



Ansiedad y Depresión

Introducción

Uno de los motivos por los que la gente se deprime es la ansiedad. El estado de ansiedad no es necesariamente malo, pero al rebasar ciertos límites puede llegar a ser difícil de manejar y puede llevar a la depresión.

Si tratáramos de definir la ansiedad de manera sencilla podríamos decir que es un mecanismo de nuestro cuerpo que sirve para adaptarse, que nos permite ponernos alertas ante sucesos comprometidos o situaciones de peligro a las que todos los seres humanos estamos expuestos.



Por eso, cierto grado de ansiedad no es malo en los seres humanos, porque nos permite estar alertas y concentrados al realizar las diferentes actividades que tenemos que llevar a cabo diariamente. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y a enfrentar los retos.

Sin embargo, en ocasiones este sistema de adaptación y respuesta se ve obstruido porque la persona ha estado muy expuesta y de forma continua a la ansiedad. Esto puede producir un desajuste en el organismo y, al suceder de manera continua, es un peligro.

El sujeto ansioso se siente paralizado e indefenso al no saber cómo enfrentar esta problemática. En general, se puede producir un deterioro tanto en el aspecto psicosocial (el de relaciones entre las personas) como en el físico, pues la ansiedad puede producir ciertas repercusiones que a la larga son dañinas para el cuerpo. Cuando una persona está sujeta al estado de ansiedad, éste puede desbordarse y convertirse en un problema que afecta todo el cuerpo y lleva a la depresión.

¿Por qué experimentamos ansiedad?

El tiempo en el que vivimos no es tranquilo ni para

usted, ni para mí; más bien es un tiempo propicio para experimentar ansiedad, si se toma en cuenta que hay una gran cantidad de problemas económicos, familiares, laborales, en fin.

En ocasiones las personas tienen que levantarse muy temprano y recorrer grandes distancias para llegar a su trabajo, lo cual es sumamente complejo sobre todo en las grandes ciudades; esto crea un estado de ansiedad. Cuando esa ansiedad no se sabe manejar o la persona no entiende por qué se siente así, puede producir un estado de depresión.

Es muy importante identificar las causas de la ansiedad para poder salir adelante y para que nuestra familia, nuestro entorno y nosotros mismos no suframos un deterioro.

En los niños se pueden generar ansiedad por las cargas y presiones a las que están expuestos. En nuestros días, los pequeños están sometidos a estados de ansiedad aún en el hogar. Padres abusivos o violentos pueden generar en el niño, y aún en el adolescente, estados de ansiedad que pueden tornarse crónicos y evidentemente pueden llevarlos a la depresión.

No en balde hemos hablado en muchos otros programas que los padres no deben ignorar que sus hijos pueden tener depresión. Debemos quitar de nuestra mente la idea de que la depresión sólo afecta a las personas adultas. Definitivamente no es así.

Las cuatro causas principales que generan ansiedad son determinantes: culpabilidad, temor, soledad y falta de motivación. En principio, hay que considerar que si la ansiedad es un estado emocional de aprehensión y podemos conjeturar que lleva al agotamiento. Todos los seres humanos, al vivir a diario estos estados emocionales, se desgastan mentalmente lo que puede llevarlos al agotamiento. Por eso la gente se siente muy cansada, como si trajera una carga muy pesada sobre los hombros.

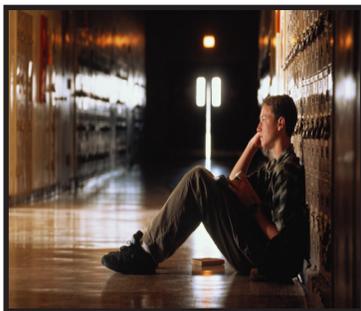
El sentimiento de culpabilidad

En primer lugar, una circunstancia que deriva en ansiedad es la culpabilidad. La culpabilidad es, sencillamente, un sentimiento de culpa; la persona

siente que algo está mal en su vida o que hizo algo mal. Un ejemplo para comprender mejor esta problemática es el siguiente: un padre tiene una meta para su hijo en la escuela, pero observa que éste no logra ese estándar y el hijo también se da cuenta que no está alcanzando los niveles que su padre quería para su vida.

Tanto al padre como al hijo les genera ansiedad y esto pone una carga sobre la vida de la familia. Ese estado de ansiedad puede no notarse al principio, pero tarde o temprano va a externarse, lo cual creará un conflicto entre los miembros de la familia. Algo tan simple como esto, que se podría solucionar con una plática, puede derivar en situaciones graves dentro de la familia.

En países desarrollados como Japón, este problema es muy complejo. Para los jóvenes japoneses el hecho de estudiar en una universidad representa algo muy importante. No obtener nombramientos o reconocimiento es casi un fracaso y no lo pueden sobrellevar. En muchas ocasiones llegan al suicidio porque no lograron una meta que se habían propuesto con un estándar muy alto.



En la economía se han creado estándares muy altos para la familia promedio. Cuando no alcanzan ese estándar se sienten ansiosos y se genera un sentimiento de culpabilidad porque el padre trabaja de día y de noche y en ocasiones la madre también, buscando la manera de obtener más recursos pero al no alcanzar el estándar se genera un estado ansioso.

En algunas profesiones los estudiantes entran en un estado de ansiedad cuando no logran lo que se habían propuesto. No estamos diciendo que por eso no debemos estudiar, pero sí es necesario identificar que el sentido de culpa es una de las causas de ansiedad.

Cuando la familia no está integrada vive en ansiedad porque los padres discuten, porque alguno de los hijos anda en las drogas o porque la situación económica está en crisis. Es necesario identificar las situaciones que generan ansiedad para así erradicar la fuente de donde proviene y, al hacerlo, corregir el estado ansioso.

La consciencia, un juez que no se corrompe

La culpabilidad muchas veces existe debido a comportamientos que violentan la consciencia de los seres humanos. Esa culpabilidad sí debe generar ansiedad y debe hacernos sentir culpables. Una causa principal de culpabilidad se debe a la moral actual.

La consciencia es una ley inmutable que está en todos los seres humanos y que les dice que lo hacen bien o lo que hacen mal. Cuando estamos gobernados por la ley de la consciencia sabemos que ser adúltero es malo, sabemos que consumir drogas está mal y sabemos que robar al prójimo no es correcto. Cuando lo hacemos nos genera culpa, la cual a su vez nos genera ansiedad.

Muchas personas viven actualmente con ansiedad porque son infieles con sus esposas, por ejemplo. Las amas de casa se sienten culpables por la amargura que experimentan contra sus maridos y se dan cuenta que eso afecta a su familia.

Cuando hay problemas en la familia, corajes, violencia o golpes, la consciencia sí acusa continuamente, como si fuera un juez que no se corrompe, y nos dice lo que estamos haciendo mal y nos recrimina. Ese sentimiento de remordimiento puede llevar a la ansiedad crónica.

En circunstancias de este tipo es importante tener la consciencia limpia y en paz. Psicólogos serios consideran que las personas deben hacerse responsables de aquello que han hecho y que ha afectado a los demás, en especial a la familia.

Cuando usted se aparta de ese mal que ha hecho, se vuelve a Dios y perdona, Jesucristo puede libertarlo de esa consciencia culpable, Él mismo puede gobernar su corazón y darle la serenidad y confianza para enfrentar los estados de consciencia culpable.

Algunos padres se sienten culpables por no haber hecho lo correcto con sus hijos; algunas esposas, por el odio que guardan contra sus esposos; algunos jóvenes, por el uso de drogas, por odiar y no querer perdonar. La consciencia les dice que eso no es correcto y no está bien, sienten culpabilidad y experimentan una ansiedad que los puede llevar a una depresión intensa.

No estamos diciendo que la depresión y la angustia no deban tratarse con un especialista, pero en tanto la persona no se vuelva de lo malo que ha hecho va

a seguir teniendo conflictos. Aún los especialistas que tratan los problemas emocionales sugieren que es necesario descargar aquello de que están siendo acusados por su consciencia.

Nuestra mente funciona de manera muy compleja, pero en ocasiones solamente debemos alinearnos con la consciencia limpia. Cuando tenemos una consciencia limpia como la de un niño, no existe culpabilidad. En la gran mayoría de los casos, tener una consciencia limpia es lo que opera el milagro en la vida de la persona.

Es muy fácil ir con un especialista y tomar medicamentos, pero cuando la persona guarda cosas en su corazón que le provocan ansiedad, el problema va a persistir. Muchas personas viven deprimidas por causa de la consciencia culpable que continuamente les está recriminando, viven en un estado de intranquilidad, temor y aprehensión en su mente y ésta se agota y cae en depresión.

La Biblia no es un libro de religión sino de principios, que habla a nuestra consciencia y nos hace entender lo que es bueno y lo que es malo. Cuando una persona sometida a esa ley decide cambiar su consciencia, ésta vuelve a la normalidad. Cuando la persona decide dejar eso que la angustia y se vuelve a Dios, encuentra la paz, va a sentirse libre y con un espíritu sereno.

El temor produce ansiedad

Otra causa que puede llevar a las personas a la angustia es el temor. Una definición de la palabra miedo en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española es la siguiente: *Del latín metus. Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprehensión que uno tiene de que le suceda una cosa contraria a lo que desea.*

Actualmente la gente tiene temor a la muerte y a las enfermedades y esto trae ansiedad a sus vidas. También existe miedo al crimen, a morir en la calle y a la inseguridad que se vive en las ciudades. Vivimos en una sociedad en donde la cultura de la muerte aparentemente no afecta y el hecho de que haya personas que les gusta involucrarse en cultos a la muerte hace parecer que no les importa. Pero aún las personas más duras de sentimientos, cuando están en el lecho de muerte tienen temor porque su consciencia les testifica que van a pasar a un estado diferente.

Antes de que yo conociera la verdad liberadora

a través de Jesús vivía en temor y angustia, pero cuando alguien me habló de las palabras que pueden traer verdadera libertad a la persona, entendí lo que significa dejar esa carga que nos agobia a los pies de Jesús, el Salvador.

Existen diversos temores que producen ansiedad, como los problemas económicos, con compañeros de trabajo o de seguridad personal. El miedo se apodera de las personas cuando enfrentan



estas situaciones diariamente. Vivimos los tiempos más difíciles que le ha tocado vivir a la humanidad y en muchas ocasiones lo que hay a nuestro alrededor nos hace temer.

Están ocurriendo muchos eventos catastróficos cada vez más frecuentemente. El año pasado hubo varios eventos catastróficos en nuestro país y en el mundo entero, nunca se habían visto esos eventos con la intensidad y magnitud con que los estamos viendo actualmente. Inundaciones, incendios, huracanes, etc.

Pareciera que estas circunstancias hicieran eco de lo que las Sagradas Escrituras dicen acerca de que las personas iban a estar angustiadas por el rugido del mar y lo impresionante de las olas. En las grandes ciudades hay ansiedad producida por los comportamientos de los mismos seres humanos. Los actos de terrorismo o de narcotráfico generan temor en las personas y las angustian.

La maldad sigue en aumento y puede llevar a las personas a desfallecer. Hay quienes sufren enfermedades psicosomáticas, es decir, enfermedades de la mente que se traducen al cuerpo, generadas por el temor que produce la ansiedad y que eventualmente puede llevarlas a situaciones más graves y, si no se controla, puede llevar a la depresión crónica.

Pero en Dios hay esperanza, él puede traer gozo a todas las personas que están afligidas. A pesar de la situación actual difícil, ¡hay esperanza! Cuando se decide de corazón dejar ese temor y angustia al voltear a ver al Salvador, se encuentra la paz y esa angustia cede. ¡Jesús está vivo y tiene poder!

¡Necesitamos amar y ser amados!

Otra causa de ansiedad es la soledad. Las personas que viven solitarias o experimentan soledad deben reconocer que esa actitud les va a generar una ansiedad tal que puede convertirse en depresión seria, y esa ansiedad se debe a que no tienen una relación con otros seres humanos.

Conozco a una persona que me dijo que en su casa nadie lo considera, está solo y nadie tiene una palabra para él. Cuando uno platica con él, se le llena el corazón de compasión. Él tiene una impresionante soledad en su vida y se siente ansioso porque no tiene una relación con otros seres humanos y al no tener esa relación ni buscarla se siente con una autoestima baja, que no vale nada. No se ha dado cuenta que necesita amar y ser amado.

Hay muchas personas que viven desamparadas y tensas porque no se dan cuenta que necesitan amar, sólo ven su situación particular. La soledad es devastadora, pero cuando la persona se decide a buscar ayuda y entiende que necesita amar, puede encontrar solución a su soledad al enfocarse en hacer el bien a otras personas.



Existen maneras prácticas para suplir esa necesidad. No deje de considerar que usted es una persona que nació para amar y para ser amada. El afecto es algo necesario para todos los seres humanos, tan necesario que es causa principal de depresión en niños y mujeres. Cuando una persona no se siente amada y considerada, ni sabe amar a los demás, entonces se siente sola y tiende a la depresión.

Si usted se siente solo o aislado debe saber que Dios le ama. Cuando uno conoce a Dios experimenta el verdadero amor, Él nos creó con el propósito de tener una relación personal con nosotros. Usted no apareció de casualidad en esta tierra, tiene un propósito el cual de ninguna manera es vivir aislado. Más bien, el propósito que usted tiene es muy noble: hacer el bien a los demás y aprender a amar.

Cuando usted tiene una relación personal con Cristo, Él va a llenar esa necesidad tan grande que todos los seres humanos tenemos de paz. No sólo eso, sino que entenderá el amor, podrá amar a Dios y al hacerlo

podrá amar a su prójimo como a usted mismo, y el prójimo más próximo es su propia familia.

El verdadero sentido de la vida

Hoy las personas no se sienten motivadas, aún cuando tienen todo. Una de las causas más importantes por las que se puede llegar a la ansiedad es la falta de motivación, cuando las personas no le hayan sentido a la vida. Hay quienes teniendo todo, no tienen nada. Los seres humanos tenemos un motivo principal de estar aquí en la tierra: amar a los demás y ser útiles y provechosos.

Cuando una persona experimenta esto podrá vivir y dejar de sentir ansiedad. Usted debe entender que no hay nada tan bueno como darse por los demás; entonces su vida sería muy diferente. Hay personas que pasan su vida trabajando, creyendo que solamente estamos en este mundo para nacer, crecer, reproducirnos y morir. Ese no es el sentido real de la vida, hay una motivación mucho más excelente y es amar a los demás.

Debido a la falta de motivación, las personas no entienden en verdadero motivo por el que están aquí. La verdadera satisfacción de los seres humanos está en hacer el bien y darse por los demás. Cuando usted se decide a hacer el bien la recompensa es una conciencia limpia que aprueba lo que hace y su alma se siente gratificada y en paz.

Si hay motivos por los cuales estamos aquí en la tierra y es para amar y ser amados. Si usted no tiene esa experiencia no ha entendido el verdadero motivo de su existencia. Dios puede llenar ese vacío y puede hacerlo sentir plenamente amado y dispuesto para amar. Sin la motivación adecuada las personas no le hayan sentido a la vida y no entienden que Dios creó todas las cosas para que las disfrutemos y las compartamos con los demás. Todas las cosas buenas vienen de arriba, de Dios mismo, Él las hizo para que las disfrutemos.

Si usted está ajeno a esto, su espíritu se siente triste, abrumado y sin motivación, así que ¡vuelva su corazón a Dios! Sea libre del temor, de la conciencia culpable, de la angustia y de la falta de motivación. Cuando una persona no se atreve a corregir estas causas principales de ansiedad se genera la depresión.

No podemos cerrar los ojos a la realidad que estamos viviendo, pero al entender el porqué estamos en este mundo podemos aprender a vivir de mejor manera y

encontraremos la verdadera paz, esa paz que nos generará un estado de felicidad interna.

Lic. José Eduardo Alvarado

Esperanza para la Familia, A. C.

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

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

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com