

## **Cuando mejor estoy peor estoy: depresiones siglo XXI. / Guiones de radio.**

*[Para empezar: el comienzo del “Adagio en Sol menor” para cuerda y órgano de ALBINONI. Cuando empecemos a hablar de la 2ª parte: “El verano ya llegó” Y luego “La vida es un carnaval” ]*

Triste / deprimido / con depresión: cosas distintas.

### **¿A quiénes afecta y por qué?**

- A cualquiera, pero se encuentra más en las mujeres (60-90%) y en los jóvenes, y en la gente del Norte.

-Orgánicas o endógenas Enfermedades, genéticas, tratamientos médicos, tóxicos, etc  
Postparto, menopausia, ...

-Externas, exógenas o psicógenas. Somos animales, en estrecha relación con el medio ambiente. Adaptación. Trauma. Retiro. Accidentes.

Puede ser: una especie de defensa de nuestro organismo, de recarga de pilas una especie de auto-ataque una especie de agresión diferida contra algo / alguien externo

### **¿Qué sucede cuando uno está deprimido?**

- Uno se encuentra triste sin motivo, tenemos ganas de llorar, cansancio excesivo, todo cuesta mucho, despertarnos es pesadísimo, reducimos el contacto con la gente, insomnio, solo vemos el lado malo de las cosas, uno se siente culpable, la autoestima está por los suelos, cuesta concentrarse y nos falla la memoria, tenemos problemas de apetito...

(En los niños puede dar hiperactividad, lo que puede confundir)

Son personas que sienten que ellos mismos, el mundo y el futuro es todo negro. Sienten que “nadie los comprende”, y encima que no pueden explicar qué les pasa. La depresión es una enfermedad. Ni culpa ni enfados

Otra cosa es estar triste, o aburrido, por cosas que pasan. Se produce contagio en las dos direcciones.

## **¿Qué cosas pueden ayudar a vencer la depresión?**

### **-PREVENCIÓN**

- relajación, buscar sentimientos de satisfacción
- incrementar las relaciones sociales (importancia de la familia, del esposo)
- detectar y cortar las espirales de pensamiento automático
- trabajar el autoconcepto
- reforzar el lenguaje, las conductas y los pensamientos no-deprimido, eliminar el deprimido (buscar tareas que vayan aumentando la dificultad).
- pensar en los éxitos pasado y proyectar en el tiempo

### **-indefensión aprendida**

- TRATAMIENTOS: médico farmacológico psicológico  
largos (pueden rondar o pasar el año)