

DEPRE O DEPRESIÓN ¿CÓMO SABERLO?

En algunos momentos de la vida tendemos a entristecernos, a sentirnos desanimados, desbordados por las circunstancias o las expectativas incumplidas. Presentar reacciones depresivas leves está dentro de lo normal. El estrés y los acontecimientos cotidianos inciden en nuestro estado de ánimo desequilibrándolo en ocasiones hacia la tristeza. Pero no es lo mismo tristeza que depresión.

Las personas desarrollan defensas para afrontar y superar las depresiones leves que se originan por las frustraciones cotidianas. Estas son las depresiones más frecuentes, aunque no las más graves. Muchas veces están relacionadas con:

- Rupturas sentimentales
- Problemas con los amigos
- Dificultades con los estudios
- Desempleo.

Son las cosas que nos hacen sentir "depres". No alteran todos los aspectos de nuestra vida, seguimos saliendo, yendo a clase, pero la autoestima se resiente y aparecen ciertos signos de irritabilidad, cansancio y tristeza. En ocasiones podemos afrontarlas solos y en otras no.

En estas situaciones es cuando el apoyo de los tuyos ayuda. Los amigos y la familia te hacen sentir que no estas solo y eso facilita la recuperación del estado de ánimo deprimido.

También es muy beneficiosa la intervención de un profesional que te ayude a ordenar y entender la realidad y te facilite recursos para solucionar esos problemas.

El paso del tiempo facilita la toma de distancia de la situación, pero no es suficiente. Hablar de lo que te pasa beneficia y hace que te puedas encontrar mejor.

Sin embargo si durante al menos dos semanas experimentas estos síntomas:

- Estado de ánimo deprimido, sensación de desesperanza, apatía generalizada y pasividad, sentimiento de vacío o tristeza, llanto frecuente o irritabilidad.
- Disminución acusada para el placer o el disfrute de las actividades cotidianas la mayor parte del día y casi cada día.

Acompañados de algunos de estos otros casi a diario:

- Pérdida o aumento importante del peso, o pérdida o aumento del apetito.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Insomnio o necesidad exagerada de dormir.
- Agitación o enlentecimiento psicomotor.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesivos o inapropiados.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión.
- Pensamientos de muerte o de suicidio.

Si todo esto hace que se deterioren tus relaciones sociales o afecta a tu rendimiento escolar o laboral, y los síntomas persisten durante más de dos meses necesitas recurrir a un

especialista.

Los síntomas de una depresión no suelen aparecer bruscamente, sino a lo largo de un proceso que lleva días o semanas, en ocasiones precedido, durante semanas o meses de síntomas de ansiedad.

Es difícil aceptar que se está ante una depresión. Muchas veces preferimos pensar que algo no funciona bien en nuestro cuerpo porque no dormimos o no comemos y tenemos un cansancio desmesurado. Existe la confianza en que el tiempo pase y las cosas mejoren solas. O se tiene la idea de que uno lo puede y tiene que solucionar solo, esto es, que no debe pedir ayuda.

Estos pensamientos hacen que se tarde en reconocer y tratar los estados depresivos. Pero como en cualquier otro problema físico o emocional detectarlo y tratarlo pronto facilita la recuperación.

Algunas personas van desarrollando con los años una infelicidad crónica, que se caracteriza por el pesimismo, la falta de confianza en sí mismo, actitudes muy críticas hacia sí y hacia otros, pasividad y dependencia en las relaciones, etc.

A veces estas actitudes depresivas han estado presentes prácticamente desde siempre, o al menos desde la adolescencia y se han prolongado a lo largo de la vida del sujeto. En estos casos se les llama depresiones características. La tristeza vital, la incapacidad para disfrutar de la vida y la autodepreciación están muy enraizadas y determinan su forma de contemplar la realidad.

La depresión es un factor importante de riesgo para que se desarrolle una conducta suicida. Aunque no todos los deprimidos tienen ideas o intenciones suicidas, se estima que alrededor del 15% de los enfermos depresivos cometen suicidio. El riesgo de suicidio es mayor si:

- En la depresión aparecen ideas delirantes de autoinculpación, autodepreciación y una gran ansiedad.
- Están presentes temores hipocondríacos muy intensos.
- El insomnio es grave.
- Existe miedo a perder el control o a hacer daño a otras personas.
- Han existido intentos de autolesión previos o la persona menciona repetidas veces su deseo o intención de realizarlos.
- Se carece de una familia o grupo social adecuados que proporcionen apoyo.
- Han existido suicidas en su familia.
- Se padece alguna enfermedad somática grave o consume tóxicos o alcohol.
- Existen dificultades económicas serias.
- Aparecen sueños de caídas, catástrofes o autodestrucción.
- Se tiene edad avanzada.

La prevención del suicidio hoy en día tiene dos vertientes: social y clínica. Desde la primera los planes de educación para la salud que incidan en la reducción de los factores ambientales de riesgo (pobreza, marginación, analfabetismo, educación en salud mental que favorezca el desarrollo desde la infancia de recursos propios para prevenir la depresión...).

Al clínico le corresponde la tarea preventiva de la exploración en el enfermo del riesgo de suicidio, mediante la identificación de los factores de riesgo con el objetivo de, en la medida de lo posible, limitar las posibilidades del enfermo.

Ante cualquier sospecha de que puedas tener una depresión o si ves que una persona cercana presenta esos síntomas, no lo dudes, consúltalo.