

¿Qué es la Depresión? Información para clientes

La depresión es normal cuando los sentimientos de estar triste, cascarrabias, o irritado son muy intensos, continúan por demasiado tiempo, y estorban la vida normal. La sensación de la depresión les ocurre a todos de vez en cuando, especialmente tras una pérdida o desilusión. Cuando ocurren demasiado e interfieren con la vida – estorban las cosas que uno necesita y quiere hacer – es importante obtener ayuda.

La depresión puede ser un episodio en específico o episodios repetidos fuera de lo normal para esa persona. Los episodios pueden ser leves, moderados, o severos. Las depresiones severas usualmente involucran pensamientos o conductas suicidas. En algunos casos, la depresión puede ser crónica.

La depresión es un problema de salud mental muy común en todo el mundo.

Señales y Síntomas de la Depresión

Sentimientos

- Estado de humor triste, desalentado, desesperado
- Irritabilidad, enojo, u hostilidad
- Dificultad para dormir o duerme demasiado
- Sin energía, está aburrido
- Sensibilidad extrema (y fácilmente molesto) a las cosas que suceden
- Dificultad para concentrar
- Dolores físicos tales como dolores de cabeza o de estómago

Pensamientos

- Se cree mal, piensa que no vale nada, que no merece amor
- Sin esperanzas que las cosas puedan cambiar
- Cree que no puede cambiar para mejor
- Menos o nada de interés en pasarlo con amigos o hacer lo que antes disfrutaba
- Piensa que sería mejor estar muerto, piensa matarse

Conducta

- Se retira, deja de hacer casi todo, se aísla de la gente
- Pobre comunicación
- Lloro sobre las cosas pequeñas o llora mucho
- Dificultad con las relaciones
- Es ausente del colegio o tiene bajada en su desempeño escolar
- Habla acerca de o intenta escaparse de casa
- Abuso del alcohol u otras sustancias
- Se lesiona a propósito, intenta suicidarse

Las Causas de la Depresión

La depresión no es causada por ninguna cosa en particular, pero usualmente ocurre debido a una combinación de cosas. Se puede causar por el estrés, enfermedad crónica, o químicos cerebrales (que no funcionan como deberían). Los eventos de la vida estresantes como la muerte de un ser querido, un divorcio, mudanza a un área nueva, o romperse con su novio/a puede provocar sentimientos depresivos. Ciertos momentos cuando hay muchos cambios, como entrar en la adolescencia, pueden ser muy estresantes y provocar la depresión. A veces parece que la depresión viene de la nada. La depresión es a veces un rasgo de familia, así que uno con un familiar cercano que tiene depresión tiene mayor posibilidad de experimentarla.

Cuando Buscar Ayuda Profesional para La Depresión

Como todos sentimos tristes de vez en cuando, es importante prestar atención cuando los sentimientos, pensamientos, y conducta son muy intensos, siguen por demasiado tiempo, y estorban la vida. Algunos síntomas pueden ser peligrosos o arriesgados, así que es muy importante hablar con alguien – un padre, adulto de confianza, consejero escolar, médico o enfermera – inmediatamente cuando ocurre (véase abajo):

Busca ayuda inmediata cuando:

Piensas en matarte o piensas que sería mejor si estuvieras muerto.

Haces cosas a propósito para lesionarte.

Tomas o te drogas para bloquear los sentimientos negativos.

El Tratamiento para La Depresión

La buena noticia es que sí hay ayuda para la depresión. Hay tres diferentes tipos de tratamiento que sirven.

1. **Terapia Cognitivo-Conductual (CBT por sus siglas en inglés).** La CBT es una intervención de tiempo limitado que se enfoca en el problema enseñando cómo cambiar los pensamientos dañinos y aprender conducta nueva tal como tomar pasos hacia una meta, pasar más tiempo haciendo lo positivo, y aprender resolver problemas. El terapeuta y el cliente identifican los pensamientos y conducta dañinos y crean nuevos para practicar.
2. **Terapia Interpersonal (ITP por sus siglas en inglés).** La ITP es una intervención de tiempo limitado que se enfoca en el problema mirando los patrones de interacciones con otras personas y enseña maneras más positivas de tener relaciones y amistades. El terapeuta y el cliente identifican patrones dañinos y crean nuevos para practicar.
3. **Medicamentos antidepresivos.** Estos medicamentos trabajan en el cerebro para animar y calmar el estado de humor. Usualmente, los medicamentos no son el único tratamiento, pero se pueden tomar junto con la terapia.

La mayoría de personas deprimidas puede recuperarse y regresar a lo normal con 10-20 sesiones de terapia, a menudo sin medicamentos. Es importante saber que CBT e ITP son tratamientos que requieren participación activa y práctica de las nuevas maneras de pensar y actuar fuera de las sesiones de terapia para que funcionen. Justo como un medicamento solamente sirve cuando se toma, la terapia solamente sirve cuando uno hace las cosas en una nueva manera. El tratamiento requiere de esfuerzo, pero sí da frutos!

A veces la depresión regresa, así que parte de la terapia es aprender las señales de aviso y tener un plan que utilizar. También ayuda mucho que un cuidador sea parte de la terapia y esté disponible para apoyar los nuevos pensamientos y conducta. Si hay preocupaciones sobre tu seguridad, ésta será prioridad en tu tratamiento. Habrá un plan de seguridad.

Sé buen consumidor:

1. Pregunta al terapeuta cuál tipo de terapia está disponible; obtén una descripción de lo involucrado (ej. cuánto dura, cómo se sabe que se mejora, cuáles destrezas se aprenden).
2. ¿Hay práctica? Recuerda, aprender pensamientos y conducta nuevos es “el remedio”. La terapia debe incluir práctica entre las sesiones.
3. El tratamiento para la depresión siempre incluye salir y hacer actividades en el mundo. Si el tratamiento no incluye ayuda para ser más activo, a lo mejor no servirá.
4. Si no empiezas a sentirte mejor, haz preguntas y considera otras opciones.