

Ansiedad y Depresión

"Los pacientes que están ansiosos se sienten muy acelerados. Los pacientes que están deprimidos dicen que sienten un gran peso encima."

Molly Hass conoce demasiado bien estos sentimientos conflictivos. Tiene un trastorno de ansiedad social un miedo de interactuar con otras personas. Al mismo tiempo, tiene periodos de tristeza extrema, o depresión.

"Creo que en parte la razón es que te sientes mal siempre, y es similar a tener un problema médico crónico de salud, o una condición física que hace que te sientas sin esperanza si no sabes qué hacer y no recibes tratamiento."

Ese doble golpe de ansiedad y depresión es en realidad bastante común. Unos cálculos muestran que casi dos tercios de las personas que sufren de una de estas condiciones de salud mental, también van a tener señales de la otra.

"Como que se alimentan mutuamente de alguna manera."

Sarah Reed es consejero de salud mental que también sufre de varios trastornos de ansiedad.

"La ansiedad siempre me jala hacia el futuro y me hace pensar en lo peor, y la depresión me atrapa en el pasado y me hace ver, aún cosas buenas, a través de un lente oscuro. Y en mi presente, puedo sentirme casi como en una prisión."

Las personas con un trastorno depresivo con frecuencia tienen problema para hacer las actividades normales del día. Algunos pueden sentir que no vale la pena vivir. Aunque la irritabilidad, dificultad para dormir y para la concentración apunten hacia la depresión, estos también pueden ser síntomas de ansiedad. Hay otros síntomas específicos para la ansiedad.

"Están asociados con muchos síntomas físicos: aumento de ritmo cardíaco, opresión en el pecho, tensión muscular, temblores, este tipo de cosas."

"La ansiedad es diferente a la depresión y se trata ligeramente distinto. Tienden a presentarse juntas. Las personas que tienen depresión también tienen algo de ansiedad. Y si está ansioso, tiende a sentirse deprimido. Por fortuna muchos de los medicamentos que usamos son efectivos tanto para la ansiedad como para la depresión."

Los antidepresivos con frecuencia se usan junto a la psicoterapia, o terapia verbal, para tratar tanto la ansiedad como la depresión. Esto ha hecho toda la diferencia para Claudine Jackson, que vive con varios trastornos de ansiedad, incluyendo el trastorno de estrés postraumático.

"El tratamiento que funcionó para mí es tener a un psiquiatra que me entiende, que regula mi estado de ánimo y mi ansiedad, porque estaba perdiendo mucho sueño. Y estaba cayendo en una depresión muy profunda."

La terapia también le enseñó a Claudine que no se debe aislar.

"Hablo con personas. No tengo miedo de hablar sobre enfermedades mentales y que yo tengo una enfermedad mental. Me estaba enfermado más no hablar de esto."

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Ansiedad y Depresión

Sarah ha descubierto sus herramientas para ayudarla a enfrentar su ansiedad y depresión, cuando empeoran cuando el clima frío empieza.

"Cada otoño, trataría algo nuevo para aminorar mis síntomas. Y un año empecé a usar una lámpara de luz para el trastorno afectivo estacional, me sentaba enfrente todos los días por una hora. Otro año, empecé a practicar artes marciales, lo hice por ocho años. Otro año, empecé a comer alimentos altos en serotonina o que aumentarían tu nivel de serotonina."

Otros cambios de estilo de vida que pueden ayudar son: Tener hábitos regulares para dormir, hacer ejercicio, evitar alcohol, fumar y drogas recreativas, y utilizar técnicas de reducción de estrés.

"A veces puede ser fácil estancarme, especialmente si empiezo a sentir síntomas depresivos. Así que hay cosas que puedo hacer, como tocar el piano, hornear. También me gusta colorear. Esto es muy relajante para mí. Estoy haciendo cosas de inmediato que me ayudan a salir de eso."

Los trastornos de ansiedad y depresión generalmente no desaparecen por sí solos. Es importante que hable con un profesional de salud mental, para encontrar el plan de tratamiento que va a ser el mejor para usted.