Más que un día malo

I Parte: Cuando la tristeza se convierte en nuestra peor compañera

Por: Dr. Sergio H. Canavati A.

¿Qué es la tristeza?

Más que un día malo quiere decir: cuando vivimos situaciones que afectan nuestras emociones y de alguna manera las trastornan, ocasionando que por más de un día, un mes, un año y a veces muchos años, vivamos con ellas.

El dolor de la pérdida de un ser querido, la experiencia de un divorcio o de un adulterio de parte de uno de los cónyuges, la infelicidad de saber que nuestros hijos están envueltos en algún tipo de droga, malas compañías o bebiendo en exceso y ocasionando de esta manera un peligro para sus vidas; todo ello nos puede ocasionar una profunda y permanente tristeza, que puede convertirse precisamente en *algo más que un día malo.*

Hoy trataremos el tema de *la depresión* ya que guarda estrecha relación con los estados de ánimo negativos o con el desánimo. Veremos cómo la depresión, ese estado de ánimo negativo, puede ser ocasionado por algo más que un día malo: una situación que no tiene que ver con pasar un mal momento, sino con *atravesar una difícil prueba durante un largo tiempo*.

A veces podemos pasar un mal día, donde hay quizás alguna situación en el trabajo o en la familia; o tal vez una situación en nuestra vida matrimonial, alguna situación también con alguno de nuestros hijos, o una enfermedad, un accidente, que en un par de días se resuelve y todo se arregla.

Más que un día malo se refiere a *una condición donde vivimos prolongadamente en un estado de ánimo negativo.*

Quiero citar algunas frases que hablan acerca de la tristeza para poder introducirnos al tema: *"Tristeza, corres por mis venas haciéndome sentir que la vida no vale y que tú la vencerás".*

Esta frase viene de una persona que sufre profundamente, y llama a su sufrimiento "tristeza". ¡Cuántas personas hoy sienten lo mismo: que la vida no vale!

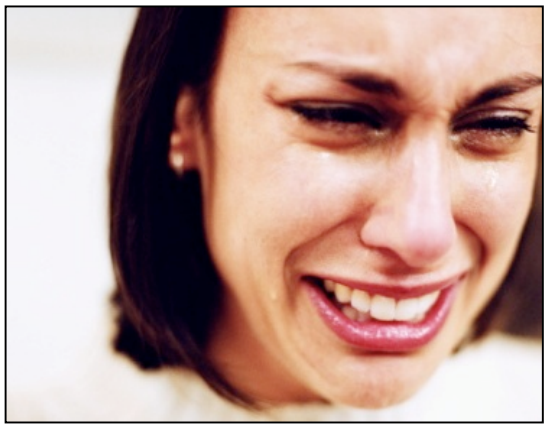
Hace unos días escuché a una persona hablar y me llamó muchísimo la atención: era una joven de 21 años de edad y estaba en una cita de consejería con un servidor, sus palabras eran: "*siento que mi vida no vale nada, que no sirvo para nada… no le encuentro motivo a mi vida".*

Sin embargo, es notable ver que esta joven, una estudiante de carrera universitaria, a un año de graduarse en su profesión, con brillantes calificaciones, con un comportamiento estable en su casa, tenía un concepto muy malo de su propia vida, y no porque ella fuera una criminal o una persona que ocasionara problemas diarios a los demás, simple y sencillamente estaba invadida por una tristeza que le hacía sentir*: "mi vida no vale nada".*

Otros no solamente dicen: *"mi vida no vale nada, no sirvo para nada, soy un inútil", o "no sé hacer las cosas, los problemas me abruman, no sé cómo enfrentarlos"*; sino que añaden el final de esta frase que acabo de señalar: *"que tú (la tristeza) la vencerás (a la vida).* Esto significa que la tristeza va a vencer nuestras vidas, si no sabemos luchar contra ella.

La tristeza es un sentimiento o una emoción natural como el reírnos, el alegrarnos, el llorar, etc. pero cuando se hace prolongada, cuando es continua, cuando agobia nuestras mentes y produce aun cambios en nuestro estado de ánimo, entonces se convierte en un problema serio.

Las lágrimas de la impotencia



Otra frase que quisiera leer acerca de la tristeza es: *"Las peores lágrimas son las de la impotencia".*

¡Qué palabras tan reales! Cuántas veces nos hemos sentido todos nosotros alguna o varias veces impotentes, sin el poder necesario para hacerle frente a las diversas situaciones desagradables, situaciones difíciles de sobrellevar, enfermedades, carestía económica, infidelidad, maltrato, heridas, resentimientos, malas relaciones con los demás; es ahí cuando lo entendemos: las peores lágrimas son las de la impotencia.

Tratando un caso en terapia y consejería familiar, su servidor encontró que un padre estaba destrozado, porque durante muchos años él había confiado mucho en sus hijos. Tenía dos hijos: un hijo y una hija; ambos, muy buenos estudiantes.

Sin embargo descubrió que ella estaba embarazada sin estar casada y el joven ya era adicto a una droga; eso destrozó el corazón del padre y se sentía el hombre más impotente para poderle hacer frente a la vida.

Su corazón se volvió tan pesado, su pecho tan oprimido, la tristeza lo embargaba día y noche, se levantaba pensando en ello y se acostaba pensando en ello; su apetito, su deseo de comer disminuyó seriamente, su deseo de vivir también, su deseo de disfrutar las cosas lindas de la vida desapareció también. Se volvió una persona impotente: *"las peores lágrimas, son las de la impotencia".*

¿Te has sentido alguna vez impotente ante una situación? ¿Cómo respondes ante una aflicción o angustia que viene a tu propia vida? Supongamos que pasa algo inesperado: la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, la traición de tu pareja, o pierdes una relación, se rompe por causa de enojos, pleitos, o eres objeto de un abuso físico, emocional, sexual, o no has encontrado la felicidad en tu vida. ¿Cómo respondes ante una situación de esas?

Muchos de nosotros para ser sinceros, no sabemos cómo responder, nos sentimos desubicados, desorientados, nos toman por sorpresa las situaciones desagradables de la vida, nos asaltan y muchas veces nuestras fuerzas no son suficientes para poder hacerle frente a esta situación.

Es entonces cuando empezamos a sentirnos cansados; ya no tenemos fuerzas para vivir, empezamos a sentirnos tristes, desanimados, melancólicos, sentimos que el corazón nos pesa demasiado, tenemos sentimientos de angustia, como si nuestro corazón se rompiera en pedazos, como si ese golpe que recibimos produjera en nuestras vidas un sentimiento de no poder ser consolado por nada, nada te satisface, y se produce una *desesperanza.*

Aquel padre de familia que invirtió mucho tiempo de su vida en instruir a sus hijos, en tratar de ser buen ejemplo, ahora se encuentra con la noticia de que sus únicos hijos, son una embarazada, y el otro adicto.

El corazón de este padre fue destrozado, sufrió un golpe, empezó a descender su estado de ánimo a tal grado que sentía una apatía, se sentía miserable; antes era feliz, ahora estaba triste y se lamentaba, era como estar en un estado de luto, dolor, tribulación y aflicción.

Cuando la esperanza se desmorona

Cuántas madres de familia tienen que enfrentar maridos alcohólicos, violentos, agresivos, ásperos y duros con sus palabras y ellas no se esperaban que iba a suceder esto en sus vidas.

Muchas mujeres hoy en día se sienten desorientadas, no saben cómo enfrentar esta relación con su esposo en el cual no han encontrado el apoyo ni económico, ni afectuoso, ni de comunicación, ni como un compañero.

También las jóvenes solteras, de pronto se encuentran con el divorcio de sus padres. Hace poco estuve aconsejando a un matrimonio que estaba a punto de destruirse; el que más sufría era el hijo.

Pareciera que los padres se olvidan de los hijos, se envuelven en sus propios sentimientos y caen en un egoísmo y en una falta de reconciliación y solamente ven por sus propios sentimientos.

Cuánto afecta el saber que papá se está divorciando, que papá tiene otra mujer fuera del matrimonio, que papá tiene otros hijos fuera del matrimonio, ver sufrir a mamá, ver sufrir a una hermana.

¿Cuál es el escape que muchos buscan en un momento de desesperación? Tristemente, la respuesta es el alcohol, porque por unos momentos puede sentirse la persona emocionada, eufórica, optimista, pero después viene el precio: una depresión, una adicción a las drogas, o una relación extramarital; otros escogen el camino de la desesperación, no encuentran respuesta, se aíslan y viene lo que se conoce como la *infelicidad.*

Otra frase acerca de la tristeza que describe al ser humano en un estado de desesperación es: *"Hay tristezas tan grandes, que desesperan",* lo cual es terrible porque sientes la necesidad de escapar de él. Te sientes presa de una situación que te atrapó.

El día de ayer tuve la oportunidad de conocer el caso de una mujer que por 20 años vivió un matrimonio feliz, pero hace dos años su esposo cometió adulterio. Esta mujer se encontraba desesperada, quería buscar un escape, no sabía qué hacer al respecto.

Sus sentimientos no los podía controlar, su cabeza era un mar embravecido, que simplemente la agitaba, le producía dolores de cabeza, migraña, se sentía sin consuelo, con mucho desaliento, como si cada día que ella enfrentaba, era un día nublado, un día gris.

Y para ti, ¿cómo amaneció hoy? ¿Estás atravesando por una situación que hace que tu día se vea nublado, oscuro, sin esperanza? ¿Te sientes sin fuerzas para vivir, apachurrado, sin humor, las cosas te mortifican?

A veces puedes sentir estados de tristeza, de náusea, de dolor, sudoración inexplicable, preocupaciones que invaden tu mente y que la llevan a un estado de depresión, de ansiedad, de estrés, a un trastorno emocional… ¡todos nosotros en estos días no nos explicamos por qué estamos sufriendo tanto! No podemos negar que hay gente que es feliz, pero la gran mayoría no lo es.

La gran mayoría experimentamos situaciones dolorosas y luego vemos que cada día se complica más y más este mundo, es decir, se hace más difícil vivir, soportar, perdonar, incluso convivir con la gente, o ganarse el sustento del pan; se hace más difícil criar a los hijos en medio de una generación que nos ha alcanzado, donde los jóvenes son arrastrados en una forma terrible hacia las adicciones, la violencia, la rebeldía, la desobediencia, el alcoholismo, el embarazo, etc.

Sabemos que muchos padres y madres de familia, muchos jóvenes y muchos de nuestros lectores estarán pasando o atravesando situaciones desesperadas. Es a ellos a quienes nos estamos dirigiendo en esta ocasión con el fin de ayudarles, porque siempre hay una solución, una puerta para enfrentar los problemas.

La soledad agrava la tristeza

Hay tristezas tan grandes que producen *desolación,* haciendo sentir a la persona completamente sola en medio de su problema.

La soledad es más que un día malo, porque a veces nos podemos sentir solos uno o dos días: porque nuestra esposa no está y nos sentimos solos, tenemos que guisarnos, tenemos que lavar nuestra ropa, o el esposo salió de viaje, nuestros hijos tuvieron que abandonar el hogar unos días o estamos lejos de casa y nos sentimos solos y es natural, eso es normal.

Pero cuando ese estado de soledad se hace continuo, cuando nadie se interesa por nosotros, cuando a nadie le importamos y a nadie le importa *mi* problema, ¡oh, qué mal se siente uno! Se siente uno *incomprendido, aislado, se siente sin apoyo de los demás, triste*.

Cuando la soledad es frecuente también causa infelicidad; no somos felices, al contrario, esa tristeza trae una angustia tan profunda que hace sentir al corazón roto, caer en depresión, en ese estado inconsolable de nuestro corazón que está ahí, ahí, ahí, oprimiéndonos, aplastándonos el pecho, llevándonos a sentir mal, tristes, solos, provocando en nuestras vidas lo que se conoce como *desánimo.*

Ahora bien, los estados de ánimo son tan variables como las diferentes expresiones del arco iris: a veces éste tiene diferentes colores, y a veces se empalma un color con otro: a veces el violeta se empalma con el naranja, y el naranja con el blanco, y el blanco con el verde, y cada uno de ellos van cambiando de color conforme a los prismas que se forman por los rayos del sol.

Así a veces en nuestras vidas se empalman diferentes situaciones emotivas y a veces ya no podemos, queremos "tirar la toalla"; y ésta es una de las frases que escucho en la consejería y en la terapia familiar. No sé si usted entienda este término, pero significa *"me quiero dar por vencido", "ya no quiero enfrentar más este problema".*

Estas situaciones ocasionan en nuestras vidas que no encontremos respuesta, nos sintamos abatidos y con desánimo, pero cuando éste se vuelve continuo y se vuelve un estado de ánimo negativo, produce depresión, desánimo, es decir, *la pérdida de esperanza*.

Cuando ya no tenemos esperanza, o sea esa expectativa de que las cosas se van a arreglar, esa expectativa de que va a cambiar mi matrimonio, que voy a ser feliz, que voy a encontrar la respuesta a mi problema, cuando perdemos esto, perdemos la confianza en nosotros mismos, en los demás y no sabe usted qué importante es la confianza para poder vivir, para poder soportar, para poder sobreponernos a circunstancias adversas.

Armándonos de valor

No solamente cuando estamos desanimados hay una pérdida de esperanza, sino también de confianza, de valor. Hoy muchas personas experimentamos falta de valor, no sabemos cómo enfrentar las diversas situaciones.

Hace unos días hablé con una mujer que dijo: *"voy a hablar con mi marido de una vez por todas, me voy a armar de valor*", y le dije *"¿por qué?"* Porque él me trata muy áspero, me lastiman mucho sus palabras, me afectan, me oprimen, hacen que pierda yo mi ánimo, mi esperanza, mi confianza, y esto ha sido por años y ya no puedo soportarlo.

Le dije a esta mujer: "señora, ármese de valor y hable con su esposo, y dígale que usted ya no va a tolerar más ese abuso, esa situación en la cual usted está siendo objeto de violencia frecuente por la forma en que habla su esposo y que le está trayendo severas consecuencias y un trastorno emocional a su propia vida, aun a su propio cuerpo y aun a su propia salud…".

Aun necesitamos armarnos también de valor para poder ayudar a un hijo que está en las drogas, para no ocultar el rostro, como las avestruces ocultan su cabeza y la hunden bajo la tierra, pero dejan todo su cuerpo afuera, pensando así que están fuera del blanco del enemigo. Nosotros no podemos ser así como las avestruces, tenemos que armarnos de valor.

Hoy en día se requiere valor para poderle hacer frente a las necesidades que enfrentamos, a los problemas económicos, al desempleo, al hijo rebelde, al esposo adúltero, a esa situación que está destruyendo el ánimo, que está causando tristeza profunda y te está llevando aún a ser un cobarde, un miedoso.

Hay a quienes todo les da miedo; incluso cosas que ni siquiera suceden, pero que se imaginan que van a suceder: *"me voy a enfermar*", *"¿cómo le voy a hacer con este problema en la casa?".*

¡Qué desagradable es cuando no podemos hacerle bien a nuestro hijo! Cuando no nos sentimos capacitados para poder sacarlo del pozo en que cayó, cuando no podemos hacerle frente al problema que está delante de nosotros y hay tristezas tan grandes que desesperan.

El camino a la depresión

Cuando la tristeza se prolonga y es un estado de ánimo frecuente, corre por mis venas, es mi acompañante, camina conmigo; entonces nos duele el alma, es un estado de ánimo continuo, son muchos días, meses y a veces años, y nos conduce a la *depresión.*

La depresión es la forma más común de sufrimiento mental, causa serios problemas en la vida familiar, social y en el trabajo de aquellos pacientes que la padecen. La depresión es un estado de ánimo negativo, tiene un impacto muy negativo en la calidad de vida de sus víctimas.

En todo el mundo la depresión cada vez se vuelve una enfermedad más frecuente. Afecta muchas personas: una de cada cinco; las encuestas van acelerándose cada vez más, porque ni siquiera tenemos estadísticas ya actualizadas.

Piense usted en las catástrofes naturales que acabamos de enfrentar, conocidas como *tsunami o maremoto* que ha afectado más de 9 países en Asia. ¡Cuánta angustia, cuánta desesperación, en esas personas que experimentaron la tragedia, que la experimentan actualmente, que la viven hoy en día!

Muchos perdieron a sus seres queridos, otros perdieron sus bienes, algunos sobrevivieron, pero ya no tienen a su papá y a su mamá y quedaron huérfanos; otros quedaron solos completamente, sin sus hijos.

Estamos hablando de más de 225 mil personas muertas, además de las desaparecidas y además de todas las consecuencias que van a generar estas desgracias, que son de las más impactantes del siglo.

Lo tomo como ejemplo solamente, para darnos cuenta de cómo se hace más complejo el mundo: las catástrofes naturales inexplicables, las inundaciones en California, las muertes que se han sufrido en distintos lugares, aquí en América Latina, en Hispanoamérica, cuántas desgracias sociales, guerras, cuánta soledad, cuánta depresión, cuánto desánimo que afecta a muchas personas, y lo más triste es que está afectando a jóvenes entre los 15 y 19 años de edad. Sugieren estudios recientes, que en estos jóvenes se ha incrementado la depresión en los últimos años.

Las presiones excesivas también afectan

Nuestro mundo es cada vez más complicado. Muchos jóvenes se sienten mal preparados para hacerle frente a las muchas decisiones y presiones que se les presentan.

¿Sabías que nuestros jóvenes experimentan retos y decisiones? Simplemente la falta de apoyo familiar: cuando el padre no toma su liderazgo en el hogar, cuando la madre está envuelta en problemas sentimentales y no tiene la libertad para poder ayudar a sus hijos, cuando hay rencores, amarguras en casa, pleitos, cuando hay separaciones, divorcios, cuando hay padres violentos, alcohólicos, madres irresponsables, hijos que sufren y no saben cómo enfrentar ese desafío.

Simplemente cuando van a la escuela y están bajo la fuerte presión escolar, se ven atraídos y con la necesidad de formar parte del grupo y ser aceptados en él. Muchas veces tienen que ingerir alcohol, caer en el tabaquismo, alcoholismo, en las drogas, en el sexo promiscuo antes del matrimonio, contrayendo enfermedades muchas veces mortales.

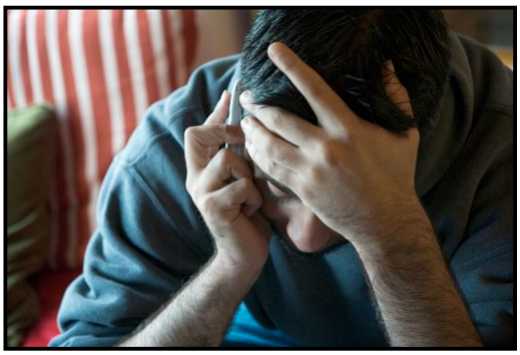
El síntoma que define a la depresión es *una tristeza que va más allá de un sólo día*. Es más que un mal día, que puede ser un estado de ánimo normal tanto que el paciente empieza a descender, se siente que va de picada, hacia abajo, pierde el sabor o el placer de vivir, además se considera incapaz de dar afecto, dar amor.

Hoy en día experimentamos esto en muchas diferentes situaciones: padres, madres, esposos, esposas, hijos, seres humanos que nos sentimos incapaces de brindar afecto y de brindar cariño y *eso incrementa nuestros sentimientos de culpa porque no estamos haciendo lo que es correcto.*

Esto es terrible porque produce un estado de culpabilidad muchas veces tan fuerte, que *el 15% de las personas que experimentan depresión con culpabilidad terminan quitándose la vida.*

Cuando la depresión es un estado de ánimo continuo, trae desgano, ya no queremos hacer aquellas cosas, no tenemos ganas de nada, ya no procuramos el divertirnos.

Ansiedad y depresión



La ansiedad es también un acompañante habitual de la persona que tiene depresión: hay un desasosiego, un trastorno constante, entonces el insomnio viene, cuesta mucho trabajo dormir y cuando te despiertas temprano, de mal humor o duermes mucho y no descansas, pues no tienes fuerzas para vivir, se altera tu pensamiento.

A veces te imaginas tener enfermedades de todo tipo, surgen ideas derrotistas en tu vida, surgen fuertes sentimientos de culpa, obsesiones, a veces en tu cuerpo se sienten cosas, surgen dolores crónicos, hiparión, sudoración nocturna, a veces fatiga o cansancio, a veces hay también alteraciones en el comportamiento, tienes la sensación de vivir arrinconado, nada más estar pensando en los sinsabores de la vida, puedes estar quieto, quedarte con las manos cruzadas, desalentado totalmente, o a veces puedes explotar en crisis violentas, crisis de angustia, ataques de llanto por motivos insignificantes, simplemente porque tu esposo no te dio un abrazo, sientes que no te ama, te sientes sola, simplemente porque alguien te dijo algo que no te agrada, etc.

A veces la depresión produce modificaciones en el apetito, en el peso, culpa excesiva, y también la disminución de la energía, hay muchas personas hoy que se sienten cansadas y no saben por qué, pero muchas veces puede ser por la depresión.

Encontramos características comunes de la depresión y la ansiedad. Cuando la ansiedad acompaña a la depresión hay trastornos de sueño, hay cambios de apetito, hay molestias específicas cardiopulmonares o gastrointestinales; hay dificultades para concentrase, cuando te hablan no te puedes concentrar, cuando lees, cuando estás en tu trabajo, cuando estás viendo algo, hay fatiga, hay irritabilidad, falta de energía.

Quiero decirte que debemos terminar con ese estigma de que la persona que va a buscar a un psicólogo, a un psiquiatra, a un terapeuta familiar, etc., es una persona que está loca. Ya quitemos ese estigma por favor; los psiquiatras, los psicólogos, los terapeutas, los consejeros familiares, etc., son necesarios, son profesionistas de la salud, y tal como vamos con el doctor a consultar por un problema del estómago, por un problema de la sangre, etc., también necesitamos que atiendan *nuestra mente.*

Ya debemos de quitarnos ese estigma de que acudir a buscar ayuda con un psiquiatra es sinónimo de que estamos locos, no es cierto, esa es una mentira. Es muy importante entonces que entendamos que la depresión también puede afectar la vida familiar, no solamente a una persona, sino a la familia entera, es importante que los padres pongan atención a esto.

Papá lector: muchas veces tus palabras, tu forma de tratar a tu hijo pueden producir en él una baja autoestima, es decir, un desconocimiento de parte tuya a cerca de lo que le pasa a tus hijos, acerca de sus gustos, intereses, aspiraciones.

Padres desinteresados, padres que no se comunican con sus hijos, con su familia, con su esposa, que tienen tendencia al individualismo, cada quien vive su mundo: papá anda en su mundo, mamá anda en su mundo y los hijos andan en su mundo, ahí hay problemas, se van a generar una serie de dificultades, que muchas veces van a ser irremediables.

Papá no rechaces a tu hijo, acércate.

Qué importante es que los padres de familia sepamos combatir la tristeza prolongada en nuestros hijos, en nuestra esposa, en nosotros mismos y fomentemos el compartir con la familia las horas de la comida, las actividades en conjunto, los descansos. Es tan dañino ese rechazo constante de los padres ante actitudes que consideran equivocadas de sus hijos.

Cuando los padres rechazan a sus hijos, porque su hijo se viste de tal manera, o escucha tal tipo de música o trae el pelo largo, etc., y empiezan a rechazarlos en vez de acercarse para prevenir problemas posteriores, como la depresión en los jóvenes, como la adicción a las drogas, el alcoholismo, la baja autoestima, o el querer tener una relación sexual con una persona de su sexo opuesto, para sentir que valen algo.

Si tú como padre de familia te das cuenta de algunos cuadros importantes o síntomas en tus hijos, puedes ayudarlos a tiempo. Si tus hijos tienen trastornos del sueño, duermen mucho o duermen poco, cuando aumentan exageradamente de peso o pierden peso, cuando tus hijos tienen cambios de su estado de humor, bien marcados, cuando hay irritabilidad permanente, agresividad, ansiedad, debes poner atención.

Papá, no te sientas nervioso cuando tu hijo es agresivo contra ti, no te sientas agredido, compréndelo, entiende que detrás de esa agresión algo puede estar afectando: un trastorno emocional, un trastorno de carácter, de depresión, de ansiedad, o está quizás probando alguna sustancia, alguna droga que lo está volviendo agresivo y en vez de repeler tú la agresión a golpes, con palabras o faltas de comunicación, o hacerlo a un lado, aislarlo, debes acercarte a él.

Es muy importante que revises cómo están las calificaciones de tus hijos, si baja el rendimiento escolar, sin que esté enfermo o exista alguna otra situación. Esto ya es un síntoma rojo de alerta, de que puede haber depresión; cuando hay cambios de ánimo, cuando hay consumo de alcohol y drogas, es seguro que va a haber depresión en tus hijos, porque estas sustancias tóxicas producen depresión y suicidio.

¿Sabías que la mayoría de los casos de suicidio en los jóvenes ocurren cuando están bajo los efectos del alcohol, o después de haber consumido drogas? Ellos se sienten deprimidos. Cuidado, hoy las drogas invaden los hogares.

Sin darte cuenta papá, y a través del internet, tus hijos tienen acceso a sitios donde la música que escuchan habla solamente de la muerte, fomenta el suicidio en tus hijos; muchas de las canciones hoy en día, grupos de rock pesado fomentan la violación, o sea, hacen que tu hijo se convierta en un violador, fomentan la drogadicción, la rebeldía contra los padres, contra los maestros en la escuela, la rebeldía contra las autoridades, en otras palabras, provocan un estado de anarquía en tus hijos.

Papá, es muy importante que tu estés cerca de tus hijos y que sepas qué están mirando a través del internet. Hay más de un millón de imágenes pornográficas que asaltan a tus hijos, simplemente en

publicidad, simplemente en sitios pornográficos que de pronto se abren sin que tus hijos los estuvieran buscando o aun cuando los buscan.

La depresión en la mujer y en el hogar

La depresión en la mujer es más frecuente que en el hombre porque los factores hormonales podrían contribuir a una tasa más alta de depresión en la mujer.

En particular los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el período de post-parto, la premenopausia y la menopausia, son etapas en las que muchas mujeres tienen más estrés por las responsabilidades del cuidado de los niños, el mantenimiento del hogar y un empleo.

Algunas mujeres tienen mayor responsabilidad por ser madres solteras o por asumir el cuidado de padres ancianos; es muy importante que la mujer detecte si hay depresión en su vida, y la trate. La depresión durante el embarazo es normal. Diferentes estudios señalan que hasta un 70% de las mujeres embarazadas presentan síntomas depresivos.

La depresión en las mujeres tiene causas como un embarazo no deseado, problemas de la pareja, consumo de tóxicos como el alcohol o cigarrillo; se manifiesta como una profunda tristeza, problemas de concentración, pérdida de placer y en general no te sientes feliz en ese estado.

¿Qué harías tú si un ser querido que vive a tu lado padece depresión? Guadalupe, una mujer casada, tiene un trabajo de tiempo completo que le ocupa ocho horas del día, en una agencia de publicidad y se ha sentido sobrecargada por las nuevas responsabilidades.

Además de su trabajo de tiempo completo y de la crianza de dos hijos, ella recientemente ha comenzado a tomar muchas responsabilidades de su esposo, como pagar los recibos de la casa, hacer los mandados en el auto, ir al supermercado, transportar a los hijos, arreglar cosas en la casa y desde meses anteriores su esposo no duerme bien, se siente sin motivación, siente que su vida está gris, o sea deprimida.

Guadalupe como mujer, no se siente bien porque ve a su esposo en ese estado de ánimo negativo y deprimido, sin embargo, ya empieza a resentirse porque le ha dejado toda la responsabilidad de la casa.

El caso de Guadalupe es muy frecuente. Muchas mujeres hoy en día tienen que lidiar con esto, sea por enfermedad, sea por una situación depresiva, sea por un marido flojo, perezoso, haragán, que no quiere trabajar, que gasta su dinero en alcohol, que gasta su dinero en mujeres, que no provee para la casa, que no es un líder, que no es cabeza del hogar, se sienten abrumadas porque no solamente tienen que trabajar, educar a sus hijos, criarlos, sino también ocuparse de la casa, pagar los recibos, pagar la renta, pagar la luz, pagar el agua, los recibos escolares, en fin, tienen que arreglar cosas descompuestas en la casa, y es comprensible que una mujer así pueda resentirse porque siente que la han abandonado, que no está jalando parejo el marido con ella.

Muchos esposos por otro lado también experimentan que sus mujeres de pronto se vuelven flojas, en su compromiso matrimonial, en la crianza, desordenadas en la casa, sucias, tienen el hogar completamente en desorden, no quieren educar a sus hijos, se la pasan en la calle con las amigas y también pueden resentirse. Pero, ¿qué cuando la causa del mal funcionamiento del esposo o la esposa es la depresión? ¿Cómo lo vas a tratar?

Ahora vamos a ver el caso de Pablo, de 32 años de edad. Él es Contador Público, sin embargo ha tenido problemas recientes para dormir y para concentrarse en su trabajo, y claro, desde el nacimiento de sus hijos ha experimentado cambios de ánimo y además se siente sobrecargado por la presión económica y ha perdido el interés por tener relación sexual con su esposa, ¿cómo se sentirá su esposa cuando ve a su esposo que no la busca, que no tiene interés sexual por ella? Lo ve trabajando todo el día, lo ve cansado, lo ve oprimido, lo ve triste, lo ve melancólico.

Este es un caso de depresión de Pablo, tal como en el esposo de Guadalupe, ¿cómo vas a reaccionar ante ello? Continuaremos en nuestra próxima edición dando respuesta a estos planteamientos.

Consuelo en el día malo

Quiero terminar dando solamente unos pequeños principios de la Palabra de Dios, que serán un gran consuelo para quienes se hayan sentido identificados con este tema; son palabras que habló el Hijo de Dios Jesucristo: *"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo os haré descansar; llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí".*

Jesús el hijo de Dios ha venido a este mundo para darnos ánimo, y esto es precisamente lo opuesto a la depresión; Él ha venido para que nuestro cansancio, nuestro trabajo, la carga, ese corazón pesado, eso que nos oprime, pueda ser quitado y seamos nosotros libres.

Ese dolor que llevamos dentro, esos miedos, esos temores y temblores que caen sobre nosotros, tal como dicen las Escrituras en el Salmo 55, pueden desaparecer y entonces descansar nuestras almas: *"¡Quién me diese alas como de paloma! Volaría yo, y descansaría"*, oraba el salmista.

¡Cuántas personas quieren escapar, volar, alejarse de los problemas para encontrar descanso!
Tienes que hacer lo que dice el autor de este Salmo: *"En cuanto a mí, a Dios clamaré".* Clama a Dios, busca a Dios, busca a Jesucristo, busca y procura tener un conocimiento de Él, de Su palabra y Él puede aliviar mucho más profundamente tu tristeza.

Que Dios los bendiga, y muchas gracias por su atención.

Esperanza para la Familia, A.C.
contacto@esperanzaparalafamilia.com
Lada sin costo: 01800 690 6235
www.esperanzaparalafamilia.org