

Lo que usted puede hacer cuando un ser querido está deprimido

Si sospecha que una persona cercana a usted está deprimida, hay cosas que usted puede hacer para ayudar. Recuerde que aunque la depresión es una enfermedad grave, la persona deprimida puede mejorar si recibe ayuda. Es importante tener presente que la depresión es una enfermedad, como la diabetes o la enfermedad del corazón. La persona no puede simplemente salir de ella a fuerza de voluntad.

Fomente el tratamiento



La depresión es una enfermedad muy tratable. Hay medicamentos, terapia y métodos de autoayuda que pueden ayudar a la persona a mejorar y recuperar una vida normal. El primer paso es visitar al proveedor de atención médica o a un profesional de la salud mental para que le hagan una evaluación. Si puede, es aconsejable que vaya a la evaluación para ofrecer apoyo y ayudar a responder las preguntas del proveedor. Si la persona deprimida se muestra reacia a buscar ayuda, llame al proveedor de atención médica usted mismo y pídale consejos.

Si la persona deprimida expresa pensamientos suicidas, tómese los comentarios con seriedad. Ayude a la persona a recibir atención.

Si le preocupa que esté en peligro inmediato de lastimarse a sí misma o a otros, obtenga ayuda ahora. Llame o envíe un mensaje de texto al 988. Tome medidas. Elimine cualquier medio que pueda usar para hacerse daño, como armas, sogas o reservas de pastillas. **No deje sola a la persona mientras busca ayuda.**

Cuando llame o envíe un mensaje de texto al 988, lo conectarán con consejeros de crisis capacitados en la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en www.suicidepreventionlifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana. O llame a la Línea de ayuda al 800-273-TALK (800-273-8255). Los consejeros trabajarán en estrecha colaboración con el 911 para brindarle la ayuda que necesita.

Dé apoyo

He aquí otras maneras en las que puede ayudar:

- Aliéntela a hablar. A las personas deprimidas, hablar de sus sentimientos suele ayudarlas a sentirse mejor.

- Escúchela. Es más importante escuchar que dar consejos. Nunca le diga a una persona deprimida que debe estar agradecida por lo que tiene o que simplemente debe salir de la depresión a fuerza de voluntad.
- Recuerde que la persona está sufriendo. Trate de ser comprensivo y paciente.
- No haga críticas ni comentarios negativos. Nunca culpe a nadie. La depresión no es culpa de nadie.
- Anime a la persona a participar en actividades que le gusten. Invítela a ir al cine o a dar un paseo. Pero tenga en cuenta que tal vez no sea capaz de hacer demasiadas actividades al mismo tiempo.
- No ignore ni subestime los comentarios que haga sobre el suicidio o sobre hacerse daño. Pregúntele a la persona qué piensa hacer y si tiene los medios para hacerse daño (por ejemplo, si tiene un arma o medicamentos). Busque ayuda de inmediato si la persona está en riesgo. Preguntar a la persona si está pensando suicidarse no provocará que se haga daño.
- Sea paciente. Valore el progreso que va haciendo la persona, aunque sea lento.

Tome un descanso

No se sienta culpable de pasar algún tiempo alejado de la persona. Estas son algunas cuestiones que debe tener en cuenta:

- No deje que la persona deprimida absorba todo su tiempo. Pase algún tiempo solo o con otros miembros de su familia.
- Mantenga una actitud positiva. No se deje influenciar por la actitud negativa de la persona deprimida.
- Si la persona no acepta sus consejos o su ayuda, recuerde que solo necesita a alguien que lo escuche en vez de darle consejos.
- Analice la posibilidad de formar parte de un grupo de terapia o de apoyo. La asesoría psicológica suele ayudar a los amigos y miembros de la familia a sobrellevar mejor la depresión de un ser querido. Los niños, en particular, pueden beneficiarse de la asesoría.
- No piense que usted tiene la responsabilidad de resolver el problema por sí solo. Eso no es posible. Haga lo que pueda y dese por satisfecho de sus esfuerzos.