

VENCER LA DEPRESIÓN

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

"El hombre que se levanta es aún mas grande que el que no ha caído" Concepción Arenal

Se habla de ella con cierta frecuencia aunque paradójicamente no se conoce a fondo. La depresión en la sociedad actual ha pasado a ser algo cercano. Aproximadamente dos millones de españoles la padecen. Si consideramos que las crisis y cambios pueden ir asociados a un crecimiento y maduración posteriores, la depresión puede representar el inicio de un cambio en profundidad en la persona.

Se puede vencer la depresión pero lo esencial es prevenirla. Las estrategias para salir de ella pueden requerir que la persona "crea" que es posible curarse y que "desea" que se produzca un cambio en su vida. Una vez dentro de la depresión resulta difícil que se den estas condiciones. De ahí el énfasis en la prevención.

Conocer lo que es realmente la depresión nos ayuda a perderle el miedo. Una creencia extendida es que la depresión es la "antesala de la locura". No es así; no es un paso previo a la psicosis o la esquizofrenia. Una información adecuada nos permitirá prevenirla, entender mejor como se siente la persona que la padece y ayudarle más eficazmente.

El depresivo sufre pero igualmente sufren su familia y sus amigos que no saben como afrontar esa situación desconocida que parece escapar a la voluntad de todos. Frases como "¡ánimate!" o "¿por qué estás así si todo te va bien?", a pesar de su buena intención pueden distanciarnos de la persona que sufre depresión. Qué más quisiera ésta que animarse y estar bien, y conocer la causa de su malestar. Se intentan varias soluciones sin éxito y se acaba por claudicar después del fracaso, la frustración, la agresividad y la culpa, que acaba convirtiéndose en un obstáculo añadido.

SÍNTOMAS

El síntoma psicológico principal es la intensa y profunda "tristeza"; el cuadro incluye melancolía, decaimiento, desánimo, apatía. La persona tiene una imagen negativa sobre sí misma, no ve futuro ni esperanza, percibe la realidad distorsionada en esa misma línea. Se siente culpable, inútil, vacía, sin ganas de vivir. Le vienen a la mente ideas autodestructivas. Baja su rendimiento intelectual y su capacidad para concentrarse y tomar decisiones.

Los síntomas físicos pueden incluir dolores de diversa localización, cansancio, insomnio, pérdida de motivación sexual. Aparece un desinterés por actividades o situaciones placenteras, llanto, pérdida de peso, inhibición, tendencia al bloqueo. Las relaciones interpersonales se reducen y se tiende al aislamiento y la incomunicación. Se encuentra dificultad para expresar la propia opinión o mostrar desacuerdo.

TIPOS, ORIGEN Y TRATAMIENTO

Conviene conocer también algunas características de la personalidad predepresiva: Introversión, orden patológico excesivo, perfeccionismo desmedido y meticulosidad extrema, "rumiación" constante de cualquier hecho trivial, hipersensibilidad, rigidez y fondo obsesivo.

Se estima que uno de cada diez depresivos acude a un especialista. Es esencial realizar previamente un diagnóstico adecuado y descartar la presencia de otros trastornos o alteraciones, físicos o psicológicos, que pudieran estar asociados: trastornos de personalidad, ansiedad, alteraciones obsesivas.

Podemos hablar de dos tipos de depresiones: endógenas y exógenas. Las primeras tienen un origen biológico. Se produce un trastorno en la bioquímica cerebral que se puede restablecer a través de psicofármacos, adaptados al paciente sólo bajo prescripción médica. La psicoterapia en este caso es complementaria a la medicación. La "pastilla" no puede ser el elemento salvador que si nos falta nos derrumbamos de nuevo.

La depresión exógena, también conocida como reactiva, presenta mayor incidencia: tres de cada cuatro casos. Su origen es externo al sujeto, y puede hallarse en conflictos mal resueltos, tensión crónica, situaciones difíciles, frustraciones, fracasos. La medicación en este caso aborda el síntoma y no la causa, por lo que el tratamiento principal es la psicoterapia.

ESTRATEGIAS

Como pautas generales y a modo de síntesis presentamos un conjunto de estrategias para prevenir y vencer la depresión. Es importante analizar, reflexionar y profundizar en cada una de ellas, y resulta más sencillo y útil hacerlo desde fuera de la depresión que una vez dentro. Debemos estudiar cuales son las más adecuadas para cada uno de nosotros. Un principio importante es no intentar recuperarse “a presión”. La fuerza de voluntad probablemente no sirva de gran cosa. Es preferible querer y creer que es posible cambiar, antes que hacer las cosas a la fuerza.

A EVITAR

Los principales aspectos a evitar son el aislamiento, la inactividad, los sentimientos de culpa, el pensamiento negativo, la autocompasión y la compasión de los demás. Conviene que no se produzcan cambios bruscos en nuestro estilo de vida que puedan generar ansiedad. Tal vez no sea buen momento para dejar de fumar. El consumo de alcohol, por otra parte, puede agravar la depresión.

Debemos dirigir adecuadamente nuestra mente, evitando las ideas negativas y los obsesivos. Es probable que exageremos las preocupaciones, dramatizando en exceso, o que nos obsesionemos con los estudios o el trabajo, se tenga o no. Conviene evitar la autoevaluación constante del rendimiento, el perfeccionismo, el exceso de responsabilidad, la susceptibilidad y la autoexigencia.

A POTENCIAR

- Actividades agradables y sencillas que puedan concluirse con facilidad y que nos procuren el reconocimiento de los demás. Dejar las “cosas a medio hacer” suele ahondar aún más la depresión. La actividad es antidepresiva en sí misma. Es importante hacer algo, estar ocupado, organizar bien nuestro tiempo procurando variedad: cultivar las aficiones, lectura, música, etc. Una “agenda” nueva puede ser una buena herramienta para empezar el cambio.

- La amistad es otro enemigo de la depresión: la comunicación y la relación con varios grupos de amigos, con un confidente íntimo, con familiares, personas afines, comprensivas, que nos acepten sin juzgarnos. Comunicar abiertamente los problemas nos alivia, nos permite aclarar las ideas y obtener nuevos puntos de vista.

- Ponernos en el lugar de los demás, ayudarles y preocuparnos por sus problemas, nos permite salir de nosotros mismos. No podemos “machacarles” con nuestro tema hasta acabar con su paciencia. También la cercanía de un animal de compañía nos permite dar y recibir afecto.

- Procurar un pensamiento más positivo y mejorar la autoestima. Formarnos en áreas nuevas o afrontar los problemas y descubrir que la solución está en nuestras manos nos puede ayudar a conseguir estos objetivos. Debemos tener un autoconcepto realista: sembrar “yo no sirvo” hace difícil cosechar éxitos. Podemos aceptar nuestro estado sin buscar explicaciones, aceptarnos tal como somos, intentando mejorar en lo posible pero evitando juzgarnos. A veces somos nuestros jueces más severos.

- El análisis y la reflexión nos ayudan a conocernos mejor, a mirar los acontecimientos con mayor objetividad, a no cometer errores por actuar con precipitación. Podemos usar la imaginación para encontrar alternativas y soluciones creativas a aquello que parecía un problema insalvable.

- Cuidar la salud física con ejercicio físico moderado, horarios regulares, sueño suficiente, alimentación sana y equilibrada, técnicas de relajación, respiración, meditación.

- Un desarrollo integral en todos los frentes: personal, social, laboral, afectivo, familiar, físico, etc. Podemos incorporarnos a una terapia individual, de grupo o familiar en los casos en que corra peligro el equilibrio personal y social o la unidad familiar.

Los seres humanos nos autolimitamos sin motivo cuando tenemos pleno derecho a vivir mejor. Nos merecemos ser felices. Si empezamos desde hoy mismo a cambiar, a mejorar y a buscar un mayor equilibrio psicológico probablemente la depresión tenga poco que hacer con nosotros.