



LA DEPRESIÓN

A lo largo de nuestra vida todos sufrimos experiencias dolorosas que nos hacen sentirnos tristes (muerte de seres queridos, separaciones, desengaños, infidelidades, enfermedades, etc.). El dolor provocado por estas experiencias va disminuyendo con el paso del tiempo.

Sin embargo, cuando sufrimos de depresión los sentimientos de profunda tristeza duran como mínimo dos semanas o más.

La depresión (del latín *depressus*, que significa 'abatido', 'derribado') es un trastorno del estado de ánimo que en términos coloquiales se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.

SÍNTOMAS

Acompañada generalmente de ansiedad, la depresión produce en el paciente una impresión dolorosa de impotencia global, de fatalidad que le desespera, que a veces llevan a pensamientos de culpabilidad, indignidad, ruina económica o hipocondría, pudiendo incluso pensar en el suicidio.

Los síntomas más significativos de la depresión son la tristeza, el pesimismo, baja autoestima, desinterés, junto con una pérdida de energía (se produce un cansancio injustificado, a veces con variaciones durante el día, muy a menudo más acentuado por la mañana), de motivación y de concentración. El grado en que estos síntomas pueden presentarse y las combinaciones de los mismos son variables.



Centro Psicológico Gran Vía

1. **Estado de ánimo**: la persona deprimida muestra tristeza como principal característica del estado de ánimo. Se muestra abatida, insatisfecha, y reconoce no ser ella misma. Un gran número de personas deprimidas no son capaces de explicar el motivo que les lleva a sentirse tristes; en cambio otros, asocian su estado con hechos o vivencias determinados.

El llanto, incluso sin razón aparente, aparece de forma frecuente entre los depresivos de grado leve o moderado. Sin embargo los enfermos depresivos en grado agudo son incapaces de llorar.

2. **Pensamiento**: la persona deprimida imagina tener enfermedades de todo tipo; surgen ideas derrotistas, fuertes sentimientos de culpa, obsesiones. El pensamiento sigue un curso lento y monocorde, la memoria se debilita y la distracción se torna frecuente. En muchos casos, los primeros signos de la enfermedad se muestran en la incapacidad creciente de salir adelante en sus ocupaciones y responsabilidades. La persona deprimida se enjuicia a sí misma dentro de una gama de pensamientos que va desde la insuficiencia y la ineficacia hasta la extrema culpabilidad negando éxitos y habilidades pasadas.

3. **Conducta y aspecto**: como dice el refrán "la cara es el reflejo del alma". Las personas deprimidas muestran un rostro triste, insatisfecho y a medida que la depresión se hace más profunda, tiene lugar una pérdida progresiva del interés por el aspecto físico. El retardo psicomotor se suele asociar también con la depresión apareciendo un decaimiento de los movimientos corporales y mentales y disminuyendo los gestos expresivos y movimientos espontáneos. En



Centro Psicológico Gran Vía

algunos casos la persona deprimida muestra un estado de agitación mostrando inquietud física y psicológica.

4. Síntomas somáticos:

- a. Disminución de apetito y peso: la pérdida de ganas de comer hace que las personas deprimidas adelgacen de forma considerable. En algunos casos la depresión va acompañada por un aumento del apetito.
- b. Estreñimiento: es habitual alcanzando periodos largos.
- c. Alteraciones del sueño: es muy habitual que las personas deprimidas duerman mal despertándose durante la noche, teniendo dificultad para conciliar el sueño o sintiendo que el sueño no ha sido reparador. En algunos casos se produce el caso opuesto durmiendo demasiado.
- d. Síntomas físicos: generalizados como, opresión en el pecho, sequedad de boca, dolores de cabeza, problemas digestivos, etc.
- e. Alteraciones menstruales: se pueden producir cambios en el ciclo menstrual.
- f. Pérdida de la libido: se suele producir una pérdida de interés hacia el sexo, en ocasiones, se llega a la impotencia en el hombre o a la frigidez en la mujer.

5.- Rasgos de ansiedad: Cuando la ansiedad prevalece en el cuadro clínico, estamos frente a una depresión ansiosa. Por lo contrario, cuando



Centro Psicológico Gran Vía

predomina la inhibición, se trata de una depresión inhibida; quienes la padecen son personas malhumoradas, irritables, agresivas.

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Para tratar la depresión existen varias posibilidades:

- Realización de una psicoterapia.
- Tratamiento con medicamentos antidepresivos.
- Una combinación entre la psicoterapia y los medicamentos.

La psicoterapia trata de identificar los factores psicológicos que desencadenan la depresión y posteriormente nos permite desarrollar recursos para afrontarlos de forma eficaz. Además es un trabajo personal que nos ayuda a conocernos a nosotros mismos de forma más profunda pudiendo de esta forma encontrar una sintonía entre nuestros pensamientos y nuestros actos.