

DEPRESSIÓ

La depressió és un dels problemes més comuns en les persones. S'estima que aproximadament la meitat de tots els homes i les tres quartes parts de totes les dones han tingut un episodi de depressió en algun moment durant la seva vida. Moltes persones no demanen ni reben l'ajuda que podria alleujar el malestar. Part del problema és que moltes vegades la gent no sap quin tipus d'ajuda està disponible i com poden beneficiar-se'n.

En primer lloc, hi ha diverses formes de depressió. La depressió no és un estat passatger de tristesa o sentiment de tristesa transitòria, aquestes emocions estan dins del rang normal de l'experiència quotidiana, i en general són reaccions saludables o adequades a les males notícies, la decepció, i les situacions de infelicitat. En els trastorns depressius, és comú una fluctuació en l'estat d'ànim que sembla més intensa del que es podria esperar, una persistència en l'estat d'ànim negatiu, un profund sentiment de buit, la desesperança, o la sensació d'estar en un pou i no poder sortir.

De vegades hi ha canvis d'humor, com en el trastorn bipolar, on s'alternen fluctuacions intenses de l'estat d'ànim, passant dels episodis de mania als depressius. Si ens trobem amb un estat d'ànim abatut, més subtil però persistent, aleshores, podríem estar parlant del trastorn distímic, que pot durar anys. La depressió major, o el que comunament es coneix com "depressió clínica", consisteix en episodis més intensos que poden durar diversos mesos, i poden reparèixer de tant en tant. A més, aquests episodis d'estat d'ànim negatiu profund van acompanyats de canvis en l'alimentació i els patrons de son, alteració en les relacions, la concentració, la motivació, l'autoimatge, les perspectives sobre el futur, i fins i tot l'energia vital. Pensaments de suïcidi poden entrar en la consciència, a vegades no tant com un desig de morir, sinó més aviat com un desig de posar fi al dolor. De vegades, aquestes idees es posen en acció, sent aquest és el resultat més tràgic d'una depressió que ha vençut a l'individu.

La teràpia cognitivoconductual és un tractament de provada eficàcia per la depressió. Posat que quan hi ha un trastorn depressiu el pensament és molt negatiu i difícil de modificar en els primers estadis, és habitual adreçar la conducta per tal de què es

comencin a produir canvis positius envers la millora del pacient. Aquesta modificació en la conducta es realitza amb tècniques com ara la programació d'activitats i la realització d'activitats gratificants que fomenten la motivació i la millora de l'estat d'ànim.