

CÓMO CONVIVIR Y RELACIONARSE CON UNA PERSONA QUE SUFRE UN TRASTORNO DEPRESIVO

*Cristina Aguilar Giner
Angel Martínez Moreno*

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno que afecta a la persona en todas sus dimensiones

- *A la manera en que piensa.*

Evalúa como negativa su situación presente.

Considera que sus capacidades personales no serán suficientes para resolver problemas que cuando no estaba deprimida podía afrontar con ciertas garantías de éxito.

Se encuentra más predispuesta a percibir y considerar las amenazas y los peligros que las posibilidades de solución y las oportunidades de mejora de las situaciones.

Es marcadamente pesimista acerca del futuro y sobre la manera en que evolucionaran las cosas.

Con frecuencia tiene dificultades de memoria.

No confía en la capacidad de las personas de su alrededor para ayudarle, más que porque no quieran hacerlo, porque piensa que no serán capaces.

Puede pensar en la muerte o en el suicidio

- ***A la manera en que se siente***

Se siente triste y sin esperanzas con sensaciones muchas veces de “vacío” en la que las cosas que antes interesaban ahora parece que no tengan sentido

En ocasiones puede experimentar sentimientos de culpa aunque se trate de cuestiones por las que no debería experimentar responsabilidad si se analizan las cosas de forma racional

Se experimenta a si misma como una persona inútil

Sintiéndose insegura

En muchas ocasiones se siente desamparada porque considera que los demás no pueden comprender, con la profundidad suficiente, lo que le ocurre

Se puede sentir en ocasiones apática y en otras ocasiones irritable y hostil contra sí misma y contra los demás

- ***A la manera en que se encuentra su cuerpo***

Con sensación de cansancio, sin energía.

Con molestias físicas que pueden llegar a ser persistentes y que no suelen responder a los tratamientos farmacológicos habituales (dolor de cabeza, dolores diversos en diferentes partes del cuerpo, problemas intestinales, etc.)

- ***A la manera en que gestiona las sensaciones y los estímulos exteriores***

Más centrada en observarse a si misma y atenta a los cambios internos que en observar y responder a los estímulos exteriores.

No percibe adecuadamente lo que está fuera de ella misma y por tanto no responde de manera coherente.

Cuando pretende concentrarse se dispersa con facilidad porque nada parece interesarle lo suficiente como para reunir todas sus energías para abordarlo.

Con mucho ruido mental en algunas ocasiones (muchos diálogos internos que suelen ser circulares repitiéndose una y otra vez) que alternan con situaciones de vacío en las que parece que desaparecen los contenidos del pensamiento.

- ***A la manera en la que se comporta***

Dejando de comer en ocasiones o por el contrario teniendo verdaderos ataques de bulimia (comer compulsivamente)

Mostrándose indiferente hacia los demás o presentándose como alguien claramente hostil a quien parece que todo le molesta.

Con problemas de insomnio y despertando muy pronto por la mañana o con hipersomnia (dormir en exceso) durante la mayor parte del día

Aislándose físicamente y alejándose de los estímulos exteriores que le pueden molestar (ruido, luz, etc.)

Perdiendo el interés por las actividades sexuales

Dejando de disfrutar con las cosas y actividades que antes le resultaban gratificantes

Con problemas para tomar decisiones

Así pues la depresión es algo más que sentirse deprimido, o triste o melancólico. Para que alguien sea diagnosticado con un trastorno depresivo es necesario que concurren varias de las condiciones descritas y que se mantengan en el tiempo.

Como la depresión es un trastorno psicológico hay que considerarla como una enfermedad y por tanto no como algo que las personas afectadas pudieran haber evitado con facilidad. Y mucho menos podemos considerar el trastorno depresivo como algo de lo que las personas saldrán únicamente con voluntad y querer. Además hace falta apoyo profesional y la colaboración de las personas del entorno.

En todo caso es necesario recordar que la depresión no es algo que las personas puedan provocarse a si mismas voluntariamente (*está enfermo porque quiere*) sino que es un trastorno que provoca un sufrimiento tan intenso que cuando se está en él todos quisieran no experimentarlo. Si la persona no sale de su depresión es porque *no puede*, en ningún caso porque *no quiere*

¿Cuáles son las causas de la depresión?

Las causas de la depresión pueden ser múltiples. En ocasiones los avatares de la vida hacen que las personas hayan de enfrentarse a situaciones difíciles en momentos de mayor debilidad psicológica, social, y biológica y eso nos hace más vulnerables a la depresión. Una situación vital puede provocar que una

persona se deprima y otra situación similar no genera ese efecto en otro momento de la biografía de esa misma persona.

Las características del entorno en el que la persona ha forjado su perfil psicológico y los esquemas a través de los cuales abordará los avatares de la vida constituyen, en muchas ocasiones un antecedente importante para evaluar el riesgo que una persona tiene de sufrir un trastorno depresivo en algún momento de su vida.

Hay personas en las que la depresión puede considerarse en parte influida por factores de vulnerabilidad biológica y que cuando se enfrentan a situaciones de alta exigencia psicológica (una pérdida o un duelo especialmente traumático, enfermedades crónicas, problemas de relación, problemas financieros, accidentes, incapacidades, etc.), muestran una mayor tendencia a sufrir un trastorno depresivo. Asimismo, la falta de retos y de objetivos vitales significativos puede abonar el terreno para la depresión.

En todo caso no siempre somos capaces de identificar las causas concretas de la depresión, sobre todo porque esta es el resultado de una confluencia de factores que no siempre se muestran con la suficiente claridad.

¿Es posible salir de la depresión?

Naturalmente que sí. En muchas ocasiones las personas salen de una depresión sin acudir a un profesional que les preste la ayuda que precisan. En otras, quizás por no haber buscado la ayuda necesaria la depresión se puede cronificar y convertirse en una especie de marca permanente de la persona que condicionará el resto de su biografía y a las personas que conviven con ella.

Acudir a un profesional es especialmente importante en el caso de la depresión por muy diversos motivos:

- Porque se puede minimizar el riesgo de suicidio.

- Por que se acorta el tiempo y la intensidad del sufrimiento de las personas y la intensidad de los mismos.
- Porque permite que las personas con un trastorno depresivo aprendan acerca de su propio funcionamiento psicológico
- Porque permite orientar a las personas que se relacionan con el deprimido acerca de su comportamiento más adecuado
- Porque permite prevenir las posibles recaídas de manera más eficaz

¿Que necesita una persona deprimida de quienes se encuentran en su entorno cercano?

En primer lugar hemos de diferenciar entre lo que la persona NECESITA para hacer mas breve el sufrimiento de la depresión y lo que de manera explícita pide o exige a quienes se encuentran a su alrededor.

La persona deprimida necesita, fundamentalmente, que las personas de su entorno hagan notar de manera no intrusiva su PRESENCIA y DISPONIBILIDAD.

Esto no tiene nada que ver con la insistencia en que hagan cosas, en que se animen, en que se muestren mejor dispuestos a salir, etc. Téngase en cuenta que si pudieran hacer esto fácilmente no estarían deprimidas

Presencia y disponibilidad significa, sobre todo, prestar atención a la evolución de la persona deprimida, conocer aquellos aspectos de su comportamiento que hacen que su depresión genere más sufrimiento, y aprovechar cualquier circunstancia favorable para aumentar la estimulación y mejorar el estado de ánimo de la persona deprimida.

¿Cómo puede una persona deprimida ayudarse a si misma?

Quien se encuentra deprimido tiende al abandono de si mismo y a darse por vencido.

La verdad es que sin fuerzas y con escasas energías esto es lo que más fácilmente podría esperarse. Es por ello que la persona ha de ser consciente de que esa dejadez y abandono forman parte de la depresión.

La persona deprimida NO ES la depresión, y de hecho puede observar el trastorno como si fuese ajeno, evaluarlo, anticipar los síntomas que probablemente ocurrirán y también puede cambiar la forma en que responde a esos síntomas.

La persona puede ser conciente de que está deprimida pero que ese trastorno es transitorio, no es para siempre y que no comporta que sea una persona depresiva.

La consciencia de la depresión supone tener en cuenta que cuando alguien se encuentra bajo sus efectos su pensamiento está distorsionado, sus emociones negativas son más exageradas y las positivas apenas existen, y que se evalúan las propias capacidades de manera sesgada y por tanto errónea.

Para volver a recuperar el realismo en la evaluación de las propias capacidades es importante que la persona se fije pequeñas metas que le permitan obtener éxitos en breves intervalos de tiempo, evitando los grandes objetivos y los enormes plazos para conseguirlos.

Evitar tomar decisiones importantes que afecten a la persona misma o a otras del entorno. La distorsión del pensamiento hace que sea muy probable que no se perciban adecuadamente las situaciones, las amenazas posibles y las oportunidades que quizás existan aunque en esos momentos parezcan inexistentes.

Tener en cuenta que los cambios hacia la mejora en la depresión suelen ser lentos y no esperar transformaciones espectaculares en el corto plazo.

En la medida de lo posible dejarse ayudar por las personas que se interesan y que se muestran presentes y disponibles.

¿Qué pueden hacer las personas que conviven y se relacionan con una persona deprimida?

Uno de los problemas más importantes con los que se encuentran las personas que se relacionan con quienes están deprimidos es que quieren ayudar y esforzarse por ser útiles pero no saben cómo hacerlo.

Esta situación de querer hacer y no saber como genera sentimientos de impotencia que en ocasiones puede generar rabia y resentimiento ante la persona deprimida. Se considera entonces que ésta *no pone de su parte todo lo que podría* y puede llegar a experimentar cierta hostilidad.

Este sentimiento se puede volver contra la persona misma cuando, en un momento dado toma consciencia de que se trata de alguien enfermo que no puede hacer otra cosa. En ese momento la persona puede culpabilizarse por su supuesta falta de sensibilidad y ese sentimiento de culpa genera un malestar emocional que se añade al que ya de por sí supone tener que tratar de forma cotidiana con una persona deprimida.

Así pues lo primero que puede hacer alguien que convive con una persona deprimida es CUIDARSE A SI MISMA y ser consciente de la dificultad de su situación

¿Qué no hacer?

Presionar o insistir a la persona para que realice actividades que piensa que le favorecerán. Recuerde que la depresión consiste también en eso precisamente: en la dificultad para realizar actividades que para los demás parecen sencillas.

Esperar que la persona deprimida tiene que contarle sus problemas y descubrirle sus pensamientos más íntimos. Debe dejar que sea ella quien tome la iniciativa de comunicarle los que piensa o lo que siente cuando lo crea conveniente y sienta la necesidad de hacerlo

Mostrarse desesperanzado de las posibilidades de que pueda salir de la depresión

Quitarle importancia (descontar) a cómo se siente la persona deprimida con expresiones del tipo: *eso no es nada; total, solo con que pusieses un poco de tu parte ya no estarías deprimid;, eso no tiene importancia, etc.*

Sentirse culpable por pensar que no se está haciendo suficiente por la persona deprimida.

Dejar de cuidarse a uno mismo. El cuidador necesita cuidados porque se encuentra sometido a una situación de estrés continuado que le hace especialmente vulnerable

¿Qué hacer?

Estar pendiente de que la persona deprimida acude a profesionales competentes en el tratamiento de la depresión (psicólogo, médico o psiquiatra)

En el caso de que la persona haya de tomar medicación asegurarse de que lo hace de manera regular (téngase en cuenta que quien se encuentra

deprimido puede tener problemas de memoria y una apatía y desgana al que puede provocar que no se interese por seguir el tratamiento habitualmente.

Facilitarle actividades suaves que la persona pueda admitir a fin de incorporar nuevos estímulos y más diversos

Apoyarle y acompañarle en la realización de actividades (recibir o realizar visitas, asistir a un acto social, pasear, etc.)

Mostrar confianza en que se podrá superar la depresión.

Explicitarle a la persona cualquier aspecto positivo que observe y que se vaya en la línea de una mejoría de la depresión para asegurarse de que se da cuenta pero siendo realista y sin exagerar los posibles avances.

Mostrarse paciente y comprensiva pero sin que ello suponga dejar de cuidarse a si misma.

Dedicar tiempo y actividades a uno mismo en los que no se encuentre presente o sea protagonista exclusivo la persona deprimida