

¿PUEDO SALIR SOLO(A) DE LA DEPRESIÓN?

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Una de las áreas donde las personas más tienden a querer resolver sus problemas solos es el área de la salud. Cuando se nos daña el carro, solo unos pocos osados o con experiencia se atreven a tratar de arreglarlo, usualmente lo llevamos al taller. O si se daña algo eléctrico de la casa, llamamos a la persona correspondiente, no nos metemos por ahí, no solo porque no sabemos nada, sino por miedo a electrocutarnos o algo así. Y si se nos daña el computador, en especial si no tenemos ni idea por qué, pues llamamos al técnico de sistemas, no tratamos de resolverlo solos por temor a que se nos dañe más.

Pero en el área de la salud, hay una tendencia a que las personas creen que saben cómo resolver sus problemas. Aunque la profesión médica sigue teniendo prestigio, y los servicios de salud siguen teniendo usuarios, muchos no siguen las instrucciones o no consultan porque están convencidos de que pueden con eso solos, se automedican, le preguntan a la vecina o a la persona que atiende la farmacia.

El área de salud mental no es la excepción. Es más, yo diría que es incluso mayor que la mayoría de áreas de la medicina, por los estigmas propios de la psiquiatría, donde la persona siente que si va al psicólogo o al psiquiatra es porque está “loco”. Esto limita mucho el acceso al sistema de salud en esta área que es fundamental para una saludable calidad de vida.

Es cierto que, cuando tienes un problema emocional, tienes un repertorio de estrategias para enfrentarlo, formas de afrontar estas situaciones y encontrar una posible solución. Y en muchas ocasiones es posible sentirse mejor o tener ideas para mejorar y sanar las heridas. Otras veces, puedes pedir ayuda a un consejero, como un amigo, un familiar o una persona que usualmente escucha a otros sus problemas, como un pastor o un sacerdote. Y esto no está mal. Algunos problemas podemos resolverlos sin ayuda de nadie, y otros podemos sobrepasarlos con ayuda no profesional.

Pero en una depresión clínica, que es algo que sobrepasa más allá las capacidades de afrontamiento y que debe tratarse de forma más profunda que solo consejería y cambios de hábitos, quizá puedas llegar a necesitar la ayuda de un profesional. Una de las limitaciones para asistir a un psiquiatra, aparte de los estigmas, es la idea que siempre se requieren medicaciones, y esto no es cierto, los medicamentos se reservan para casos ya muy graves o disfuncionales, que no son la mayoría afortunadamente.

Todos estos factores limitan la asistencia al profesional; pero para eso están, para ayudar con su experiencia y conocimientos a que salgas adelante, que mejores tu calidad de vida y que puedas reorganizar una vida satisfactoria. Y no es misterio, pues como comenté al inicio, todos necesitamos de todos, cada uno tiene algo para aportar, y siempre vamos a requerir diferentes profesionales para los diferentes problemas o dificultades que tengamos.

Así que la respuesta a la pregunta de si puedes salir solo(a) de la depresión, es 'depende'. Tienes estrategias de afrontamiento que puedes usar, y tienes personas a tu alrededor que te pueden ayudar. Pero si sientes que es insuficiente, no te reserves asistir a consulta para recibir la ayuda que tanto deseas.

Si te gustó el artículo, dale "me gusta" y compártelo. Déjanos saber tus comentarios en la parte inferior del artículo, y danos tu opinión.

Si deseas conocer más sobre cómo aprender diversas estrategias que puedes hacer tú mismo(a) para salir de 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