



## La Depresión - Cómo salir de ese callejón oscuro

### Introducción

Un callejón oscuro es una calle que parece sin salida, en la que no hay luz; ahí una persona se siente sola, angustiada, frustrada y no sabe lo que está pasando, sólo quiere encontrar la salida. Ese callejón oscuro, llamado depresión, tiene una luz al final, una salida. ¡Sí hay esperanza!

Veamos el ejemplo de una joven: en su interior Sandra se sentía engañada, no sabe bien qué es el mundo exterior, le parece oscuro, solitario y opresivo. Dice de sí misma: *“en esos momentos ya no existe*



*la empatía, el intelecto, la imaginación, la compasión, la humanidad o la esperanza; resulta imposible salir de la cama”*. Este es un claro ejemplo de una persona que tiene depresión. Esta enfermedad te transforma, te impide ver lo que podrías llegar a ser y convierte tu vida en un agujero negro; es muy difícil controlar la capacidad de planear y ejecutar los pasos requeridos, las fuerzas físicas son insuficientes.

Este es otro testimonio: *“me sentí avergonzada cuando mi hija me dijo que ella pensaba que yo estaba deprimida, yo siempre había sido el sostén de mi familia. Me tomó un tiempo reconocer que la depresión era un problema común y grave pero tratable y no un signo de debilidad”*. Esto comentó Rosalía, ama de casa 45 años de edad.

### ¿Qué es la depresión?

Nadie es inmune a la depresión, ésta afecta a personas de todas las clases sociales, países y entornos culturales; es un desorden mental que afecta los sentimientos, el cuerpo, los pensamientos y la forma de actuar de cualquier persona. De pronto, sin darnos cuenta, uno se despierta un día y se da cuenta que no tiene deseos de levantarse, le pesan los ojos y no quiere mirar que las sábanas son el perfecto lugar de refugio, pero hay que salir y levantarse.

Hacer el desayuno o cualquier otra actividad resulta pesado y no hay ganas de hacer nada, no queremos ir a trabajar ni ver a nadie, nos falta voluntad y pensamos: *“bueno, es un día de descenso emocional”*. Lo dejamos pasar y de pronto, en otra ocasión, nos damos cuenta que nos invade una angustia inexplicable y sentimos unas tremendas ganas de llorar, cualquier cosa es motivo para llorar: una palabra, un gesto, algo que nos sucedió, una cuenta por pagar, en fin.

Ese sentimiento y esa sensación van creciendo y se hacen más fuertes cada vez, nos sentimos mal más frecuentemente, esa opresión en el pecho es como una prensa que no nos deja respirar, sólo queremos estar solos y a oscuras, que nadie se acerque, que nadie nos vea y se van las ganas de arreglarnos. Total ¿por qué? ¿Para qué?

También se pueden ir las ganas de comer, o bien, te pueden dar muchas ganas de comer de todo; es una necesidad de saciar el apetito, pero ¿apetito de qué? ¿No será más bien un apetito de amor, de caricias, de palabras, de que nos presten atención? Comemos y después sentimos náuseas, mareos, dolores de cabeza y un dolor profundo e interno, en el alma. Esto no nos deja descansar, las noches se hacen eternas y no podemos dormir, tenemos malos pensamientos de menosprecio, y de crueldad.

Nos damos cuenta de pronto que hace ya un tiempo -y no sabemos a ciencia cierta cuándo- nos fuimos alejando de los amigos, de la familia y de los seres queridos. Hay días en los que uno se siente sin ganas de ver a nadie, de escuchar a nadie y le gana el sentimiento de soledad, pero no sabe por qué.

Con respecto a los sentimientos, sentimos que nadie nos quiere, nos entiende o se acerca a nosotros, ¿acaso nosotros nos acercamos a alguien o sólo lo hacemos para quejarnos de lo mal que estamos y de lo solos que nos sentimos? Queremos que nos escuchen y gritamos con lágrimas, con acciones y actitudes y nuestro cuerpo da un grito desgarrador, nos duele el alma, ya no tenemos ganas de vivir, ganas de nada. No hay motivación. Toda esta descripción son los síntomas de la depresión, una de las enfermedades mentales más dolorosas.

La depresión es una condición médica que afecta no sólo una parte del ser humano, sino a toda la persona, puedes sentirte triste como si estuvieras en un pozo profundo y sin salida durante varias semanas, meses o años. La depresión puede provocar una variedad de sentimientos debilitantes como desvaloración, desesperanza, desesperación, tristeza extrema o pérdida de placer; afectar los sentimientos, pensamientos, conductas o salud física e interferir sobre la capacidad para funcionar normalmente.

Es una enfermedad seria causada por una combinación de factores, cambios químicos en el cerebro, eventos estresantes, otras enfermedades médicas, efectos adversos de medicamentos o hereditarios. Normalmente el tratamiento elimina la depresión, pero la falta de tratamiento puede impactar negativamente en la propia salud física y mental y puede incluso conducir al suicidio.

Seguramente en algunos casos hay motivos concretos que llevan a una persona a tanto sufrimiento y, por lo tanto, a padecer depresión, pero en otros casos no los hay, sino que es la misma persona que tiene su autoestima tan baja y su dolor tan grande quien agranda todo el evento, quien tiene miedo y se siente incapaz de ser querida por alguien y a la vez incomprendida por todos. Otras veces la depresión viene de una serie de situaciones que los llevan al límite y no los dejan en paz, se sienten invadidos por una sensación de querer escapar e irse, pero ¿a dónde? ¿Escapar de qué? ¿De ti mismo? ¿De tu situación familiar? ¿De todo lo que provoque dolor?

### Datos estadísticos importantes

La depresión es un pozo que se va haciendo cada vez más profundo, lo importante es que hay solución para salir de él. Hay que pedir ayuda, hablar, mostrar los sentimientos, sacar a la luz lo que preocupa o angustia; sin embargo, no sólo sufre mucho el paciente depresivo sino su familia y sus grupos cercanos, pues muchas veces no se sabe qué hacer, cómo ayudar o cómo intervenir. Al problema se le van agregando otros problemas y esto se va agrandando y destruye la vida cotidiana de las personas y de su grupo familiar.

Se calcula que en la sociedad norteamericana uno de cada cuatro individuos experimente al menos un incidente de depresión durante su vida, de este grupo sólo un cuarto recibirá un diagnóstico apropiado y de éste un cuarto recibirá el tratamiento apropiado.

Recientes estudios demuestran que el riesgo de depresión en las personas nacidas en los últimos 30 años es 10 veces mayor que los nacidos hace 70 años.



La severidad de esta enfermedad se refleja en su persistencia. En un estudio, los psicólogos **Gayle Belsher y Charles Costello** muestran que aproximadamente el 50% de las personas tratadas por depresión sufren una recaída dentro de los dos años de tratamiento exitoso. **Ian Gotlib y Constance Hammen** afirman que sólo recientemente se ha podido entender que para muchos depresivos la enfermedad no solamente es recurrente, sino crónica.

Hay que saber también que hay varios estados depresivos o tipos de depresión, no a todos les sucede lo mismo y de la misma manera, pero hay patrones comunes. Con la depresión se pierde la capacidad para alegrarse y sentir placer por las situaciones cotidianas de la vida, se pierde la capacidad de hacer proyectos, de planificar un futuro, de sociabilizar y se pierde la voluntad.

Una de las características más dañinas de la depresión es el hecho de que los individuos quedan atrapados en el círculo del negativismo, todo lo ven mal, sin esperanza de salir adelante; cuanto más se esfuerzan, más se alejan de sus vidas los ideales. Están atrapados en el ciclo de la depresión, del cual parecen no poder escapar, están realmente cansados de sí mismos y ya no quieren seguir adelante.

Los depresivos luchan contra algo irracional. Cuando el pensamiento se transforma y las emociones se alteran el círculo depresivo se agudiza, frecuentemente la gente en ese estado dice: “sé que esto es irracional pero no puedo controlarlo”. Se ven atrapados en un círculo que parece no tener fin y siguen intentado salir aún cuando experimentan la fatiga extrema, pero no pueden evitar seguir en ese océano irracional. Tienen la esperanza de que un esfuerzo más los libere del círculo vicioso, pero ese deseo se transforma en un dolor profundo, el yugo se vuelve más pesado y el espiral desciende con mayor ímpetu.

¿Cuál es la causa de este ciclo de culpa y desesperación? Los científicos **Tom Pyszczynski y**

**Jeff Greenberg** hallaron una relación entre depresión y autoconciencia, esto los llevó a realizar numerosos estudios y experimentos que mostraron que las personas depresivas se centran e incluso llegan a estar preocupadas en extremo por sí mismas. Esto es más común después de un fracaso que de un éxito.

Ellos se preguntaron “¿por qué estos individuos están tan centrados en sí mismos, en especial después de un fracaso?” Y afirman: “vemos la depresión como la consecuencia de muchos esfuerzos por recuperar algo que la persona ya no tiene y que tristemente ya no se puede recuperar y eso es a lo que la persona se debe de sobreponer y saber salir adelante”.

Las causas de la depresión pueden ser variadas, pueden factores hereditarios o también al pasar por situaciones traumáticas que nos hundan en la desesperación. Entre las situaciones más comunes que provocan depresión podemos mencionar las siguientes: exceso de trabajo, ambientes laborales nocivos, sueldos desiguales, amenazas de despido, competitividad, endeudamiento, despido laboral, malas relaciones familiares, insatisfacción originada por la difícil situación económica, falta de vivienda, falta de acceso a la recreación, sedentarismo y ausencia de actividades deportivas, entre otras.

Cuando los individuos son expuestos a un estrés prolongado y no reciben el tratamiento apropiado enfrentan la posibilidad de deprimirse. Los seres humanos pueden hacer frente a muchos desafíos, como la pérdida de los seres queridos, los cambios físicos y mentales, las preocupaciones económicas, las adaptaciones a nuevas situaciones de vida o la responsabilidad de nuevos y diferentes roles en la familia o en el lugar de trabajo, pero tales pérdidas, desafíos y cambios pueden ocasionar tristeza y desesperación importantes.

En algunos casos, las reacciones a las dificultades o a las circunstancias difíciles de la vida y los momentos en los cuales uno se siente deprimido, duran un periodo realmente corto; con el transcurso del tiempo, uno es capaz de retornar al nivel normal de su funcionamiento y sentir placer y otras emociones positivas.

## Signos y síntomas típicos

La depresión es una verdadera enfermedad, tan es así que para el año 2020 la **Organización Mundial**

**de la Salud** (OMS) dictamina que la depresión será la enfermedad más común en todos los seres humanos. Alguna vez todos nos hemos sentido angustiados, abatidos o tristes en algún momento de nuestra vida, algunas veces vemos ejemplos en nuestros seres queridos que no saben qué es lo que les está pasando, pareciera que el mundo exterior les es oscuro, solitario y opresivo. Hay momentos donde ya la persona no siente amor hacia los demás, quiere sentirlo pero no puede y tienen que estar en cama literalmente porque no puede salir de ese estado emocional.

La siguiente lista describe algunos signos o señales típicas de la depresión:

- Cambios de comportamiento:** dormir más o dormir menos de lo común, insomnio, apartarse de los paseos con la familia, de los amigos y de las actividades que previamente se disfrutaban, comer más o menos de lo habitual, cansancio extremo, fatiga o falta de energía y atención mínima al cuidado personal.

- Cambios físicos:** aumento o pérdida de peso sin estar enfermo de nada, dolores de cabeza, dolores de espalda, malestares digestivos, dolores de estómago o constipación inexplicables, pequeña o inexistente energía sexual.

- Estados emocionales, cognitivos o de ánimo:** tristeza, llanto o desesperanza; incapacidad para concentrarse, recordar o tomar decisiones; pensamientos de muerte, suicidio o poca esperanza en el futuro; insatisfacción general hacia la vida, pérdida de interés en hablar con la gente, nerviosismo e irritabilidad; sentimientos de culpa o baja autoestima.

La depresión es una enfermedad que te llena de pensamientos negativos, te hace sentir insatisfecho o inservible y te lleva a los extremos de la autodestrucción o el suicidio. Si estamos deprimidos con frecuencia expresaremos frases negativas, que son un aviso de nuestro estado de ánimo, como las siguientes: “No tengo ánimo, seguramente voy a fracasar”, “Las cosas están difíciles y de cualquier manera no me agrada”, “No tengo ganas de hacerlo”, “Me voy a dormir y a olvidar que existo”.



Los efectos negativos de la depresión producen una falta de valoración, esto se ve en la falta de pertenencia y en la necesidad de ganarse el derecho de formar parte del grupo. Los depresivos tienden a confundir la timidez con las relaciones y la aceptación social.

Veamos el testimonio siguiente:

*“En mi lucha contra la depresión traté de huir de mí mismo, la incomodidad que sentía y los efectos negativos constantes que filtraban mi interpretación y evaluación del mundo me impulsaron a dejarme llevar en la búsqueda de un sinnúmero de cosas que pensé que debería hacer. Yo creí que eso me daría una mayor sensación de comodidad, pero fue todo lo contrario; la incomodidad hizo que intentara ser otra persona de la que realmente era. Esto se tornó en una búsqueda que me produjo angustia, aprendí que mi lado oscuro me seguía como una sombra, la única forma de esconderme era permanecer en la oscuridad.”*

Los pacientes con depresión buscan las cosas que, según ellos, deberían hacer para salir de ese estado sin darse cuenta que eso los aleja cada vez más de la solución. Cuanto mayor es la propia lucha por salir de ese hoyo, las personas se sienten más hundidas en él.

Recientemente la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) estimó que la depresión afecta a 350 millones de personas en el mundo, esta misma organización calcula que en el año 2020 la depresión será el principal tema de salud entre la población de los países en vías de desarrollo y que para entonces la depresión severa será la segunda causa de muerte y discapacidad.

Científicos del mundo estiman que en los próximos años habrá dos enfermedades que costarán muchas vidas: el infarto al miocardio y la depresión. Los especialistas abogan por tratamientos preventivos, uso de fármacos antidepressivos y de los más recientes medicamentos; países enteros se inundan de fármaco dependientes, de prevenciones y de estilos de vidas saludables para tratar de prevenir la depresión. Los servicios de urgencias se ven sobrepasados a causa de problemas genuinos físicos, como dolores tipo infarto o de cabeza, indigestión, colon irritable y periodos alterados que frecuentemente son resultantes de la depresión.

Esto ocurre tan comúnmente que la atención se ha enfocado sólo en los problemas físicos, sin tomar en cuenta que la causa de las dolencias es la depresión, cuyo origen por lo general se arrastra por años. Los médicos, tal vez por el exceso de trabajo, no se toman el tiempo de hacer un examen más profundo a los pacientes que llegan con esos síntomas, no se dan cuenta que sufren depresión y solamente les dan medicamentos para los síntomas que traen, más no tratan el problema en realidad.

## La depresión en México

En México, al menos el 40 % de la población económicamente activa está deprimida, asegura **Irma Corlay**, médico psiquiatra del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional Siglo XXI, del IMSS. Ante el acelerado mundo en el cual nos ha involucrado el desarrollo económico y el mercado sólo hay una respuesta: depresión. El aumento de las cifras en cuanto a la mejoría económica no agranda la sensación de bienestar o satisfacción de las personas; un sólo grito desesperado de angustia va a dar a las consultas médicas públicas y privadas y esto a causa de la depresión.



En algunas personas la depresión puede ser tan grave que domina sus vidas hasta el punto que les impide enfrentarse a la misma en su forma habitual y les lleva, en ocasiones, a considerar que no merece la pena vivir o que los demás estarían mejor sin ellos. Cuando ésta alcanza este grado constituye una enfermedad que necesita tratamiento profesional urgente.

La depresión y el sufrimiento que acompaña a la misma es real, esto no significa que la persona esté loca; así como algo puede funcionar mal en algún órgano del cuerpo, puede funcionar mal en el órgano más importante de todos: el cerebro.

Afortunadamente, la mayoría de las personas que obtienen ayuda para su depresión logran llevar adelante una vida feliz y satisfactoria, pueden disfrutar de la vida y sentirse mejor con respecto a sí mismos. Como se ha mencionado, los trastornos depresivos hacen que uno se sienta exhausto, inútil, desesperanzado y desamparado; esas maneras negativas de pensar y sentirse hacen que las personas

quieran darse por vencidas.

No menospreciemos a una persona cuando siente tristeza profunda, angustia, cuando no sabe cómo sobreponerse, cuando sufre o cuando acude a la consulta médica. Algunos médicos somos insensibles o quizás el trabajo que nos sobrepasa decimos a la gente: *“no se preocupe tanto por usted, preocúpese por otros, no se ajusten una persona autocompasiva, ya no se victimice tanto”*, pero realmente estamos tratando con un paciente enfermo con un trastorno depresivo.

Es importante tomar en cuenta que la manera negativa de ver las cosas es un síntoma de la depresión, es una distorsión que por lo general no se basan en circunstancias reales; los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento comienza a hacer efecto.

El ser humano necesita motivos para luchar, necesita deseos ilusiones, objetivos o proyectos que den sentido a su vida; cuando una persona padece depresión, permanece en ella por apatía, desgano, desilusión y falta de sentido en su vida que la hace rutinaria y sin propósito. Si no nos sentimos motivados a hacer las cosas y nos abandonamos a no hacer nada o a estar inactivos mientras esperamos que lleguen la motivación y las ganas de hacer algo, la rutina y la inactividad se transforman en desesperación; en la medida que nos cansamos de esperar, la depresión se aferra.

El dolor del alma o depresión incapacita totalmente a la persona para buscar salidas, es importante tener la convicción de querer salir adelante y atreverse a buscar nuevos caminos. Muchas personas no le cuentan a su familia o a su médico acerca de lo que les está pasando, equivocadamente piensan que la depresión es un fracaso o una debilidad personal que deberían resolver solos; sin embargo, todo estado depresivo no puede ser manejado por uno mismo, pues los reproches de la persona contra ella misma, las culpas, los miedos y los sentimientos negativos son muchos y, a su vez, son producto de una historia personal.

Por ello es importante pedir ayuda profesional, no es suficiente un: *“no te preocupes”*. El tratamiento debe ser guiado por un profesional para descubrir las causas y dar el seguimiento adecuado a la enfermedad, quizás momentáneamente se sale del cuadro depresivo, se mitiga el dolor o se alivia, se

encuentran caminos o respuestas, pero hay que pedir ayuda si se quiere salir de eso.

En otras palabras, la depresión se cura solamente con tratamiento. Son muy raros los casos en los que se ha podido salir adelante sin el tratamiento adecuado. No tomemos a la ligera la depresión, la ayuda profesional es importantísima porque nos permite ver lo que nos sucede desde otra perspectiva y descubrir por qué nos sentimos así, también nos ayuda a encontrar una salida. No se buscan culpas ni culpables, se ven las responsabilidades y lo que a cada uno le toca en la vida.

## La depresión: una enfermedad del espíritu

Los seres humanos tenemos una mente, un cuerpo y un espíritu; el espíritu no se puede ver, es invisible, pero ahí es donde se encuentra la conciencia del ser humano con respecto a un Creador y con respecto a sí mismo. Es como el cimiento de una casa, permanece oculto bajo tierra pero es el apoyo indispensable; es decir, lo espiritual no es algo material, se refiere a nuestras ideas y creencias, a lo que consideramos malo o bueno.

Por ello que es necesario atender la parte espiritual, parte esencial de la vida, ¿cómo se puede hacer esto? Veamos ahora el aspecto espiritual para tratar la depresión: la persona que tiene depresión siente que está en un hoyo del cual no puede salir por más esfuerzo que haga y por más medicamentos que tome, ese vacío que siente no se llena con nada. El gran físico y filósofo **Pascal** dijo: *“El ser humano tiene un vacío que sólo puede ser llenado con Dios”*.

Las Sagradas Escrituras nos dan ejemplos de personas en extremo estado de angustia y depresión pero que, habiendo recurrido al Creador, encontraron consuelo y descanso. A pesar de que los tiempos han cambiado y que las condiciones no son las mismas, Dios sigue siendo el mismo y su poder para ayudar al ser humano que se acerca a él por medio de Jesucristo sigue siendo muy grande.

Dios invita a ir a él a todos aquellos que se sienten vacíos, sin esperanza, que ya no le hayan sentido a su vida y creen imposible salir del hoyo oscuro en el que están.:

*“Pacientemente esperé a Jehová, Y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso; Puso mis pies*

*sobre peña, y enderezó mis pasos. Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, Y confiarán en Jehová.”*

*Salmos 40:1-3*

En Dios hay verdadera esperanza para la depresión, Jesús, Dios verdadero, el Hijo de Dios que derramó su sangre en la cruz para salvar a los pecadores que se arrepienten y confían en su salvación, dice:

*“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”*

*Mateo 11:28*

Él hace una invitación a él mismo para todos los que están trabajados y cargados, esto es precisamente lo que genera la depresión: trabajo, angustia, cansancio, opresión en el pecho, tristeza, incapacidad para salir del hoyo. Las personas con depresión se sienten exhaustas, vacías e inseguras de sí mismas, con remordimientos y culpas, se sienten en un pozo sin salida, en un lugar oscuro; sin embargo, hay un faro de luz, Jesús.

¿Alguna vez nos hemos sentido angustiados? ¿Abatidos o tristes? ¿En algún momento de nuestras vidas nos hemos sentido frustrados? ¿Hemos perdido algo que es importante para nuestras vidas? ¿Nos levantamos con el pie izquierdo y realmente no sabemos por qué?

En nuestro interior nos sentimos a veces tan tristes que pensamos que no hay solución, nos sentimos con miedo a hablar de nuestros problemas a otra persona que nos puede ayudar o pensamos que es nuestra culpa; sin embargo, la depresión es una enfermedad real y tiene salida y éxito rotundo. ¡Que Dios te bendiga!

*Profr. Humberto Ayup*

## **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.net>

Correo Electrónico: [contacto@esperanzaparalafamilia.com](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)