



Depresión

*El mal estar
con uno mismo y el mundo*

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente en todo el mundo y también lo es acá en San Pedro. Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas

La depresión no es lo mismo que las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar incluso al suicidio

Puede traducirse en un fuerte sufrimiento psicológico, pero tiene solución

DEPRESIÓN

Los síntomas de la depresión evolucionan habitualmente de forma gradual a lo largo de días o semanas y pueden ser muy variables. Por ejemplo, una persona que se está deprimiendo puede mostrarse aletargada, triste, irritable y/o ansiosa

Algunas personas deprimidas descuidan su higiene personal e incluso a sus hijos, a otros seres queridos o a sus mascotas. Algunas se quejan de padecer una enfermedad física, que les ocasiona diversas molestias y dolor

Pero, ¿qué es la depresión?

Básicamente la depresión es un trastorno del ánimo que consiste en un cuadro de tristeza y decaimiento y/o de pérdida del interés y del placer en la realización de actividades que solían ser del agrado de la persona afectada, tendiendo a tener pensamientos negativos y pesimistas sobre el presente y el futuro, siendo este cuadro muy diferente a un simple desánimo y sentir pena, por lo que hay que estar atentos a sus principales síntomas

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Los síntomas pueden comenzar poco a poco, la persona puede sentir:

- Pérdida de interés en las actividades de las que solía disfrutar
- Sentirse inútil, culpable o sola
- Sentimientos de desamparo y desesperanza que aumentan a medida que evoluciona el trastorno
- Cambios en los hábitos de sueño, como dormir más, o tener problemas para conciliar el sueño
- A veces despertarse temprano por la mañana, pero usual el no querer levantarse
- Pérdida o aumento de peso
- Problemas para concentrarse y tomar decisiones
- Beber alcohol, fumar o consumir fármacos más de lo normal
- Pensamientos acerca de la muerte y del suicidio

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA DEPRESIÓN

- Es normal sentir pena después de que suceda algo triste, como una muerte o pérdida, en cambio la depresión se produce cuando la tristeza no es temporal y continúa más allá de un período de tiempo razonable
- Una depresión no tratada suele durar alrededor de 6 meses, pero puede prolongarse durante 2 años o más
- La depresión es el segundo problema de salud mental más frecuente, después de los trastornos de ansiedad
- Las mujeres son más propensas que los hombres a padecer depresión
- En personas mayores, la depresión puede causar algunos síntomas similares a los de la demencia, por lo que hay que estar atentos en este sentido
- La depresión puede comenzar a cualquier edad, incluida la infancia, pero por lo general comienza durante la adolescencia, la veintena o la treintena

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Pueden contribuir a la depresión factores diversos: hereditarios, efectos secundarios de determinados medicamentos, acontecimientos dolorosos con elevada carga emocional, cambios en los niveles hormonales o de otras sustancias presentes en el organismo, relación afectiva y apego en la primera infancia, entre otros factores

Pero hay muchas personas que no han tenido un evento traumático ni una pérdida significativa, no han tenido una descompensación por medicamentos, etc., y sin embargo tienen episodios de depresión más o menos intensos que se repiten a lo largo de su vida sin tener una explicación evidente, lo que puede ser explicado por la relación afectiva de apego que tuvo en la primera infancia

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

También para estos casos la medicina tiene su explicación clara: la herencia

Pero existen muchos casos en que la explicación hereditaria es insuficiente y produce confusión para la comprensión de la verdadera razón, o al menos la más importante dentro de los factores expuestos anteriormente

Entonces cobra relevancia comprender cómo es que opera este factor de la relación afectiva de apego en la primera infancia y para eso necesitamos conocer qué son las conductas de apego

En esta oportunidad atenderemos aquella que se relaciona con las causas de la depresión y en una futura publicación desarrollaremos con mayor profundidad estos mecanismos psicológicos que terminan siendo las bases de nuestra estructura de personalidad, que es la que nos acompañará toda la vida

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

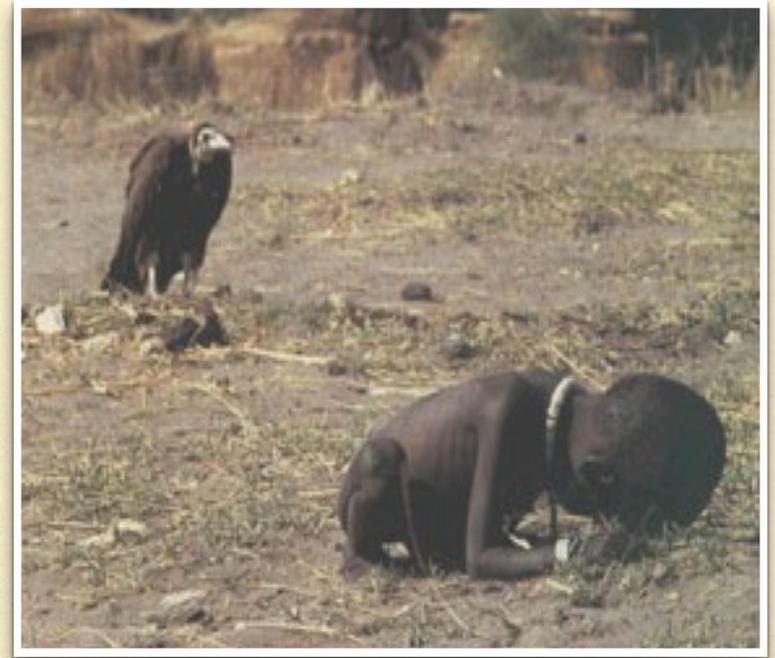
La forma como se relaciona nuestra madre o cuidador primario significativo con nosotros desde que nacemos, la conocemos como conductas de apego, pues es en base a esas conductas que nos apegamos a ella mediante un mayor o menor **cantidad y calidad** de vínculo

De esta manera, las conductas de apego generan un vínculo afectivo particular que determinará la Organización de Significado Personal (Personalidad) que tendrá el bebé durante toda su vida. Esta Organización se conforma fundamentalmente en los primeros 2 años de vida

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Cuando la *cantidad* de vínculo es insuficiente, el niño no se siente atendido y se genera un vínculo **inseguro**, que usualmente se acompaña de una *calidad* (forma) que es percibida por el niño pequeño como **abandono, desprotección o desamparo**, lo que a su vez resalta las emociones básicas de **rabia** y **pena**; entonces el niño crece elaborando la percepción de pérdida la cual se constituye en la modalidad emotiva fundamental, promoviendo una estructura emocional que, al hacer frente a situaciones complejas durante la vida, puede generar un trastorno depresivo

Y como decíamos, ocurre que este estilo de vínculo afectivo la mayoría de las veces se traspasa de generación en generación, porque tendemos a repetir lo que hemos aprendido, por lo que es muy común que esta repetición afectiva se confunda con herencia biológica al verse reiterada durante varias generaciones en una misma familia, induciendo al error diagnóstico sobre la raíz de muchos casos de depresión



¿QUÉ HACER SI CREO QUE TENGO DEPRESIÓN?

Si los síntomas que hemos mencionado le parecen que encajan en la manera como se siente, no es bueno esperar a que el malestar psicológico continúe aumentando, es mejor consultar a un especialista y así evitar que se convierta en una situación peor y más difícil de superar

También es muy importante darse cuenta de que su estado anímico está afectado y tenderá a actuar como lo hemos explicado en este texto, de manera que es necesario tomar conciencia del riesgo de tomar decisiones apresuradas y de relacionarse con los demás de manera agresiva, porque estará más irritable, evitando de esta forma afectar a los demás debido a su condición, para lo cual nuevamente la recomendación es consultar con un especialista quien le podrá ayudar a superar este problema, consulta que es especialmente necesaria si se le vienen a la cabeza ideas de muerte o de la posibilidad de auto infringirse lesiones físicas y/o psicológicas

En una próximas publicaciones profundizaremos también sobre este tema

