

¿QUÉ ES UN TRASTORNO DEPRESIVO?

- Es un **trastorno del estado de ánimo** cuya principal manifestación es un ánimo bajo y/o la dificultad para disfrutar o sentir emociones positivas, que se mantiene **durante un tiempo prolongado** y se acompaña de otros síntomas como la pérdida de interés y la falta de energía o vitalidad. **Provoca una incapacidad importante de la persona que lo padece, en todas las esferas de su vida.**
- Un trastorno depresivo **no** es reaccionar con tristeza ante un acontecimiento vital indeseable. Hablamos de depresión cuando la alteración aparece sin estar en relación con nada o como respuesta desproporcionada a un hecho negativo o estresante (en duración y/o en intensidad).



OTROS SÍNTOMAS

- Estar triste no es lo mismo que estar deprimido. En la depresión aparecen otros síntomas como:
 - Valoración negativa de uno mismo, baja autoestima.

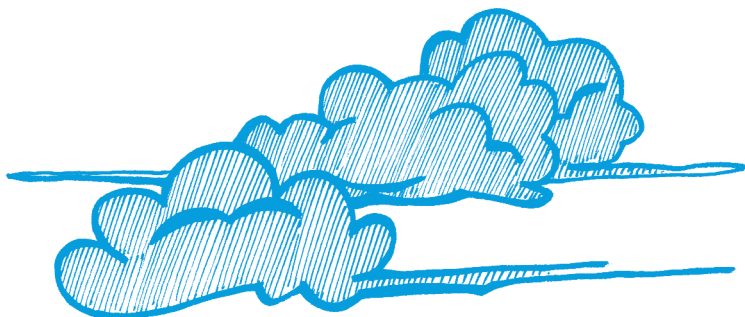
- Sentimientos de inutilidad y/o de culpa.
- Desesperanza, desgana, ansiedad.
- Dificultades para concentrarse y/o tomar decisiones.
- Pensamientos repetitivos relacionados con la propia muerte o incluso ideas de suicidio.
- Disminución del interés social (menos ganas de relacionarse con los demás, tendencia a aislarse, no salir de casa).
- Disminución de la actividad y deseo sexual.
- Alteraciones en el sueño, por defecto (insomnio) o por exceso (hipersomnio).
- Alteraciones en la alimentación, por defecto (ausencia de apetito, pérdida de peso) o por exceso (apetito excesivo, aumento de peso).
- Alteraciones en la actividad, tanto por defecto (enlentecimiento generalizado de los movimientos, el habla, los gestos... que puede llegar al mutismo e inactividad casi total), como por exceso (estado de agitación, con la sensación de “no poder parar”).
- Sensación constante de fatiga, pérdida de energía.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

- A veces se puede asociar el inicio de la depresión con algún acontecimiento que habitualmente implica una pérdida importante para la persona (muerte de un ser querido, ruptura sentimental, fracaso laboral o académico, pérdida de empleo...), pero eso es sólo el “disparador” o una de las razones de la depresión.

- **Causas psicológicas:** dificultades para aceptarse a uno mismo (baja auto-aceptación), perfeccionismo, exceso de responsabilidad, excesiva auto-exigencia, intolerancia a la frustración, dificultad para expresar emociones...
- **Causas biológicas:** alteraciones tiroideas, hormonales.
- **Causas sociales:** poco apoyo emocional, bajo estatus social, aislamiento o rechazo social, haber sufrido abuso, maltrato o cuidados negligentes en la infancia o adolescencia.

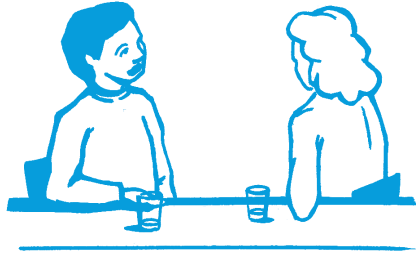
No hay una sola causa de la depresión. Un trastorno depresivo puede desencadenarse por sucesos estresantes, pero realmente se produce por la unión de diferentes causas psicológicas, biológicas y sociales.



RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LAS PERSONAS DEPRIMIDAS

- Entender que **la persona no está así porque quiere**. Se trata de un **trastorno mental** frecuente en nuestra sociedad, que requiere tratamiento. No es “una debilidad de carácter” ni un signo de dejadez o pereza.

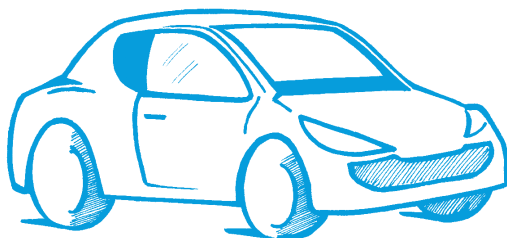
- Actitud comprensiva y abierta. Evite infravalorar el problema con frases como “ánimo que es sólo algo de los nervios, ya te han dicho que no tienes nada”.
- **Escuchar** sin juzgar. No agobiarse por “no saber qué decir”, la mayoría de las veces no se tiene por qué decir nada, ni dar respuestas ni explicaciones ni encontrar culpables: con escuchar es suficiente.



- **Mantener una actitud** de espera activa, transmitiéndole el convencimiento de que saldrá de su situación con ayuda profesional, ya que existen tratamientos eficaces.
- **Mostrarle el cariño**, sin agobiarle ni sobreprotegerle. Asumir que un familiar o amigo no puede “curar” la depresión de un ser querido pero sí puede dar un apoyo o afecto insustituibles.



- Prestarle atención y proporcionarle apoyo ante los pequeños cambios positivos. Considerar que la mejoría es un proceso progresivo, "paso a paso". Paciencia cuando no haya avances y el paciente "se enrede" en quejas y lamentaciones, limitando la atención en estos momentos para que "el ovillo" no crezca.
- Recordarle que en épocas de crisis es mejor no hacer cambios drásticos y animarle a retrasar cualquier toma de decisiones importantes (excepto en casos en los que esa toma de decisiones esté vinculada al desencadenante de la depresión).
- Estar alerta a los comentarios o alusiones al suicidio para informar al profesional que le trata y si se sospechara la intención someterle a vigilancia estricta. En esos momentos permitirle hablar con calma de ello; no enjuiciarlo, no tratarle como si fuera un irresponsable ni agobiarle con preguntas o consejos. Hablar de ello no facilita el suicidio, más bien al contrario; puede ayudar a la persona a que se desahogue, y así disminuya su angustia.
- **Proponer conversaciones e invitarle a actividades que solían gustarle. Nunca imponerlas** como necesarias para salir de su situación. Las ganas de hacer cosas son como las baterías de los coches: en ocasiones al principio cuesta arrancarlas, pero una vez que se ponen en marcha cada vez se cargan más de energía. Empezar siempre por tareas sencillas que no requieran excesivo esfuerzo, preferentemente activas (mejor dar un paseo que ver la televisión) y sociales (mejor acompañado que solo).



- Adaptarse a los cambios que puedan surgir en la relación a partir de la depresión y/o a partir de la terapia. Se debe considerar que es una mejora ya que implica una valoración más positiva de sí mismo y se debe aceptar como parte del progreso.
- Ayudarle a seguir el tratamiento médico y/o psicológico pautado hasta el final.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS DEPRIMIDAS

- Se trata de un TRASTORNO MENTAL que requiere tratamiento, **la superación de una depresión no depende del paso del tiempo ni de su fuerza de voluntad.**
- Si siente que presenta síntomas depresivos que suponen una alteración grave o fuera de lo normal, coménteselo a los profesionales sanitarios de Atención Primaria (médico habitual, enfermera). En Atención Primaria pueden facilitarle el tratamiento con fármacos (antidepresivos) y el apoyo necesario y valorar si precisa de una atención psíquica especializada. En este último caso, le remitirán a un Servicio de Salud Mental.
- Reconocerse los propios méritos: salir de la cama, ducharse, vestirse; pueden suponer en ocasiones un importante esfuerzo que uno debe valorar como muy positivo.
- **Quizás le ayude hacer un listado diario de “cosas buenas” que han ocurrido durante el día.** Ver a un amigo o familiar, recibir una llamada telefónica, abrazar a un ser querido, salir a dar un paseo o que haga buen tiempo, son sucesos positivos que pueden ocurrir con frecuencia y que no siempre se valoran en su

justa medida. En cualquier caso, no se sienta culpable si no siente la misma ilusión con estos sucesos que antes, es un síntoma de la depresión.

- **Permitirse estar mal**, descargarse de obligaciones y exigencias sociales y personales. Hacer lo posible por cuidarse día a día. Hacer al menos tres comidas, regular el horario de sueño intentando no levantarse tarde, evitar tóxicos, hacer algo de ejercicio físico diariamente, procurar no pasarse el día entero encerrado en casa.
- Limitar el tiempo dedicado a pensar sobre las causas y consecuencias de la tristeza. Hacer actividades que permitan distraerse durante un tiempo hasta que el estado de ánimo vaya mejorando. Cuando la persona esté mejor de ánimo, estará más preparada para reflexionar de un modo adecuado y útil.
- **Relativizar las normas o ideales**
 - Algunas de nuestras “reglas de vida” como, nunca cometer errores, hacer el trabajo a la perfección, no expresar lo que se opina o ceder siempre a los deseos de los demás, deben revisarse, ya que por su rigidez, exceso o falta de realismo pueden hacernos mucho daño. Una posible ayuda es elaborar un listado de “derechos” frente a los frecuentes “deberes” que uno mismo se impone.
 - Intentar poner palabras a los sentimientos: escribir diarios, cartas, hablar con alguien de lo que le ocurre.



- Hacer un listado de cualidades positivas de uno mismo. Amigos y familiares pueden ayudarlo a realizarla.
- Intentar no utilizar la tristeza para tener cerca a los seres queridos o conseguir expresiones de cariño y de aprecio por ellos. Expresar directamente la necesidad de compañía y afecto.
- Hacer una lista con los teléfonos de profesionales (servicio de salud mental, servicio de urgencias de su hospital) y de personas de mucha confianza por las que se siente comprendido para poder recurrir a ellos en los momentos peores.
- Ordenar los medicamentos que tiene a mano: llevar todos los medicamentos viejos al punto indicado de su farmacia y tener sólo disponibles pequeñas cantidades de los medicamentos empleados habitualmente.

MODOS DE VIDA PARA EVITAR LA DEPRESIÓN

- Contar con personas en las que confiar y cuidar esas relaciones.
- Tomar las responsabilidades personales en su justa medida, sin extremismos ni responsabilizar a los demás de lo que nos ocurre ni culpabilizarles por cometer errores.
- Ser capaz de ver los aspectos positivos de uno mismo, de reconocer las propias capacidades y de alabarse por ello. Darse oportunidades de disfrutar y de desarrollar aficiones. Valorarse a uno mismo como persona, independientemente de cuestiones externas, creer en la importancia de lo que uno mismo es.

- Ser capaz de realizar una autocrítica constructiva de los aspectos negativos y errores que uno comete. Aceptar los propios límites. Ponerse metas apropiadas y realistas, sostener valores flexibles, preferencias que tengan en cuenta las propias necesidades y sentimientos y los posibles cambios.
- Tolerar que en la vida las cosas no son blancas o negras: contemplar el cambio como característica habitual de la vida y como una oportunidad para el crecimiento personal; aceptar las contradicciones de los propios sentimientos.
- Anticiparse a las recaídas: en cuanto crea que tiene síntomas que “avisen” de una posible depresión, acuda a un profesional, comuníquese a las personas más cercanas y realice las estrategias que le hayan servido anteriormente.
- Seguir en todo momento y **hasta el final** el tratamiento propuesto por los profesionales que le atienden.

CUÁNDO ACUDIR A LOS SERVICIOS SANITARIOS

- Cuando dure varias semanas la vivencia de estar continuamente triste o si siente que presenta síntomas depresivos que suponen una alteración grave o anormal.
- Si tras la mejoría vuelven a aparecer los síntomas de tristeza, desgana, desesperanza, culpa.....
- Cada vez que le cite su enfermera y/o médico de Atención Primaria, o especialista en Salud Mental (psiquiatra o psicólogo clínico, enfermera de Salud Mental). No abandone el tratamiento aunque

se encuentre mejor: h balo siempre antes con el profesional que le trata.

- Si el tratamiento no le sienta bien.
- Si tiene pensamientos de suicidio.



**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**