

# Esperanza para la Familia Porque nos interesa su futuro



## La Depresión

Tienes derecho a vivir

#### Cuando la tristeza se vuelve enfermedad

¡Hola! un saludo muy cordial y muy cariñoso para todos los que nos escuchan el día de hoy en nuestro programa "Esperanza para la familia." Reciban de parte de todos los que colaboramos en este programa un abrazo afectuoso y nuestros mejores deseos para que este programa pueda ser de utilidad para usted y para todos lo que nos escuchan. Hemos estado hablando una serie de mensajes titulados "La salud mental en la familia del día de hoy" la semana pasa estuvimos hablando acerca de La Tristeza: qué la causa, cómo enfrentarla, sus soluciones prácticas y los diferentes tipos de tristeza.

El día de hoy vamos a hablar precisamente de cuando esa tristeza se prolonga por muchos meses y se convierte en una tristeza patológica o "enfermiza" como lo llaman los especialistas de la salud, y nada menos y nada más que se trata de una enfermedad: la Depresión.



depresión podemos decir. es a veces llamada "el resfriado común" de la salud mental ya que es tan común que casi el 10% de la población sufre de una enfermedad depresiva en un

año determinado de su vida. De acuerdo con el Instituto Mental en los Estados Unidos es la principal causa de discapacidad en los Estados Unidos; y en todo el mundo -según la Organización Mundial de la Salud- aunque existen tratamientos eficaces para la depresión, muchas personas siguen sufriendo en silencio.

La depresión suele responder a un buen tratamiento, sin embargo la triste verdad es que la mayoría de los enfermos de Depresión pasan por años antes de ser diagnosticados. Si tú notas que los síntomas depresivos interfieren con tu vida y la búsqueda de la verdadera felicidad, por favor, tienes que saber que la ayuda existe y que millones de personas

han superado su depresión y que no tienes que seguir viviendo de esa manera. Habla con tu médico acerca de lo que estás sintiendo cuanto antes, si estas sufriendo depresión.

A continuación queremos compartir contigo una de las miles de consultas que recibimos cada año en Esperanza para la familia, esperemos que esta consulta sirva de ejemplo a otras personas que sufren problemas similares... Nos hemos limitado a modificar los datos de identificación para conservar el anonimato de las personas que nos consultan.

"Estimado equipo de Esperanza para la Familia, he conocido de su existencia gracias al internet y me gustaría hacerles una consulta, porque estoy absolutamente desesperada, si el asunto no les correspondiera a ustedes ruego que me remitan con alguien que pueda ayudarme. Gracias.

Tengo un hermano de treinta y ocho años con una depresión declarada desde hace cuatro años, el problema es que pese a los cambios de médico, no mejora, sigue mirando fijamente al techo y únicamente habla para decir que quiere morir y ha tenido repetidos intentos de suicidio. Hace siete meses su mujer se cansó de la situación y se separaron y ahora vive con nosotros, así pues el problema de la depresión ahora añade otro problema, la separación matrimonial que él no acepta bajo ningún concepto. El médico le dice que es normal pero es que ¿encuentra normal hasta los repetidos intentos de suicidio? Por otra parte él tiene una fobia al trabajo, mi hermano es un gran trabajador y un tremendo perfeccionista pero hace dos años la empresa de decoración en que trabajaba cerró y se convirtió en un electricista de obra, eso hace que cuando quiere ir a trabajar empiece a temblar, a sudar. a paralizarse, lo llevamos al psicólogo y mejoró un poco, ahora está de baja por decisión propia, pero él tiene miedo a que le vuelva a pasar lo mismo, estamos continuamente mostrándole nuestro afecto pero tenemos miedo porque no lo vemos progresar. les rogaría encarecidamente que nos orientasen porque francamente ya no sabemos qué hacer."

Podemos ver que la depresión en esta consulta no solo afectó la vida del joven, sino que terminó con su matrimonio. Es importante pues atender la depresión porque sí termina con la vida de las personas, las incapacita para trabajar, las esclaviza llevándolas a un callejón obscuro que no tiene salida, no tiene puerta de salida.

#### Pero... ¿qué hacer ante la Depresión?

¿Qué es la depresión? ¿Cuáles son los distintos tipos de depresión que existen, cuáles son los síntomas de depresión, las causas de la depresión y sobre todo: cómo puede uno ayudarse a sí mismo si está deprimido?

En una ocasión conocí a un hombre que trabajaba de cobrador y él utilizaba una motocicleta para moverse de un lugar a otro con su bolsa de cobro, trabajaba para una mueblería y acudía a las casas a cobrar el abono mensual de los muebles que habían adquirido, este hombre era muy humilde, era un hombre muy sencillo, y me decía "siempre estoy triste, nervioso, agobiado... hasta que un día me dije: en vez de tomar agua voy a tomar un té de azar", y dice que compró un té que se llama los siete azares y ese té lo utilizaba en vez de agua, lo dejaba congelando toda la noche y se hacía hielo.

Donde vivía era un lugar muy caliente y sacaba el té que estaba dentro de su termo durante el día y venía fresco el té y le aliviaba la sensación de estrés. de ansiedad y de depresión que sentía. Para muchas personas un remedio sencillo como "la hierba de San Juan" mezclada con un poquito de menta puede ayudarles a calmar su estado nervioso, puede ayudarles a cambiar inclusive el estado depresivo, sin embargo es importante que sepa usted el día de hoy que la Depresión si no se trata, no se cura sola, es decir: la depresión no desaparece sola a menos que sea ocasionada por situaciones temporales, vamos a decir, "me movieron de trabajo, y porque voy a otra ciudad me siento triste, deprimido durante unos meses pero ya que me adapto a la nueva vida y encuentro mi nueva comunidad, relación, amigos, trabajo, etcétera, desaparece ese sentimiento de depresión, o esa enfermedad de depresión..."

Ahora bien ¿cómo puede uno ayudarse a sí mismo si está deprimido? Es muy importante entender que la depresión interfiere con tus labores diarias... como madre de familia, como padre de familia, como joven, pues las personas que padecen depresión no solamente sufren dolor o tristeza profunda, sino también afectan a las personas que les rodean, en

este caso a los seres queridos, a la familia, es decir, es un mal que empieza a involucrar a la familia.

La depresión severa puede destruir tanto la vida de la persona enferma como la de su familia, como vimos en el ejemplo de arriba, que perdió su matrimonio pues a causa de sufrir la depresión, su esposa le abandonó.

Sin embargo en gran parte, este sufrimiento se puede evitar. La mayoría de las personas deprimidas no buscan tratamiento aun cuando la gran mayoría incluso quienes sufren de depresión severa podrían recibir ayuda. Desgraciadamente muchas personas no saben que la depresión es una enfermedad tratable, curable; si tú o un ser querido sufre de depresión y no recibe tratamiento, esta información puede ayudarte a salvar la vida.

#### ¿...y cómo es la Depresión?

El Trastorno Depresivo es una enfermedad que afecta el organismo, el cerebro, el ánimo y la manera de pensar, afecta la forma en que una persona come y duerme, afecta como uno se valora a sí mismo, o sea, su autoestima y la forma en que uno piensa.



Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza, no indica debilidad personal, no es una condición

de la cual uno pueda librarse a voluntad, las persona que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien", pues lo cierto es que sin tratamiento los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años, es así que la mayoría de las personas que padecen de depresión pueden mejorar con el tratamiento adecuado.

Veamos el ejemplo de Julia de 25 años quien comenta: "Llevo cuatro años con depresión, pero de la verdadera no sé de qué tipo, siempre estoy depresiva aunque esté bien, (entre comillas), y a veces cada dos horas o una hora me entra una depresión profunda... al próximo día se va, pero a veces me dura más. Llevo cuatro días muy mal, solo quiero dormir y solo quiero dormir y si puedo dormir un mes entero lo duermo, cuando me despierto mis problemas me bombardean la cabeza, me late el corazón a mil por uno, es un infierno, por eso quiero dormir, no quiero hacer ejercicio, ya no hago dibujos, antes pasaba horas en ello, ya no escucho

música, me cansé, pienso en la muerte todo el tiempo y el suicidio... El 90% de mis sueños son pesadillas ¡ya no quiero soñar! Estoy engordando porque la ansiedad me hace comer, los psicólogos odian los pacientes depresivos, tan aburridos, deprimentes, por lo tal no iré esta semana, no me gusta ir así, no puede ayudarme, quiero medicamento pero el psiquiatra da cita dentro de dos meses y no viviré tanto pienso yo, no sé qué hacer, ya no voy a las clases definitivamente, mi vida ha quedado destruida, solo quiero dormir el resto de mi vida. Así comenta Julia con respecto a la depresión que vive.

#### ¿Qué tipos de Depresión hay?

Al igual que otras enfermedades como por ejemplo las enfermedades del corazón, existen también varios tipos de depresión que son: la depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar, en cada uno de estos tres tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas, varían.

La depresión severa por ejemplo, se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras.

La distimia, un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas a largo plazo que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona.



Otro tipo de depresión es el trastorno bipolar, llamado también enfermedad maníaco-depresiva, este no es tan frecuente como los trastornos depresivos, pero se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (es la manía) y fases de ánimo bajo es la depresión.

Los cambios de estados de ánimo pueden se dramáticos y

rápidos pero más a menudo son graduales, cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo puede padecer de uno, de varios o todos los síntomas del trastorno depresivo; cuando está en la fase maníaca, la persona con trastorno bipolar puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía.

Veamos el ejemplo de Marco, de treinta y siete años de edad quien relata su experiencia con la depresión bipolar, quien consultó nuestro equipo en "Esperanza para la Familia" para pedir ayuda. Dice Marco:

"Hace poco me diagnosticaron trastorno bipolar, hace aproximadamente un año comencé con ideas obsesivas pero sin ningún tipo de compulsión, más tarde comencé a tener cambios repentinos en el estado de ánimo, siempre he sido una persona voluble, con cambios de ánimos marcados, pero a partir de unos seis meses estos cambios se hicieron más palpables, tengo ideas de suicidio, ganas de morirme, soy agresivo y pienso que todo intento de ayuda es un ataque, la cuestión es que no tengo periodos muy marcados de manía, en ocasiones sí me encuentro con más energía que de costumbre, hago muchos planes, comienzo hacerlos, pero la energía nunca es suficiente para llevarlos a cabo... me siento incapaz y solo, muy solo, esta situación se ha vuelto insoportable y no sé cómo manejarla, he sido diagnosticado ya con depresión bipolar, lo único de lo que estoy seguro es de que no me siento bien, pero no sé si confiar en el diagnóstico dado que los fármacos tampoco han surtido mucho efecto aunque tengo unas tres semanas tomando un medicamento. Agradecería cualquier respuesta."

Bueno en esta consulta que hace Marco nos está describiendo perfectamente el trastorno bipolar o la depresión bipolar, ahora bien ¿Cuáles son los síntomas de Depresión y la Manía? Es importante considerar que no todas las personas que están en fases depresivas o maníacas padecen los mismos síntomas, algunas personas padecen de unos pocos síntomas, otras personas tienen muchos síntomas, otra cosa es que la gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo.

#### Síntomas comunes y causas de la Depresión

Los síntomas de la Depresión son estado de ánimo triste, ansioso o vacío en forma persistente, sentimientos de desesperanza y pesimismo, sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo, pérdidas de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaba-incluyendo la actividad sexual- disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar en cámara lenta, dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones, insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta, pérdida de peso o apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso, pensamientos de muerte

o suicidio, intentos de suicidio, inquietud, irritabilidad y síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

¿Cuáles son los síntomas de la Depresión Bipolar? Euforia anormal o excesiva, irritabilidad inusual, disminución de la necesidad de dormir, ideas de grandeza, conversación excesiva, pensamientos acelerados, aumento del deseo sexual, energía excesivamente incrementada, falta de juicio y comportarse en forma inapropiada en situaciones sociales.

Algunos tipos de depresión tienden a afectar miembros de la familia, o sea, que no solo está afectado el padre sino el hijo también, lo cual sugeriría que se puede heredar una predisposición biológica y esto parece darse en el caso del trastorno bipolar, sin embargo no todos los que tienen la predisposición genética para el trastorno bipolar lo padecen, al parecer hay otros factores adicionales que contribuyen a que se desencadene la enfermedad, posiblemente tenciones en la vida, problemas de familia, trabajo o estudio.

En algunas familias, la depresión severa se presenta generación tras generación, sin embargo la depresión severa también puede afectar a personas que no tienen una historia familiar de depresión, sea hereditario o no. El trastorno depresivo severo está a menudo asociado con cambios de las estructuras o funciones cerebrales. Las personas con poca autoestima, se perciben a sí mismas y perciben al mundo en forma pesimista y se abruman fácilmente por el estrés, están predispuestas a la depresión.

Ahora bien, en los últimos años la investigación científica ha demostrado que algunas enfermedades físicas, enfermedades del cuerpo, pueden acarrear problemas mentales. Enfermedades tales como: Accidentes cerebrovasculares, una embolia por ejemplo, un infarto cerebral, los ataques al corazón, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y los trastornos hormonales son un ejemplo de que estas enfermedades del cuerpo pueden llevar a una enfermedad o trastorno llamado depresión.

La persona enferma y deprimida se siente apática y sin deseos de atender a sus necesidades físicas lo cual prolonga el período de recuperación. La pérdida de un ser querido, los problemas en una relación personal, los problemas económicos, cualquier situación estresante en la vida como son las situaciones no

deseadas o deseadas.

En una ocasión una mujer, que había sido criada por sus padres en una forma tan hermosa, tal como, aprender idiomas, tocar diversos instrumentos, adquirir habilidades e inclusive alcanzar una carrera universitaria y tener un carácter estable... esta mujer contrae matrimonio sintiéndose muy enamorada, feliz, muy dichosa de poder haber llegado a casarse con el hombre de su vida, sin embargo conforme va pasando el tiempo ella se encuentra con una situación no deseada, y era que su esposo era un hombre infiel, un hombre que la engañaba con otra mujer; ella empezó a sentirse frustrada, se sintió menospreciada, se sintió que era una mujer de menos estima que la otra persona, con la cual estaba adulterando su esposo y empezó a deprimirse.

Esta mujer era una mujer bella, sin embargo su esposo no la apreciaba, y pasó el tiempo y durante las noches tenía dificultad severa para dormir y tomaba algunas pastillas o se hacía un tecito caliente, se daba un baño antes de dormir, buscaba mil maneras o se acostaba viendo la televisión con el propósito de arrullarse y poder dormir, sin embargo no lo lograba, se levantaba temprano, iba hacer su compra al mercado, triste, su relación con los demás empezó a aislarse deprimida, sola, empezó a tragarse ese dolor de la infidelidad de su esposo...



Llegó el momento donde cayó en depresión severa, ya no podía hacer las cosas que antes hacía, solamente estaba sentada en una silla, empezó a adelgazar, no comía, no comía, cuando se acercaban las personas a tratar de hablar con ella, respondía lentamente, estaba distraída, ya no era la persona activa, vivaz, ya

no era la persona de antes, había un cambio totalmente, una transformación en su personalidad, hasta que murió.

No estamos hablando de cualquier cosa, ni tampoco queremos asustarle y decirle que todas las depresiones van a causar muerte, de ninguna manera, pero sí queremos mostrarte la importancia de tratar a tiempo la depresión y enfocarte a los problemas que la producen, de manera que si tu marido no quiere

dejar de ser ese hombre infiel, pues tú no tienes la obligación de vivir al lado de un hombre que está continuamente faltándote el respeto, escupiéndote en la cara, traicionándote y despreciándote. Te separas y punto, y logras tu propia felicidad, mediante el buscar a través de tus hijos, de los seres queridos, el pensar en aquellas cosas que puedan traer felicidad a tu vida, y la haces y logras tus metas.

#### El rechazo que sienten los jóvenes

Es muy triste decirlo pero hoy en día una de las poblaciones más afectadas por la depresión, son los jóvenes, pues son ellos, así como los adolescentes y niños, quienes viven y sufren en estos momentos la desintegración familiar. Hemos hablado acerca de las salud mental de los niños y de los jóvenes que son lo más afectados por la desintegración, por la violencia intrafamiliar, por la inseguridad en que se vive el día de hoy, por la falta de empleos y esperanza para millones y millones de jóvenes en nuestros países de América Latina y en los Estados Unidos.



Hay un sentimiento de desprecio que perciben los jóvenes, y que les hace creer que ser joven es ser una persona

incompleta que no sirve para un trabajo definitivo por lo cual encuentran solo trabajos que tienen poco salario y medio turno.

La verdad de las cosas es que esto afecta mucho emocionalmente cuando los jóvenes se ven rechazados por sus propios padres, o los niños contemplan escenas que los entristecen dentro del núcleo de la familia, o las familias se sienten deprimidas, etc. A veces todos en casa están deprimidos por situaciones que están fuera de su alcance, como en el caso de aquella mujer que quería vivir su matrimonio, había logrado su meta de casarse con el hombre a quien ella amaba profundamente pero ¿quién le iba a decir a esa mujer que de pronto su esposo se volvería infiel? ¿Quién iba a decirle a ese joven que con todos sus estudios universitarios, el único trabajo que podía alcanzar era el de ser un chofer de taxi? No lo digo con menosprecio a los choferes de taxi, de ninguna manera. ¿Quién le iba a decir a ese joven que de pronto se iba a ver involucrado en las drogas, el alcohol, en las armas, en la violencia, en el tráfico y

en tantas cosas que afectan a la juventud?

¿Quién le iba a decir a ese niño que nació en este mundo para contemplar escenas no deseadas, como ese padre que golpea a la madre, y llega la juventud a ese niño convertido en un hombre depresivo? O ese esposo que perdió su trabajo después de haberse preparado muchos años de estudio, o que vino una enfermedad inesperada a tu vida que causó que tu vida cambiara, que tu rutina cambiara, que tus ingresos económicos bajaran, que te dedicaras a servir solamente a ese hijo que padece una enfermedad incurable a largo plazo donde estás continuamente atendiéndole, sirviéndole, y tus energías van disminuyendo y vas sintiendo el desgaste de tu propia mente, de tu propio cerebro y caes en una depresión... ¡y qué terrible es que la Depresión hoy es una epidemia social!

En otras palabras, la Depresión es ese Trastorno Mental que está afectando la salud pública de la población y no es que se transmita como un contagio de persona a persona, sino que cada vez más personas son afectadas por la Depresión hoy en día que antes.

Antes la vida era más sencilla y la gente se conformaba con el alimento y el techo para dormir, hoy en día desgraciadamente la personalidad que promueven los medios de comunicación para el joven o para el hombre casado, exitoso o para la mujer atractiva, no logra alcanzarse y esto trae depresión, desánimo, y muchas personas incluso se sienten frustradas y hasta traicionadas, por sus novios, por sus esposos, porque un ser querido les ha dado la espalda.

### La Depresión a la luz del Género

Podemos continuar diciendo que hay situaciones que pueden llevarte a una Depresión como es la pérdida de un ser querido, los problemas en una relación personal, los problemas económicos, cualquier situación estresante en la vida, situaciones deseadas, o no deseadas... todo esto puede precipitar un episodio depresivo.

Una de las personas más afectadas es la mujer. La Depresión en la mujer se da precisamente con una frecuencia casi al doble que en el hombre debido a los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el período posparto, la pre-menopausia y la menopausia, etc.

Muchas mujeres tienen también más estrés por las responsabilidades del cuidado de los niños, el mantenimiento del hogar y el empleo. Algunas mujeres tienen una mayor carga de responsabilidad por ser madres solteras o por asumir el cuidado de padres ancianos; muchas mujeres tiene un riesgo alto de deprimirse como ya hemos mencionado después del nacimiento de un bebé, los cambios hormonales y físicos, así como la responsabilidad de una vida nueva al ser madre.

El apoyo emocional de la familia es de importancia vital para que esta nueva madre recupere su bienestar físico y mental y ayudarla a devolver la capacidad y disfrutar del niño a quien ella ha dado a luz.

Ahora veamos cómo actúa la Depresión en el hombre.

El hombre tiende a ser más reacio para admitir que tiene depresión, por lo tanto el diagnóstico de depresión puede ser más difícil de hacerse. El hombre es diagnosticado menos veces que la mujer aunque la tasa de suicidio en el hombre es cuatro veces más alta que en la mujer, sin embargo los intentos de suicidio son más comunes en la mujer que en el hombre; a partir de los setenta años de edad la tasa de suicidio en el hombre aumenta alcanzando el nivel máximo después de los ochenta y cinco años.

La depresión también puede afectar la salud física del hombre aunque en una forma diferente a la mujer. El alcohol y las drogas, el hábito de trabajar en exceso enmascaran la depresión en el hombre más comúnmente que en la mujer. En el hombre no es raro que la Depresión se manifieste con la irritabilidad, la ira o el desaliento, por tanto puede ser difícil de reconocer e incluso cuando el hombre se da cuenta de que está deprimido -comparado con la mujer- tiende a no buscar ayuda.

El apoyo familiar generalmente es una ayuda importante y no nos cansamos de decirlo, la familia juega un papel importantísimo para la recuperación de la persona, del hombre o la mujer con depresión. Algunas compañías ofrecen programas de salud mental para sus empleados, pláticas, conferencias, las cuales pueden ser de gran ayuda para el hombre. Es importante que el hombre deprimido entienda y acepte la idea de que la Depresión es realmente una enfermedad que requiere tratamiento.

Veamos qué nos dice "Luis": "Tengo depresión, no sé qué hacer, soy un hombre con más de veinte años, no tengo trabajo, no tengo familia y no sé qué hacer en mi vida. Actualmente vivo con mis padres; cuando

era más joven trabajaba y me fui un tiempo de la casa, tenía mi novia, mis planes de casarme, pero empecé la Universidad, dejé de trabajar y me quedé sin novia. La carrera que elegí fue un desperdicio total de tiempo y dinero porque con el tiempo me di cuenta que no era lo que buscaba, aun así la terminé pero no me titulé por falta de dinero, ahora en casa de mis padres no hago nada, no tengo ánimos de hacer nada, ni siquiera me baño, la situación económica de mi familia no es muy buena y a pesar de ellos sigo sin trabajar, no le encuentro un propósito a mi vida y ahora me quiero suicidar..."

Luis dice que siente un profundo vacío así sintiendo como si su existencia fuera nula, que está fuera del mundo sin vivir en él, no entiende el mundo, para él es un lugar extraño. Dice Luis: "soy una persona muy valiente para explorarlo, pero ya no tengo ese valor, en estos momentos me siento triste, sin felicidad, estoy como entumido, me siento vacío y sin propósito, solitario... ¿con qué puedo llenar este hueco que siento?"

#### Depresión en el Adulto Mayor

La depresión en los ancianos si no se diagnostica a tiempo ni se trata, causa un sufrimiento innecesario tanto para él como para su familia. Con un tratamiento adecuado, el anciano tendría una vida placentera.



Cuando la persona de edad va al médico. puede solo descubrir sus síntomas físicos, esto pasa porque el anciano puede ser reacio a hablar de desesperanza y de su tristeza. La persona mayor quiere hablar de su falta de interés en las actividades

normalmente placenteras o de su pena después de la muerte de un ser querido.

Incluso cuando el duelo se prolonga por mucho tiempo, las depresiones que continúan en los ancianos son cada vez más, repito: las depresiones en los ancianos deben ser tratadas por profesionales de la salud mental quienes hoy en día van reconociendo que los síntomas depresivos en los ancianos se pueden pasar por alto fácilmente.

Recuerdo en una ocasión una mujer mayor que había sufrido la pérdida de su esposo y de algunos hermanos en su familia se sentía muy irritable, no hablaba, era una persona asocial, triste frecuentemente, y se dedicaba solo al trabajo, parecía que su vida no tenía propósito, no sabía expresar su alegría, sus sentimientos, era una mujer atrapada en la tristeza.

Sin embargo un médico muy hábil se dio cuenta que tenía depresión esta anciana, y lo que hizo fue tratarla y la sacó adelante, al grado que si ahora tú vez a esa anciana es una señora que parece una mujer menos deprimida, una mujer con más deseos de vivir, sonríe, se alegra, come sus tres comidas, ya no tiene aquella obsesión por estar todo el día trabajando para evitar pensar en su tristeza.

Definitivamente muchos ancianos hoy en día son aislados de la sociedad porque se sienten inútiles o están solos o nadie los comprende, pero si se hace el diagnóstico de la depresión en los ancianos y se trata con medicamentos o con psicoterapia, ayuda a que esta persona deprimida recupere su capacidad para tener una vida feliz y satisfactoria.

La investigación científica reciente indica que la psicoterapia breve a través de conversaciones que ayuden a la persona en sus relaciones cotidianas y la lleven aprender a combatir los pensamientos distorsionados negativamente que generalmente acompañan a la depresión, es muy efectiva.

Asimismo la psicoterapia para reducir a corto plazo los síntomas de la depresión, es efectiva también para que la persona o los ancianos que no quieren tomar medicamentos puedan salir adelante. Estos estudios de la eficacia de la psicoterapia demuestran que la depresión en la vejez puede tratarse eficazmente con psicoterapia.

### Un mensaje para el adulto mayor

El mejor reconocimiento y tratamiento de la depresión en la vejez hará que este periodo de la vida sea más placentero para el anciano deprimido, para su familia y para quienes le cuidan. Si te sientes que te han abandonado y que no eres valorado a causa de tu edad, quiero decirte que eso no es verdad y te lo voy a demostrar, te voy a contar una historia de mi familia:

La tía de mi mamá era una mujer muy bella, te lo digo porque cuando yo la conocí, yo era un niño y era ella de mucha edad, ella me quería mucho y cuando íbamos a visitarla me llenaba a mí y a mi hermano de muchos detalles y palabras bellas. Vivía en una casa inmensa, de esos viejos caserones de mi pueblo natal.

Todo era alegría cuando íbamos ahí y corríamos por la casa con sus risas mientras nos hacía esas tortas deliciosas y demás cosas... nos sentíamos felices, ah pero qué triste era la despedida, ella se quedaba tan solita ahí con sus cosas, hasta que un día fue muy diferente: ella parecía más joven que nunca y llena de sonrisas, entonces nos contó que una tarde había ido al parque porque se había sentido más triste que nunca; se sentó en el parque y entonces unos niños se le acercaron.

Al principio tuvo temor de que le fueran a robar algo porque los vio muy sucios, pero cuando miró en el fondo de sus ojos, sintió una gran ternura y compasión por ellos, fue entonces cuando se dio cuenta que en este mundo muchas personas frágiles necesitan de la mano de otros, y ella decidió ir a buscar uno de esos grupos de caridad en donde van a visitar a los niños de los orfanatos. Desde entonces no solo regresó al parque con otras personas a hacer algo por aquellos niños, sino que se encontró a sí misma. Desde entonces ya no estuvo más sola.



Siempre hay una esperanza. Es posible que cuando leas o te lean estas líneas estés en una cama enfermo querido anciano o anciana.

quizás en una silla sin poder levantarte, amada ancianita, y quiero decirte que aun desde ahí puedes hacer algo por otros y llenar tu vida de amor y de esperanza. Tal vez te sientes cansado o cansada, vas lento y te sientes pesado y ya no te animan todas aquellas cosas que alegraban la vida en tu juventud.

Yo te recomiendo: busca tu propio lugar en la vida. Siempre hay algo que no hemos vivido, algún poema que no hemos leído, alguna persona maravillosa que no hemos conocido, siempre hay algo nuevo para ti si lo buscas, no te quedes en casa, busca los bellos lugares de tu ciudad o de tu pueblo, busca a tus viejos amigos y entra en relación con los demás.

Querido anciano o anciana, si estás impedido, busca la manera de que vengan a tu encuentro, siempre he escuchado decir que no hay nada nuevo en la tierra y en el cielo. Yo te digo que cada cosa puede ser nueva, o que cada día puede ser nuevo, ¡vive tu vida al instante, disfruta cada minuto de tu existencia!

Es tiempo de reconciliarte y de rehacer lo que se rompió en el pasado, es tiempo de perdonarte y aprender nuevas cosas. La edad no es impedimento, no, la edad no debe ser jamás un impedimento.

Existe pues, la depresión en adultos pero también en niños. La depresión infantil empezó a reconocerse solo hace dos décadas. El niño deprimido puede mostrarse aparentemente enfermo, reusarse a ir a la escuela, no querer separarse de sus padres, tener miedo a que uno de los padres se muera; el niño más grande puede ponerse de mal humor, meterse en problemas en el colegio, comportarse como un niño travieso o indisciplinado, estar malhumorado o siempre sentirse incomprendido.

#### ¿Has pensado quitarte la vida?

¿Piensas en suicidarte? ¿Quieres quitarte la vida? Entonces dale a tu vida un momento más para entender esto... No quiero hablarte de tus problemas ni de lo que sientes hoy, no sé quién eres, no, tampoco sé cuál es la razón por la que te has detenido a leer este artículo, pero puedo pensar que estás en problemas muy graves y por eso estás decidido a quitarte la vida...



Si eso es así, quisiera estar contigo en este momento, sentado a tu lado y hablándote cara a cara, de corazón a corazón. Tal vez

simplemente te daría un abrazo, pero eso no es posible, entonces tenemos que hacerlo así por medio de este mensaje.

He sabido de muchas personas que se han quitado la vida y sé que en estos momentos no te vas a poner a leer alguno de esos libros de ayuda que hay en las librerías, por eso tenemos que ser breves en lo que te diga ahora, y es por ello que te propongo cinco cosas muy prácticas y sencillas.

No voy a discutir contigo acerca de por qué quieres quitarte la vida, porque creo que ya lo has pensado demasiado y debes sentirte bastante mal, me basta que estés recibiendo este mensaje, porque quiere decir que aunque quieres morir, hay una parte tuya que no quiere morir, que quiere seguir viviendo y que por eso pones atención a estas palabras que te hablo.

Considera entonces el siguiente pensamiento: Suicidarte no es una opción. Esto puedes pensarlo cuando el dolor excede tu capacidad para soportarlo, muchas personas han escrito libros acerca del suicidio pero todo se resume en eso, lo cual significa que no eres una mala persona o que estás loco ni que eres un cobarde porque quieres quitarte la vida, simplemente significa que has excedido el límite de tu capacidad para soportar el dolor.

Cada persona desarrolla su propia capacidad para soportar el dolor. Cuando alguien decide que quiere quitarse la vida es porque piensa que no hay manera de calmar el dolor que siente, ese dolor puede ser físico, mental, espiritual, afectivo. Pero debes saber que sí es posible superar el dolor.

Te voy a indicar cinco cosas prácticas que puedes hacer para ello:

- 1) Debes entender que hay millones de personas que han pasado también por dolores como el tuyo y que esas personas no solo han sobrevivido, sino que muchos de ellos han logrado encontrar la felicidad. Busca a esas personas, somos seres con necesidad de empatía y comprensión. Hablar con alguno de ellos, estoy seguro que te va a alentar sobremanera.
- 2) No tomes decisiones en tiempo de crisis. Espera siempre 24 horas antes de hacer cualquier cosa, puedes poner una distancia entre lo que quieres hacer (quitarte la vida) y la realización de ello. No tienes por qué decidir suicidarte. Espera, piensa por ejemplo, ¿has dedicado tú tiempo a leer esta página y eso ya te da una decisión de respirar? ¿Al leer este mensaje te das cuenta que hay opciones para no quitarte la vida?

Cuando pienses en el suicidio, recuerda que lo que estás buscando es liberarte de ese dolor que sientes. Y por eso es importante que sepas qué es el dolor. El dolor es una sensación. La muerte no necesariamente tiene que ser la medicina para ello. Piensa por un momento que si estás muerto, sí, no vas a sentir dolor, pero tampoco vas a poder experimentar la sensación de haberte librado del dolor ¿entiendes lo que te quiero decir? Sanar el dolor es una sensación tan real como el dolor mismo, o sea, sentir que no duele, es una sensación anhelada, es lo que buscas, pero

date cuenta que en la muerte tampoco encontrarás tal sensación de alivio.

#### Tienes derecho a vivir

¿Qué tienes que hacer? Hay personas que están a tu alrededor y quieres que te ayuden pero no te atreves a decírselo, o sientes que son incapaces para ayudarte, ¿Qué tienes que hacer? Espérate, espérate, no tienes por qué castigar a tu madre con tu muerte, aumentarás el dolor.

Ese dolor que quieres quitar, lo dejarás viviendo en otros: en tu padre, en tus hermanos, en tus seres queridos, en tus amigos... Por favor, ¡busca ayuda! Existen muchas personas, organizaciones y profesionales que pueden ayudarte. Tienes derecho a ello, porque tienes derecho a vivir.

Muchas personas que incluso ni conoces, estarán dispuestas a darte la mano, ellas no te van a juzgar, e in tentarán reducir tu dolor, ellas te van a cuidar. Es importante que se te diagnostique y te traten. Un doctor puede ayudarte, puede darse cuenta si necesitas algún descanso, medicamentos, estar quizás vigilado para que puedan cuidarte más de cerca.

Decídete entonces, ya, hoy, debes de buscar ayuda inmediatamente; puedes llamar a la línea de auxilio de Esperanza para la Familia y un consejero te atenderá; puedes ir al hospital más cercano y hablar con los doctores y decirles la verdad, sin vergüenza, sin temor a que te vayan a juzgar o a criticar; puedes también buscar a la persona más cercana, quien te ha brindado su confianza, quien sabes que puede ayudarte.

Por eso es importante evaluar, diagnosticar y tratar la depresión. Es importante que las personas que sufren depresión vayan con el doctor, comenten sus síntomas y si el doctor cree necesario referirte con un especialista de salud mental, lo hará y buscará tu bienestar siempre para que tengas una salud mental estable.

Hay medicamentos que son bastante buenos el día de hoy para combatir la depresión, para ayudarte a salir adelante de esa depresión. También hay psicoterapias, incluso terapias a corto plazo, diez o veinte semanas pueden ser útiles para combatir tu depresión, donde puedes conversar, donde te escuchan, donde oyen tus problemas y te enseñan a resolverlos a través de un intercambio de palabras, tú con el terapeuta, algunas veces estas pláticas se combinan con tareas para hacer en casa, entre una sesión y otra.

Los profesionales que utilizan una terapia de comportamiento procurarán ayudarte. El paciente encuentra una forma de obtener más satisfacción a través de patrones de conducta que contribuyan a su depresión o que son consecuencia de su Depresión.

#### Hay terapias que te pueden ayudar

Existen estudios de investigación que han comprobado que dos psicoterapias a corto plazo son útiles para algunas formas de Depresión: se trata de la terapia interpersonal y de la cognitiva conductual. Los terapeutas interpersonales se concentran en los problemas de las relaciones con los otros que causan y agravan la depresión.



Los terapeutas
c o g n i t i v o c o n d u c t u a l e s
ayudan a los
pacientes a
cambiar los
estilos negativos
de pensamiento
y comportamiento

que se asocian con la depresión, en otras palabras: ¿Cómo puede ayudarse a sí mismo uno cuando está deprimido?

La Depresión hace que te sientas exhausto, inútil, desesperanzado y desamparado, con negativas maneras de pensar, te des por vencido, etc. Es importante que estés consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la Depresión, son distorsiones que por lo general no se basan en circunstancias reales. Los pensamientos negativos desaparecen pues, cuando el tratamiento empieza a hacer efecto.

Pero ¿cómo puedes ayudarte a ti mismo cuando estás deprimido? Debes de fijarte metas realistas, tomando en cuenta el efecto que ha tenido en ti la Depresión; y no trates de asumir una cantidad excesiva de responsabilidades, tienes que aprender a poner las prioridades y hacer lo que puedas, cuando puedas.

Trata de estar acompañado y de confiar en alguna persona. Siempre es mejor eso que estar solo y no hablar con nadie. Toma parte en actividades que te hagan sentirte mejor, has ejercicio liviano, ve al teatro, ve a los deportes, participa en actividades recreativas, puedes inclusive tener relaciones sociales de otro tipo en apoyos de terapia, grupos que se dedican a tratar

con personas con depresión.

Ahora bien, no esperes que tu estado de ánimo mejore de inmediato sino gradualmente, sentirte mejor toma tiempo. Es aconsejable que pospongas las decisiones importantes hasta que la depresión mejore, antes de hacer cambios importantes, como cambiar de trabajo o casarte o divorciarte. Consulta con personas que te conozcan bien y tengan una visión más objetiva de tu situación.

La gente rara vez sale de una depresión de un día para el otro, pero te puedes sentir un poco mejor cada día, recuerda: hay esperanza, deja que tus familiares y amigos te ayuden. ¿Cómo pueden ayudarte? Pues estando contigo, escuchándote, llevándote al doctor, en ocasiones vas a requerir que el familiar más cercano haga una cita y te acompañe al médico.

A veces es necesario, si eres familiar de alguna persona deprimida que está tomando medicamento, asegurarte de que esté tomando el medicamento. A la persona deprimida se le debe recordar que obedezca las órdenes médicas con respecto a no beber bebidas alcohólicas mientras está medicado, darle apoyo emocional, comprenderla, tenerle paciencia, darle afecto y estímulo o motivación.

Busca la forma de conversar con tu amigo que sufre depresión, escúchalo con atención, no minimices los sentimientos que te expresa sobre lo que está sufriendo, dale esperanza y no lo ignores cuando la persona te haga comentarios o alusiones al suicidio.

Informa esto de inmediato al terapeuta o al médico de la persona cuando hace conversaciones sobre la muerte o el suicidio, porque sí puede realizarlo. Invita a la persona deprimida a caminar, a pasear, a realizar actividades recreativas, tienes que estar cerca de ella.

Algo muy importante para los que ayudan a personas con Depresión es No acusarlos, no hacerlos sentir culpables porque ya bastante culpables se sienten.

## Si estás sufriendo, debes saber que hay esperanza

Si estás deprimido o sufres este mal, yo te digo: hay esperanza. En el Salmo 42 la Escritura enseña: "¿por qué te abates oh alma mía y te turbas dentro de mí? Espera a Dios porque aún le he de alabar. Él es la salvación de mi ser. Mi Dios, mi alma está batida dentro de mí, por eso me acordaré de Ti".

Qué importante es acordarte de Dios cuando tu alma está abatida como dice el Salmo 42, cuando tu alma está turbada, deprimida dentro de ti y tienes la esperanza en Dios, porque le puedes dar gracias y decir: "¡Señor te necesito, tú eres la salvación de mi ser!"

El Dios vivo puede rescatar tu vida del hoyo, del lodo cenagoso que te va hundiendo más y más y más en la Depresión. A pesar de todos los esfuerzos que has hecho para superar ese problema que tanto te aflige, te darás cuenta que el lodo te llegó al cuello y estás a punto de tomar una decisión totalmente incorrecta o piensas que ya no hay esperanza para ti.

Recuerda, Él te saca del hoyo de la desesperación, de ese pozo de sufrimiento y soledad, donde no hay quien te ayude, donde buscas y no encuentras, donde tu día es gris y oscuro, donde sientes que no hay nada que hacer, Él tiene poder para extender Su brazo salvador.

Su hijo Jesucristo viene a tu corazón y te puede salvar, te perdona, te da una mente nueva, te quita esa culpa, esa conciencia que tanto te acusa, ¡aún esa enfermedad de la Depresión! Puedes ser sanado por Dios, y liberado totalmente de ella sintiendo una paz, un gozo y un amor que no tenías antes, un amor que proviene del mismo seno de Dios, que alivia, que cura, que da ánimo, que da mucho ánimo, más de lo que te imaginas y hace que te olvides de aquellas cosas que te mantenían encadenado al pasado o en el presente o que piensas que en el futuro te van a encadenar...

Qué importante es entonces que entiendas que de Dios viene tu salvación. Acuérdate de Dios, en ese lugar donde te encuentras quizás triste y deprimido, acuérdate que Él envió a Su hijo Jesucristo para darte vida y vida en abundancia, abundante vida espiritual, la cual es gozo, paz, la cual es una vida nueva y transformada. Él piensa en ti y ve, Él sabe, Él conoce y Él siente compasión de ti por eso que tú estás atravesando, confía en Él. Muchas gracias por tu atención.

Dr. Sergio H. Canavati Ayub

### 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