

LA DEPRESIÓN SE PUEDE TRATAR

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



La depresión es una de las condiciones de salud mental más frecuentes. Muchas personas han vivido lo que significa tener estos síntomas, que afectan de forma notoria la calidad de vida y las relaciones con los demás. Por esta razón, es completamente habitual que cuando se pasa por esto, se tenga la sensación de que no se va a poder salir de allí, de que de ahora en adelante todo será así y nada cambiará.

La vida se ve como un túnel sin salida, se siente como una nube negra encima de uno siempre. Es más, en ciertas ocasiones la persona que pasa por una depresión olvida qué es sentirse feliz, mira hacia atrás y no logra recordar cómo era antes, tiene la sensación de que la tristeza lo ha acompañado siempre. Y en realidad esto es una percepción inducida por la depresión, no es real por sí misma.

La realidad es que la depresión tiene tratamiento. La mayor parte de personas que inician un tratamiento salen adelante. Muy pocas condiciones en salud mental tienen un índice de respuesta tan favorable como lo tiene la depresión. Es cierto que en ocasiones es difícil, pero con una buena orientación y seguimiento, la persona es capaz de salir adelante, conocerse más a sí

mismo(a) e iniciar una nueva historia de su vida, con un pensamiento más benigno acerca de sí.

Algunos métodos para el tratamiento de la depresión son:

1. **Recomendaciones generales:** estas son formas básicas que ayudan a que la persona se sienta mejor. Esta es la información que encuentras por Internet, en tu buscador habitual cuando investigas cómo mejorar la depresión. Son estrategias elementales y superficiales que ayudan en algo, pero corresponden a un bajo porcentaje de las estrategias que se usan, e incluyen socializar más, salir a un parque, alimentarse mejor, hacer ejercicio, practicar pasatiempos, pensar mejor de sí mismos, leer un buen libro, etc.

2. **Manejo del autoconcepto y la autoestima:** la mayoría de personas con depresión presentan conceptos distorsionados de sí mismos, con una alta lesión a su amor propio, lo cual empeora la tristeza y la desesperanza. Una de las formas más efectivas y básicas de manejar la depresión es trabajando sobre el autoconcepto, lo que mejora la autoestima.

3. **Modificación de los paradigmas negativos sobre las personas, el futuro y el mundo:** las distorsiones en los conceptos no se limitan a sí mismos, también la persona con depresión desarrolla ideas muy negativas acerca de las personas, del mundo y del futuro, y parte del tratamiento es que la persona pueda ver esto con otros ojos.

4. **Trabajo sobre la misión, propósito y sentido de vida:** es una de las áreas más lesionadas en la depresión. Muchos tienen la idea de que no sirven para nada, que no tienen un papel en el mundo, que solo estorban, que tienen mala suerte, y que nada de lo que hagan es valioso. Por eso, en el tratamiento de la depresión se trabajan los aspectos trascendentales de la persona, con el fin de que vea su vida como valiosa y con sentido.

5. **Modificación de conductas y de estrategias de afrontamiento:** muchas de las personas con depresión manejan los eventos estresantes externos e internos con una serie de defensas que generan dolor, o con conductas que solo llevan a más sufrimiento, y que no ayudan en nada al alivio. En el

tratamiento para la depresión, se trabaja para que la persona aprenda nuevas formas de afrontar estos eventos. Es cierto que el tratamiento no resuelve los problemas, pero ayuda a que la persona se fortalezca interiormente para poder resolverlos.

6. Abordaje y elaboración de los conflictos internos: cuando el proceso terapéutico es más profundo, se exploran los conflictos internos de la persona, aquellas causas básicas que generaron la depresión, y que quedan como marcas en la psiquis, generando ciertos comportamientos y paradigmas dañinos que favorecen la depresión. Trabajar sobre esto hace que la persona se conozca más, y pueda resolver muchas cosas inconclusas.

7. Tratamiento farmacológico: en algunos casos muy seleccionados, cuando el nivel de sufrimiento es demasiado alto, es necesario un tratamiento farmacológico, el cual no solo ayuda a la persona a sentirse mejor, sino que genera unos cambios neurofisiológicos que fortalecen ciertos circuitos cerebrales clave, con el fin de que haya menos probabilidad de recaídas y secuelas por la depresión.

Por supuesto, hay muchos métodos más para mejorar la depresión, y hay varias áreas de abordaje dependiendo del caso y de la necesidad de cada individuo, pero estas estrategias son las más usadas cuando se trabaja la depresión. Como ves, la depresión tiene tratamiento, hay varias formas de afrontarla, y puedes salir de ese estado con un compromiso serio con tu salud y tu bienestar.

Si estás interesado(a) en aprender estrategias efectivas para fortalecer tu autoestima, te invito a que sigas el blog “Cómo Mejorar la Autoestima”, haciendo click aquí.

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 estrategias que puedes hacer tú mismo(a) para salir de la depresión, o 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