

¿CÓMO SABER SI ESTOY PASANDO POR UNA DEPRESIÓN?

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Cuando las personas hablan sobre la depresión, por lo general se imaginan que se refiere a una tristeza profunda, más allá de lo normal, exagerada, que impide que la persona disfrute las cosas, que salga o que genere algunos proyectos. Casi siempre la asocian a ciertos eventos negativos externos, que genera esta reacción.

Por esa razón es que muchos no comprenden por qué alguien está deprimido si tiene muchas bendiciones y si todo en su vida va bien, no ven las razones, no lo justifican. Y por eso es usual que den consejos bienintencionados como “pon de tu parte”, “mira todo lo que tienes, considérate afortunado(a)” o “no tienes razones para estar así”, y una de las peores “otros no tienen lo que tú tienes y no están tristes”.

Es importante distinguir la tristeza de la depresión. Todos sentimos tristeza, es algo de la naturaleza humana. Por supuesto, hay personas, que, por una u otra razón, la mayoría patológicas, no sienten tristeza. Pero la mayoría nos ponemos tristes cuando pasa algo negativo, o cuando las cosas no salen como lo imaginamos, cuando nos decepcionan, o por muchas otras razones más. A

veces esta tristeza es muy fuerte, y limita nuestras actividades, nos desmotiva y nos hace sentirnos pesimistas sobre el futuro. Otras veces vivimos un duelo, el cual no es solo por muerte de un ser querido, sino también puede darse por una ruptura amorosa, la pérdida de un trabajo o una quiebra económica.

Pero la depresión es más que esto. Llamada en medicina 'trastorno depresivo mayor', se refiere a un cuadro clínico muy complejo, con muchas variables y numerosos factores que lo producen, de tipo biológico, de personalidad, social y experiencial, que generan una serie de síntomas múltiples que afectan de forma significativa la calidad de vida y la funcionalidad en los ámbitos personal, familiar, social y académico o laboral.

Estos síntomas van mucho más allá de la tristeza o la desmotivación. Incluyen síntomas físicos como insomnio o exceso de somnolencia, bajo apetito o exceso de apetito, ansiedad, baja energía, enlentecimiento o inquietud corporal, problemas para la concentración, la memoria y la capacidad para planificación, y numerosos pensamientos depresivos como ideas de inutilidad, que no hay futuro, que el mundo es malo, que no se va a lograr nada significativo con la vida, insultos a la autoestima, ideas de culpa y hasta ideas de que es mejor estar muerto, que se es una carga para la familia o la comunidad y, en casos más graves, ideas de querer acabar con la vida.

Como se puede ver, la depresión clínica es mucho más que estar triste por una situación negativa o adversa. Por esa razón es que los consejos de poner de parte de uno o no sentirse triste porque tenemos más bendiciones que otros, no funcionan, hasta irritan a las personas que pasan por una depresión.

Si presentas alguno de estos síntomas que mencioné, puedes estar pasando por una depresión. Por supuesto, hay diversos grados, y puede ser algo leve o muy grave; pero, de todas formas, si esto lleva más tiempo de lo que puedes tolerar, o si se te está saliendo de las manos y no has podido manejarlo con tus propias estrategias de afrontamiento, es mejor recibir ayuda profesional.

Si deseas más información sobre cómo reconocer si estás pasando por una depresión y aprender estrategias que puedes hacer tú mismo(a) para aliviar la depresión, haz click [aquí](#).

Si deseas trabajar en ti de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

Guillermo Mendoza Vélez

Médico Psiquiatra, Psicoterapeuta

www.SaludMentalYEmocional.com