

La depresión y la EA

Yvonne Westheide-Sellies, consultora DEBRA Países Bajos, Ida Mollema, trabajadora social UMC Groningen

El foro comenzó con una presentación en Power Point y un video de YouTube sobre la depresión.

(http://www.youtube.com/watch?v=H02MTQovphI&feature=results_main&playnext=1&list=PL5ABC990D17E22382)

Todo el mundo a veces se siente triste, irritable, cansado, etc. Pero una depresión es un estado prolongado de tristeza asociado con los siguientes síntomas:

- Trastorno Cognitivo: con una negativa imagen de sí mismo (soy un fracasado, soy mediocre, me siento mal, no hay esperanzas para mí, nada va a cambiar)
- El trastorno afectivo: tristeza profunda, la desesperanza, la soledad, el rechazo (nadie se preocupa por mí), la indiferencia, deseos de suicidio.
- Trastorno del comportamiento: disminución de la actividad, a veces una indiferencia general hacia todo, sin energías, sentirse sin metas.
- Los problemas físicos: dolor de pecho, rigidez en las articulaciones, dolor de cabeza, mareos.

¿Por qué la gente se deprime?

La depresión puede ser una reacción a un período difícil. La gente se siente 'abajo', (en Ingles: 'down'). Esto puede pasar por propios errores (culpabilidad), o por experiencias desagradables (enfermedad, pérdida de trabajo, la muerte de un ser querido, etc.).

La depresión es una tristeza profunda, que resulta en evitar responsabilidades y la pérdida de interés por el medio ambiente. La culpabilidad que se siente por evitar responsabilidades y la pérdida de sentimientos positivos resultan en menos motivación para vivir una vida responsable. Esta espiral descendente produce la depresión.

Las personas se deprimen cuando:

- Se sienten incapaz de alcanzar esa meta, que creen que deben de alcanzar para ser apreciado.
- Reconocen que los esfuerzos continuos para lograr ese resultado nunca será un éxito
- Se desániman y dejan de tratar de alcanzar esas metas.

En las personas con EA puede significar:

- Yo nunca voy a ser sano. Mi vida vale muy poco.
- No importa lo duro que trabaje para mí mismo, mi situación nunca cambiará.
- Me voy a dar por vencido, no tiene caso, ¿por qué me molesto?

Muchas teorías explican que muchas veces el coraje es la base de la depresión.

Cuando uno se da cuenta que la meta fue bloqueado por un factor externo, llega la desesperación, la culpabilidad y el coraje.

Cuando llega el momento de intervenir?

- Si hay cambios de humor: Todo va bien unas semanas o meses, y luego de nuevo hay una recaída. Este ciclo puede repetirse.
- Cuando la depresión es tan severa que llego el punto donde ya no conviven en relaciones sociales, y no hay reacciones emocionales (o pocas), y si la persona ya no parece capaz de tomar decisiones.

La asistencia médica se necesita cuando por lo menos cinco de los siguientes ocho síntomas están presentes.

1. Falta de apetito / pérdida de peso o aumento del apetito / peso.
2. Trastornos del sueño.
3. Gran pérdida de energía, fatiga.

4. Marcada lentitud de movimiento o emoción desproporcionada.
5. Pérdida de interés en actividades usuales.
6. Sentimientos de auto-reproche, culpabilidad excesiva.
7. Disminución de la concentración y capacidad mental.
8. Pensamientos o deseo recurrentes suicidas.

¿Cómo puede uno ayudar y apoyar?

1. Ponerse un momento en su situación y mostrar empatía.
2. Preguntar por la causa / desarrollo de la depresión.
3. Centrarse en la experiencia que causó la depresión.
4. Identificar las metas equivocadas aquellos con una depresión y tratar de revertir la imagen negativa de sí.
5. Insistir en la terapia.

consulent@debra.nl

i.mollema@umcg.nl