

# SOS Détresse

## La depresión

### ¿Cómo puede reconocer que usted o alguien de su entorno sufre una depresión?

Entre los síntomas «clásicos» de la depresión figuran:

- apatía
- disminución del interés o de las ganas de hacer lo que hasta entonces le había gustado
- inapetencia y adelgazamiento o, al contrario, exceso de apetito o de peso
- insomnio: no conciliar el sueño, despertarse por la noche o demasiado temprano
- cansancio excesivo
- intranquilidad interior, visible o no
- sentimiento de inferioridad o de culpa
- dificultad para concentrarse
- ideas suicidas

Gracias a las campañas de sensibilización sobre las enfermedades psíquicas que se han llevado a cabo en estos últimos años, cada vez más gente conoce estos síntomas «clásicos».

Lo que se conoce menos es que el espectro de los síntomas de una depresión es mucho más amplio, y que hay muchas depresiones «atípicas».

La depresión tiene muchos rostros, y puede manifestarse mediante un conjunto de síntomas muy diversos.

Algunas de las personas afectadas tienen solo molestias físicas, tales como dolor de cabeza, hipersensibilidad a los cambios de tiempo o problemas de digestión. Otras, lo único que notan es que les cuesta más realizar las tareas cotidianas, o que no pueden llevarlas a cabo. También las hay que ni siquiera se perciben apáticas, sino que no sienten nada.

Cuando se presentan varios de estos signos, ya sean clásicos o atípicos, puede ser que la persona tenga una depresión. En tal caso hay que buscar ayuda psicoterapéutica o médica para verificarlo.

### ¿Qué pueden hacer las personas afectadas o sus

## allegados?

Muchas personas depresivas, además de padecer sus molestos síntomas, sufren porque nadie entiende por qué no dejan de dar vueltas a las cosas, de sumirse en la tristeza, de amargarse, y por qué no asumen el control activo de su vida. Las personas de su entorno no comprenden todo esto, y las afectadas tampoco.

**La depresión es una enfermedad: las personas depresivas no pueden verse a sí mismas ni ver el mundo de otra manera, cosa que no les ocurre a las demás.**

No se haga usted mismo reproches si tiene síntomas de depresión. Y si la persona afectada es alguien de su entorno, tampoco se lo reproche, ya que puede hundirla aún más. Manténgase cerca, muéstrese solidario y motívela para que consulte con un profesional...

porque **una depresión puede tratarse bien. Cuanto antes, mejor.**

## La ayuda profesional

Las causas de la depresión son tan variadas como sus manifestaciones. Actualmente se conocen muchas cosas sobre este trastorno: sus síntomas, su trasfondo y su génesis. Con todo, la depresión es polifacética y, además, cada persona es un mundo.

En el marco de un tratamiento psicoterapéutico, primero se intenta comprender mejor a la persona y sus síntomas analizando su historia y su situación actual. A veces, ya esto de por sí hace que mejore. A partir de ahí se abordan temáticas concretas.

En algunos casos es útil e incluso necesario acompañar la psicoterapia con un tratamiento farmacológico.

**Es posible acceder a otro mundo interior. Por tanto, también lo es para usted.**