

# **Depresión: Más que tristeza**

**\*\*\*\*\*Depresión: Más que tristeza\*\*\*\*\***

**Kate, Paciente**

Yo no pensé que tenía depresión o que alguna vez la tendría. Nunca habíamos hablado de esto con mi familia o mis doctores.

**Kelsey, Paciente**

Afectaba mis relaciones. Cómo funcionaba en la escuela. Me sentía paralizada por lo que estaba sucediendo en mi mente y en mi cuerpo.

**Narrador**

La vida no es siempre como queremos. Si perdemos un empleo, reprobamos un examen, o muere un ser querido, nos sentimos tristes. Es diferente la tristeza de los efectos duraderos de la depresión.

**Kate, Paciente**

La primera vez que les dije que esto era lo que tenía, me decían “¿Por qué tienes depresión?” y ¿Cómo respondes? No sé porque la tengo, de donde salió. Pienso que las personas la confundían con tristeza, y son dos cosas distintas.

**Narrador**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria por mucho tiempo. Los síntomas de depresión incluyen:

- Estar irritable la mayoría del tiempo,
- Dificultad para dormir o dormir demasiado,
- Cambio de apetito, con pérdida o aumento de peso,
- Cansancio y falta de energía,
- Sentimientos de culpa, inutilidad y falta de amor propio,
- Dificultad para la concentración,
- Sentirse desesperado e indefenso,
- Pensamientos repetidos de suicidio o de muerte.

**Dra. Peggy Scallon, FAPA, Director Médico, de FOCUS, Programa para Trastornos de Estado de Animo de Adolescentes, Rogers Memorial Hospital**

La depresión tiene muchos síntomas y puede ser algo individual. La mayoría sienten tristeza. En los niños puede ser irritabilidad, falta de motivación o de placer, dormir mal, falta de apetito, a veces sentir que la vida no vale la pena, o tener sentimientos de suicidio.

**Kelsey, Paciente**

Mi depresión parece una tristeza demasiado abrumante, y puedo empezar a llorar, aun en público, o con alguien querido. O tal vez me quiera quedar en la cama todo el día. Me siento muy mal, pienso en muchas cosas negativas, mi enfoque cambia a todo lo negativo, pienso que no valgo nada.

**Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital**

Es difícil contestar, qué es la depresión, porque la depresión puede ser tan distinta en algunas personas. Alguien puede llorar todo el tiempo, no poder dormir, bajar de peso, tener inquietud. Es posible que otro tenga apatía y que duerma demasiado, que aumente de peso y esté letárgico.

**Kate, Paciente**

La pasaba en el baño, lloraba mucho, era anormal para mí. Mi esposo comentó que “parecía que estaba exhausta, que no hacía las cosas que normalmente hacía.”

### **Narrador**

Creen que la causa la depresión son el resultado de tres factores relacionados: biológico, psicológico y social.

### **Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital**

Una variedad de factores tienden a contribuir. Se ha investigado la química del cerebro o neurotransmisores como contribuyentes de la depresión. Hay estresores del medio ambiente, como el divorcio, la pérdida de un empleo o un evento importante pueden desencadenar la depresión. Para otros puede ser una combinación de factores genéticos o factores más biológicos y del medio ambiente.

### **Narrador**

Si tienes depresión, no estás solo. Millones de americanos reciben tratamiento para poder tomar control de sus vidas. Si tu o un ser querido han sido diagnosticados con depresión, es importante recibir el tratamiento adecuado.

### **Rachel C. Leonard, PhD, Supervisor Clínico y Especialista en Modificación de Comportamiento, Rogers Memorial Hospital**

La depresión es tratable y hay varias opciones de tratamiento para individuos con depresión. Hay terapias apoyadas por mucha investigación. Hay medicinas y nuevos tratamientos médicos. Como la estimulación magnética tras-cranial y otros tipos más recientes también disponibles.

### **Narrador**

Consultar a un profesional de salud mental puede darte información y sugerir qué debes hacer. Puedes preguntar lo siguiente:

- ¿Con cuántos has trabajado que tienen los síntomas que describo? Busca a profesionales que se especializan en la recuperación de personas con tus síntomas.
- ¿Qué enfoques han funcionado con tus clientes antes? Busca opciones, más que un tratamiento general.
- ¿Cómo sabemos que estamos en camino correcto hacia mi recuperación? Tu doctor debe estar dispuesto a ayudarte a encontrar lo que funciona para ti.
- ¿Qué me puede ayudar después de la terapia? ¿hablan de opciones de estilo de vida y valorizan lo que tu mencionas, tus ideas, intereses, red de apoyo?

Esta última pregunta es importante, pues las estrategias que tú escoges serán las más efectivas.

### **Kate, Paciente**

Está bien si pides ayuda y si hablas de esto, y sé que es difícil hablar de las dos cosas, pero al final todo vale la pena. Estoy en un lugar completamente diferente de donde estaba hace un año.

### **Kelsey, Paciente**

Hay tratamiento y ayuda disponibles; aún si nuestras mentes nos dicen que no vale la pena. La ayuda es real y la recuperación es posible.