

DEPRESIÓN

La depresión es uno de los problemas más comunes en las personas. Se estima que aproximadamente la mitad de los hombres y las tres cuartas partes de las mujeres han tenido algún episodio de depresión en algún momento durante su vida. Muchas personas no piden ni reciben la ayuda que podría aliviar el malestar. Parte del problema es que muchas veces la gente no sabe que tipo de ayuda está disponible y cómo pueden beneficiarse de ella.

En primer lugar, hay diversas formas de depresión. La depresión no es un estado pasajero de tristeza o sentimiento de tristeza transitoria, estas emociones están dentro del rango normal de la experiencia cotidiana, y en general son reacciones saludables o adecuadas a las malas noticias, la decepción y las situaciones de infelicidad. En los trastornos depresivos, es común una fluctuación en el estado de ánimo que parece más intensa de lo que se podría esperar, una persistencia en el estado de ánimo negativo, un profundo sentimiento de vacío, de desesperanza, o de la sensación de estar en un pozo y no poder salir.

A veces hay cambios de humor como en el trastorno bipolar, en el cual se alternan fluctuaciones intensas del estado de ánimo, pasando de los episodios de manía a los depresivos. Si nos encontramos con un estado de ánimo abatido, más sutil pero persistente, podríamos estar hablando de un trastorno distímico, que puede durar años. La depresión mayor, o lo que comúnmente se conoce por “depresión clínica”, consiste en episodios más intensos que pueden durar varios meses, y pueden reaparecer de vez en cuando. Además, estos episodios de ánimo negativo profundo van acompañados de cambios en la alimentación y los patrones de sueño, alteración en las relaciones, la concentración, la motivación, la autoimagen, las perspectivas sobre el futuro e incluso la energía vital. Pensamientos de suicidio pueden entrar en la consciencia, a veces no tanto como un deseo de morir, sino como un deseo de poner fin al dolor. A veces estas ideas se ponen en acción, siendo éste el resultado más trágico de una depresión que ha vencido al individuo.

La terapia cognitivo conductual es un tratamiento de probada eficacia para la depresión. Dado que cuando hay un trastorno depresivo el pensamiento es muy negativo y difícil de modificar en sus primeros estadios, es habitual dirigir la conducta para que se empiecen a producir cambios positivos hacia la mejora del paciente. Esta modificación en la conducta se realiza con técnicas como la programación de actividades y la realización de actividades gratificantes que fomentan la motivación y la mejora del estado de ánimo.