

DEPRE O DEPRESIÓN; ¿COMO SABERLO?

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

SUMARIO

- [Depre o depresión: ¿Cómo saberlo?](#)
- [Dónde acudir](#)
- [Bibliografía](#)

En algunos momentos de la vida tendemos a entristecernos, a sentirnos desanimados, desbordados por las circunstancias o las expectativas incumplidas. Presentar reacciones depresivas leves está dentro de lo normal. El estrés y los acontecimientos cotidianos incide en nuestro estado de ánimo desequilibrándolo en ocasiones hacia la tristeza. Pero no es lo mismo tristeza que depresión.

Las personas desarrollan defensas para afrontar y superar las depresiones leves que se originan por las frustraciones cotidianas. Estas son las depresiones más frecuentes, aunque no las más graves. Muchas veces están relacionadas con:

- Rupturas sentimentales
- Problemas con los amigos
- Dificultades con los estudios
- Desempleo,...

DEPRE O DEPRESIÓN; ¿CÓMO SABERLO?

Son las cosas que ***nos hacen sentirnos "Depres"***. No alteran todos los aspectos de nuestra vida, seguimos saliendo, yendo a clase, pero la autoestima se resiente y aparecen ciertos signos de irritabilidad, cansancio y tristeza. **En ocasiones podemos afrontarlas solos y en otras no.**

En estas situaciones es cuando el apoyo de los tuyos ayuda. Los amigos y la familia te hacen sentir que no estás solo y eso facilita la recuperación del estado de ánimo deprimido.

También es muy beneficiosa la intervención de un profesional que te ayude a ordenar y entender la realidad y te facilite recursos para solucionar esos problemas.

El paso del tiempo facilita tomar distancia de la situación, pero no es suficiente: *hablar de lo que pasa beneficia y hace que te puedas encontrar mejor.*

Sin embargo, si durante al menos dos semanas experimentas estos síntomas:

- Estado de ánimo deprimido, sensación de desesperanza, apatía generalizada y pasividad, sentimiento de vacío o tristeza, llanto frecuente o irritabilidad.
- Disminución acusada para el placer o el disfrute de las actividades cotidianas la mayor parte del día.

Acompañados de algunos de estos otros casi a diario:

- Pérdida importante del peso o aumento, o pérdida o aumento del apetito.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Insomnio o necesidad exagerada de dormir
- Agitación o enlentecimiento psicomotor.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesivos o inapropiados.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión.
- Pensamientos de muerte o de suicidio.

Si todo esto hace que se deterioren tus relaciones sociales o afecta a tu rendimiento escolar o laboral, **y los síntomas persisten durante más de dos meses necesitas recurrir a un especialista.**

Los síntomas de una depresión no suelen aparecer bruscamente, sino a lo largo de un proceso que lleva días o semanas, en ocasiones precedido durante semanas o meses de síntomas de ansiedad.

Es difícil aceptar que se está ante una depresión. Muchas veces preferimos pensar que algo no funciona bien en nuestro cuerpo porque no dormimos o no comemos y tenemos un cansancio desmesurado. Existe la confianza en que el tiempo pase, las cosas mejoren solas. O se tiene la idea de que uno puede solucionarlo solo y que no necesita pedir ayuda.

Estos pensamientos hacen que se tarde en reconocer y tratar los estados depresivos. Pero, como en cualquier otro problema físico o emocional, detectarlo y tratarlo cuanto antes facilita la recuperación.

ANTE CUALQUIER SOSPECHA de que puedas tener una depresión o si ves que una persona cercana presenta esos síntomas, **NO LO DUDES, CONSÚLTALO.**

Elisa Múgica y Rosana Bellosta.

Psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad