

## LA DEPRESIÓN, QUE ES Y COMO AFRONTARLA

La depresión es hoy día uno de los problemas de salud más frecuentes y cuya importancia ha ido en aumento en los últimos años.

No me refiero a la expresión coloquial "**estoy depre**", que no identifica el trastorno como tal, sino que refleja un estado anímico pasajero o circunstancial. La verdadera depresión es un estado de hundimiento terrible, mucho mayor que cualquier decaimiento producido por los avatares de la vida.

Las personas que se han visto afectados por un proceso depresivo saben cómo nadie lo que significa estar sumergidos en una tristeza profunda, en una desgana hacia casi todo, con una sensación de incapacidad personal que les lleva a pensar que nunca "saldrán" de ese estado y que nunca volverán a ser felices.

El sufrimiento de la depresión puede llegar a ser tan profundo que sólo se vea como salida de ese túnel el suicidio.

La definición académica sitúa esta enfermedad como "**el síndrome caracterizado por una tristeza profunda y la inhibición de casi todas las funciones psíquicas, que da lugar a cinco series de síntomas: físicos, psicológicos, de conducta, cognitivos (intelectuales), asertivos y sociales**". Su sintomatología es variadísima, por lo que no se puede decir que existan dos depresiones iguales.

Así, podemos decir que **la tristeza** es el síntoma central de la depresión, pero no el único. En relación a la anterior definición podemos observar que los síntomas pueden estar vinculados a nuestro estado de ánimo (tristeza, desgana, abatimiento, indefensión,...), pero también pueden afectar a cómo vemos el mundo (pesimismo, culpabilidad, baja autoestima), a nuestro funcionamiento neurovegetativo (problemas de sueño, de apetito, desinterés sexual,...) o cognitivo (problemas para concentrarse, despistes, problemas de memoria), e incluso a nuestras relaciones interpersonales y familiares (aislamiento, soledad, inseguridad, incapacidad para la comunicación...).

Es necesario advertir que un síntoma aislado no indica que estemos pasando por un proceso depresivo. Y no busquemos en nosotros mismos lo que no hay. Nos podemos sentir tristes o nos podemos sentir desanimados, hay días que nos cuesta concentrarnos o pasamos una mala racha para dormir, de la misma forma que tendremos días en que nos sentimos felices o nos concentramos con facilidad, pero la diferencia entre estos síntomas puntuales y un proceso depresivo es que unos están en proporción a la realidad de los hechos de nuestra vida cotidiana, y en la depresión el sufrimiento es desproporcionado a la realidad de lo acontecido; producto de nuestras vulnerabilidades y miedos, agazapados y latentes, y anclados en esquemas cognitivos desadaptativos provocados por nuestra historia personal y experiencias desagradables.

Resumiendo, la depresión **es un conjunto de síntomas**, que se dan con una intensidad y/o frecuencia tal que nos cause un sufrimiento descontrolado y, durante un tiempo

prolongado (semanas).

A pesar de los avances en el conocimiento de la depresión, aún quedan cosas por conocer, así que, para afrontar esta enfermedad, además de la ayuda farmacológica debidamente prescrita por un psiquiatra o médico conocedor del problema, me parece adecuado citar la importancia y eficacia de la ayuda psicoterapéutica para superar un proceso depresivo.

Por último, y siendo consciente de diferentes opciones terapéuticas, quiero resaltar la ayuda que supone el aplicar un programa de actividades agradables (para reactivar la capacidad de recordar sensaciones agradables en la persona depresiva), el trabajo de transformación de pensamientos negativos (irracionales, terroríficos, tremendistas, de todo o nada) en pensamientos positivos (realistas, centrado en los hechos), y la toma de conciencia de la gestión voluntaria (desde la intención de nuestra voluntad de cambio) de los mismos. Además del aporte de información y recursos para la mejora de nuestra capacidad de comunicación interpersonal.

Fdo. José Juan Agüera Agüera

Psicólogo

Colegiado nº: AO06943