



GUÍA SOBRE DEPRESIÓN

Queremos iniciar y terminar esta guía diciendo que, si tú o algún ser querido está sufriendo de depresión, ¡hay salida!

A raíz del día internacional de lucha contra la depresión (13 de enero), y del enorme aporte recibido por parte de toda la comunidad de PsySon en las redes sociales, decidimos confeccionar esta guía práctica sobre cómo acompañar a quienes sufren depresión.

¿Qué es y qué no es depresión?

- ✓ Para hablar de depresión es importante que sepamos que la depresión es una enfermedad y no un simple estado de ánimo que pueda modificarse voluntariamente.
- ✓ Más de 300 millones de personas en el mundo la padecen y es la primera causa mundial de discapacidad. Si, discapacidad, porque la depresión es una enfermedad que inhabilita.
- ✓ En el lenguaje cotidiano, es muy común hablar de depresión como si fuera sinónimo de estar triste, pero no lo es, y confundir estos términos frivoliza el significado de la depresión y minimiza la importancia de permitirnos sentir las emociones que nos resultan negativas, como pueden ser la tristeza, el enojo, el miedo.
- ✓ La tristeza es una emoción básica y necesaria que experimentamos ante situaciones que nos resultan negativas, como puede ser una ruptura amorosa, la frustración porque algo no salió como esperábamos, una enemistad, una enfermedad, un mal día, etc.
- ✓ La depresión es una enfermedad en la que hay una tristeza patológica que es intensa, más duradera y que está asociada a otros síntomas como incapacidad para sentir placer, notable falta de energía, pérdida o aumento del apetito, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, sentimiento de culpa, preocupación excesiva, etc. La depresión puede desencadenarse por situaciones negativas o puede presentarse sin una causa externa que la explique.
- ✓ Principales síntomas de depresión: tristeza permanente, amargura, desánimo, irritabilidad, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana, aislamiento social, trastornos del sueño, trastornos en el apetito, culpa, impotencia, falta de concentración, cansancio, sensación de vacío, ideas de suicidio.
- ✓ Su origen es multicausal: hay personalidades más propensas que otras a padecer depresión, la influencia del ambiente tiene que ver, la predisposición genética, las mujeres tiene más posibilidad de padecer depresión, la falta de contacto social influye.
- ✓ En cualquier caso, requiere atención especializada para su oportuno diagnóstico y tratamiento.



¿Qué decir y qué no decir a alguien con depresión?

Cuando hablamos con una persona con depresión, es importante entender que él o ella están experimentando algo que tú no has experimentado nunca, a no ser que hayas pasado por una depresión, y aun así se trata de una experiencia subjetiva y personal, por lo que cada uno lo vive de forma distinta.

Con la intención de ayudar, muchas veces decimos o hacemos cosas que no solo generan más dolor en la persona que sufre depresión, sino que causa mucha frustración en el que acompaña. La persona con depresión se siente atacada e incomprendida, y el que acompaña se siente impotente y cansado.

Es por esto que queremos compartir una lista de las frases más comunes que NO ayudan.

Esta lista fue elaborada por especialistas en el tema y con la ayuda de más de 22.000 miembros de la comunidad PsySon en las redes sociales que colaboraron durante más de 48hs para crear este material.

Qué NO decir a alguien que sufre depresión y por qué

- ✓ Anímate
- ✓ Estás exagerando
- ✓ Disfruta de la vida
- ✓ Podría ser peor
- ✓ Estás así porque quieres
- ✓ Si lo tienes todo, ¿por qué estás así?
- ✓ Ya pasará
- ✓ Piensas demasiado en ti
- ✓ Todos tenemos problemas
- ✓ Te falta fe
- ✓ Piensa en positivo



Cuando entendemos que la depresión es una enfermedad, entendemos que decir cualquiera de estas cosas es como decirle a alguien que, por un problema físico, no puede levantarse, que igual se levante. Nunca haríamos algo así porque entendemos que la persona no se levanta porque no puede, no porque no quiere.

Lo que una persona con depresión necesita, es la misma ayuda que le darías a alguien que no puede levantarse porque está físicamente imposibilitado: **comprensión, oración, nada de juicio y ayuda concreta.**

Entonces, ¿Qué Sí necesita escuchar alguien que sufre depresión?

- ✓ ¿Cómo puedo ayudarte?
- ✓ No estás solo
- ✓ Te quiero
- ✓ Esto no es tu culpa
- ✓ Dios te ama siempre
- ✓ Dar un abrazo
- ✓ Escuchar
- ✓ Busquemos ayuda profesional
- ✓ No te juzgo
- ✓ Estoy para lo que necesites
- ✓ No sé cómo ayudarte, pero estoy
- ✓ Necesitas buscar ayuda profesional
- ✓ Lo que sientes importa y mucho
- ✓ Salgamos a tomar un café



¿Por qué es tan importante la ayuda profesional especializada?

Porque la depresión muchas veces altera la química del cuerpo de tal manera que puede ser muy necesaria la toma de medicación para después avanzar con un proceso terapéutico que ayude a la persona a cambiar los patrones de pensamiento que han generado depresión.

*“Cambien su forma de pensar,
para cambiar su manera de vivir” Romanos 12:2*

¿La depresión afecta a quienes están lejos de Dios?

Cuestionarnos esto sería como cuestionarnos si una persona que tuvo un accidente o se enfermó con COVID fue por causas espirituales.

La depresión es una enfermedad, y así como no juzgaríamos a nadie por estar mal de salud y lo trataríamos con compasión, solidaridad y amor, de la misma manera trataríamos a una persona con depresión.

Recordemos que:

*“NADA podrá jamás separarnos del amor de Dios,
que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor.” Romanos 8:39*

10 ideas finales

1. Tu amigo o familiar **te necesita y te valora**, aunque su actitud te haga sentir o creer que no.
2. **Escucha**. Sabemos que es difícil creer que solo escuchando puedes ser tan útiles para la otra persona, pero la persona con depresión necesita que lo escuches, sin consejos ni soluciones.
3. **Nunca digas “tranquilízate” ni “intenta animarte”**, a menos que también vayas a brindar instrucciones detalladas e infalibles. El amor exigente no sirve. Con el buen “amor” de siempre es suficiente.
4. **Ponte en su lugar**. Comprende, sobre todo, que lo que a ti podría parecerle fácil –como ir a una tienda, por ejemplo– tal vez sea un desafío imposible para un depresivo.



5. No te tomes nada de manera personal, así como tampoco te tomas de manera personal que alguien tenga gripe o síndrome de fatiga crónica o artritis. Nada de esto es culpa tuya.

6. Ten paciencia. Comprende que no va a ser fácil. La depresión fluye y refluye y sube y baja. No permanece quieta. No tomes un momento feliz, o uno malo, como prueba de recuperación o recaída. Busca el objetivo a largo plazo.

7. Hazle compañía. Pregunta en qué puedes ayudar. Lo principal que puedes hacer es simplemente estar presente.

8. Alivia toda la presión que puedas, tanto la espiritual como la laboral, familiar, etc.

9. Trata de **evitar que el depresivo se sienta más anormal** de lo que ya se siente. "¿Tres días en el sofá?" "¿No ha descorrido las cortinas?" "¿Llora por decisiones difíciles como qué par de calcetines ponerse?" Comentarios de este estilo, no ayudan.

10. Ora por y con la persona que sufre. La oración trae paz siempre.

"Él nos responderá con tanta seguridad como la llegada del amanecer o la llegada de las lluvias a principios de la primavera " Oseas 6:3

No queremos terminar sin volver a decir que si tú o algún ser querido está sufriendo de depresión, **¡hay salida! ¡Busca ayuda!**

www.psyson.org

info@psyson.org