

# Manejo de la Depresión: Superando Obstáculos y Obteniendo Ayuda

Más de 16 millones de Americanos viven con una depresión mayor. Reconocer que pueda necesitar ayuda profesional es el primer paso para tener una vida saludable.

*"Tuve que permitirme creer que algo más me iba a ayudar a sentirme mejor, y no sencillamente tener que vivir en la condición en la que me encontraba."*

Diagnosticaron la depresión de Jim Hill después de un intento de suicidio. Eso fue lo que lo ayudó a reaccionar.

*"Para que yo pudiera superar estar atrapado en esta enfermedad el resto de mi vida sin oportunidad de escapar, yo sabía que tenía que desarmar y volver a armar toda mi vida, y fue algo extraordinariamente doloroso pero me salvó."*

Jim encontró ayuda profesional, y con terapia y medicamentos, está manejando su depresión y volviendo a tomar control de su vida. Alguien con depresión experimenta síntomas -tanto mentales como físicos, que duran cuando menos dos semanas sin descanso. Esto se conoce como un episodio depresivo.

*"Con frecuencia se sienten tristes, se aíslan, a veces están irritables. No quieren estar alrededor de personas. Y esto tiende a empeorar la depresión."*

El aislamiento es una batalla continua para Claudine Jackson y su depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático. La manera en que ella enfrentó este síntoma fue al unirse a un club social de personas con enfermedades mentales.

*"Una vez que obtuve ayuda profesional, me convertí en esta persona increíble, y aprendí que no estoy sola."*

La enfermedad mental de Claudine, proviene del abuso traumático que sufrió de niña.

*"Fui víctima de una persona muy cercana a mí, mi padre. Y cuando hablé de esto con mis hermanos y mi madre, nadie me creyó."*

Trauma es solo uno de los factores de riesgo que puede causar la depresión. La manera como su cerebro está conectado, otras condiciones médicas o mentales, el abuso de sustancias y un historial familiar también pueden contribuir.

*"Si un miembro de su familia tiene depresión severa, usted corre mayor riesgo de tenerla."*

Entre un episodio y otro, es posible que no tenga síntomas. Es usted - y quienes lo rodean- que tienen que prestar atención, y notar cualquier cambio que podría indicar el inicio de un episodio depresivo.

Michelle Wojcik reconoce la importancia del apoyo para identificar los síntomas.

*"No siempre soy la primera en identificarlos. Alguien en mi vida los nota primero. Se vuelve como un juego de 'tú la traes', 'hey te estás aislando.'"*

# Manejo de la Depresión: Superando Obstáculos y Obteniendo Ayuda

Michelle ha lidiado con la depresión desde niña. Al fin encontró medicamentos que ayudaron a mejorarla. Pero sigue poniendo atención a cualquier síntoma que vuelva a aparecer. El aislamiento, ella dice, es una bandera roja que le indica que debe llamar a su terapeuta.

*"Siempre tienes que estar alerta para asegurarte que tus síntomas están controlados."*

Si no se trata la depresión, puede llevar a otros problemas graves de salud, como abuso de sustancias y la obesidad. En casos más severos, posiblemente la persona piense que la única manera de escapar de los síntomas de la depresión, es con el suicidio.

*"Es algo que oculté por años y decidí buscar ayuda pues me estaba enfermado más. No quería hablar sobre esto porque pensé que una enfermedad mental era un estigma y no quería ser vista como una persona que sufre de una enfermedad mental."*

Es importante no dejar que la vergüenza o la crítica sean barreras para obtener ayuda. La depresión es común. Encontrar a un terapeuta de salud mental para ayudarlo a aprender cómo manejar su depresión puede regresarle su vida.

*"Absolutamente puedes tener una vida plena, al reconocer que eres alguien con una enfermedad mental."*

*"Ignorarlo y permanecer en la oscuridad, no tiene que ser así. Debes hablar de esto."*

*"Está bien si no estás bien"*

*"Es parte de quien eres. No es la suma de todo lo que eres."*

*"Es parte de la vida."*