de encima. Con ella todo es negro y oscuro, no existe la luz ni

ninguna salida posible. Una se ve descendiendo y descendiendo por un pozo sin que exista nada a lo que sujetarse. Pero además de tristeza deberían darse otros componentes para poder llamarlo depresión. Estos son:

- Fatiga y falta de interés por todo.
- Pérdida de apetito.
- Trastornos del sueño: insomnio o hipersomnia.
- Agitación o enlentecimiento del movimiento del cuerpo.
- Sentimientos de inutilidad o de culpa.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
- Pesimismo sobre una misma y el futuro.
- Desesperanza.
- Dificultades para ver el lado alegre de la vida.
- Dificultad para realizar cualquier actividad cotidiana.

Es importante no llamar a nuestra tristeza depresión, porque a veces esto nos hace asumir roles peligrosos.

Claves para hacerle frente:

1. Ante una pequeña depresión., lo mejor es aceptarla, dejarse estar, reflexionar sobre qué anda mal en mi vida, qué puedo hacer para cambiar el rumbo, y dejarla ir.
2. Volvemos a señalar la importancia de reconceptualizar la depresión: no hemos de asustarnos, sólo hemos de utilizarla para mejorar y reorganizar nuestra vida.
3. No te acomodes en ella. Aunque no tengas ganas de salir, sal; aunque no tengas ganas de llamar a las amigas, queda con ellas; aunque no te apetezca arreglarte, ponte tu mejor vestido; aunque no te apetezca hacer esas cosas que siempre te han gustado - como ir al cine, a nadar, de compras...- sigue haciéndolas. Es importante no caer en la inactividad.
4. Habla con otras personas, diles cómo te sientes, hazles partícipes de tus reflexiones, verbaliza lo que va mal en tu vida y lo que te gustaría cambiar. A veces hacer este cambio no es fácil pero el hecho de verbalizar lo que te gustaría que ocurriera ayuda, y mucho.
5. Rodéate de personas optimistas, y en este caso sé generosa contigo y evita las personas depresivas: ¡los estados de ánimo se contagian!
6. Confía en ti y en el tiempo: detrás de las nubes siempre está el sol, aunque a veces tarde en salir.
7. Si te ves atrapada en ella, si estás sufriendo, pide ayuda, acude a un profesional.