

Vivir con Depresión

Yo pensaba que estarían mejor con alguien más. Y que nunca iba a mejorar. Pensaba que estaba sola.

No tenía nada. Era muy difícil. Sentía que me había hundido en un hoyo profundo y de repente estaba deprimida. Al inicio, lo único que hacía era tratar de salir.

Muchos días pensé que estaría deprimida para siempre.

Antes que la depresión me controlara, yo decía que tenía dos niños y que estábamos ocupados. Tenían manitas y pies siempre ocupados. Estaba emocionada de todo. Con dificultad podía definir mis pasiones.

Empecé a sentir que algo había cambiado, cuando estaba embarazada de mi tercer bebé.

Empecé a aislarme de amigos y familia. Pero cuando fui a mi cita regular de obstetricia y ella dijo que pensaba que estaba deprimida. El momento en que me dijo estas palabras, empecé a llorar porque había definido algo que no estaba bien.

Tenía temor porque no conocía a nadie que sufriera de depresión. No había nadie en mi círculo que tuviera depresión. Y no sabía de qué trataría el tratamiento.

Cuando estás deprimido, es difícil hacer cualquier cosa. Es una gran dificultad hasta levantarte de la cama. Hacía lo mínimo de mi cuidado personal. No podía decidir lo que les iba a dar de comer a otros o lo que yo iba a comer. No podía emocionarme o enojarme. Y no había interacción con mis hijos.

Estaba cerrada. No podía enfrentar salir sin empezar a llorar. Me sentía abrumada. Me acuerdo una vez llevé a dos de los niños al zoológico y me derrumbé. Me senté en el estacionamiento y me puse a llorar, mis hijos lloraban en el carro.

Ese día fui a casa y formulé un plan para suicidarme.

Acosté a los niños para una siesta, tenía una botella gigante de pastillas y mandé un mensaje con las palabras "ayuda" a una amiga que vivía en la esquina. Ella llegó en 17 segundos y me salvó.

Al inicio, mi cuerpo solo necesitaba descanso hasta que el medicamento y la terapia me ayudaran a poner un pie frente al otro de nuevo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips®

Vivir con Depresión

Tenía amigos que cuando me sentía muy deprimida y no me sentía segura para conducir, me llevaban a terapia. Me llevaban a la farmacia.

Cuando sentía que salía de lo más oscuro, empecé a volver a participar en la sociedad. Era un poco temerosa al inicio, pero también tenía una esperanza, sentía que había una luz al final del túnel.

La terapia de comunicación, con la ayuda en casa, el ejercicio y la actividad. Empezó todo a ser más manejable con resultados medibles.

Lo que ahora me trae felicidad, es ir de excursión con mi familia.

Escribí un libro que se llama Lecciones para la Vida.

Escribir y siendo creativa me dio la libertad de expresión con palabras. Me permitió jugar con las palabras y conectar mis sentimientos a las palabras. Esto me ayudó mucho.

Amo estar afuera. Creo que me cargo de energía con el sol. Me encanta donde esté el sol. Es donde quiero estar.

Me gusta que mis hijos puedan participar conmigo, que el perro nos puede acompañar.

Encontré grupos de apoyo en Facebook. Encontré grupos de apoyo en la iglesia. Estaba agradecida que tenía una vecina a la que le podía mandar mensaje, pero desde entonces tengo a otros vecinos que reciben mis mensajes.

No estás solo. Si te sientes abrumado y aislado, en realidad no estás solo.

Por favor, pide ayuda. Puedes ponerte en contacto con tantas personas maravillosas que están más que dispuestas para ayudarte a encontrar los recursos que necesitas, no debes sentirte solo.