

LA DEPRESIÓN

Síntomas de Depresión:

Depresión Adulta	Depresión Masculina	Depresión Infantil
Triste	Puede presentar cualquier síntoma de la depresión adulta además de algunos listados abajo	Triste
Irritable	Irritable, hostil, se enoja con facilidad, Ataca al estar dolido	Irritable
Desesperanzado, pesimista	Demuestra los sentimientos a través de acciones en vez de hablarlo	Problemas de conducta en casa o la escuela
Perdida de interés o placer	Perdida de interés en el trabajo/ o actividades que le solían ser placenteras	Se queja de aburrimiento
Cambios en el peso o apetito	Cambios en el peso o apetito	Desordenes alimenticios
Alteración en el sueño/ descanso	Alteración en el sueño/descanso	Alteración en el sueño/ descanso, pesadillas, se orina en la cama
Presenta sentimientos de culpa, se echa la culpa a si mismo	Culpa a los demás	No se siente querido, se aleja
Se siente sin esperanza	Se aleja, rehúsa hablar	Problemas en las amistades
Se siente impotente	Frustrado	Ansiedad, miedos
Poca concentración, indeciso	Es menos productivo en el trabajo	Bajan las notas en la escuela
Fatiga, bajas energías	Fatiga, bajas energías	apático, exhausto
Inquieto o apagado	Trabaja de más, cambia a menudo de trabajo	Deficiencia de atención o hiperactividad
Se siente desvalorado	Evasión de intimidad	Siente que todos lo odian, soledad
Pensamientos suicidas	Pensamientos/actitudes suicidas	Pensamientos suicidas
Síntomas físicos persistentes	Síntomas físicos	Dolores de estómago
Descuida responsabilidades	Actitud evasivo, de alto riesgo	Problemas sin solución
Bajo (menos) interés sexual	Adicciones sexuales	Adolescentes- promiscuidad

***A menudo el agotamiento se confunde con la depresión.** Hay algunas coincidencias, pero algunos de los síntomas particulares del agotamiento incluyen el cinismo, humor sarcástico, el sentirse usado, enojado, el trabajo tiene menos sentido, menos dedicado emocionalmente al trabajo, desconfianza en la motivación y acciones de colegas, exhausto, agotado, el sentirse desconectado, negatividad, y sentirse despreciado. El agotamiento prolongado puede llegar a ser una depresión grave.

Causas de depresión:

Bioquímico / Físico

- Condición médica (ej. hipotiroidismo, deficiencia de la vitamina B12, hepatitis, tumor, diabetes, VIH, mononucleosis, Parkinson, EM- Esclerosis Múltiple)
- Medicinas (ej. para la presión alta, para el corazón, para el dolor, relajantes musculares, esteroides)
- Menopausia
- Depresión post-parto
- Cambios hormonales (ej. en el embarazo o SPM- síndrome pre-menstrual)
- El uso de drogas o alcohol

Emocional/Mental

- Pérdidas (de muchos tipos) y el duelo
- Sentimientos de fracaso
- Expectativas sin cumplir (en uno mismo o en otros)
- Enojo sin resolver
- Pensamientos negativos o pesimistas
- Hábito de auto-criticarse

Ambiental

- Experiencia traumática
- Falta de luz solar
- Aislamiento – falta de apoyo
- Cambios
- Agotamiento – Estrés crónico

Espiritual

- Culpa, pecados sin confesar/ no perdonados
- Amargura, falta de perdón
- Batallas espirituales (Ej. el desánimo, maldiciones)
- Crisis espiritual (desilusión con Dios)

Interpersonal

- Abuso
- Relaciones problemáticas (conflicto continuo, por ejemplo)

¿Qué hacer?

Si la causa de la depresión es médica, podría ser una condición muy seria que requiera atención inmediata. Algunas condiciones pasan desapercibidas y sólo pueden ser asesoradas por un médico y verificadas con análisis de laboratorio.

A veces el tratamiento de la condición médica puede aliviar completamente la depresión. En el caso de la depresión grave, existen estudios que demuestran que el tratamiento más efectivo es una combinación de medicinas anti-depresivas junto con consejería profesional. Algunas personas no tendrán la energía o la motivación para hacer cambios emocionales o espirituales hasta que hayan recibido tratamiento médico.

Consultar con un psicólogo o terapeuta profesional:

Un psicólogo o terapeuta puede diagnosticar definitivamente la depresión. Muchos de los síntomas de la depresión coinciden con síntomas de otros desordenes psicológicos (por ej. Desórdenes de Ansiedad, Desorden Bipolar, Desórdenes de Personalidad). Un terapeuta también puede ayudar a medir la seriedad de la depresión y si la persona está en riesgo de lastimarse. Un terapeuta puede hacer recomendaciones en cuanto a las opciones de tratamiento.

Sin embargo, la disponibilidad de un terapeuta en el campo misionero es escasa. Incluso, a veces, el misionero no está dispuesto a ver a un terapeuta. O alguien quizás decida consultar con un terapeuta al volver a su país de origen, pero mientras tanto tratará con la depresión en el campo misionero.

Cambiar el suelo que fue fértil para la depresión, para que sea fértil para el gozo:

Hay muchas áreas de la vida que pueden ser tierra fértil para la depresión. Esto incluye el ámbito físico, por ejemplo la falta de ejercicio o no comer bien; asuntos emocionales que necesitan resolución; asuntos espirituales; hábitos relacionales, y hábitos en la manera de pensar. Esta es una síntesis de las áreas que se pueden explorar para ayudarte a identificar lo que necesitas cambiar y para poner pequeñas y alcanzables metas que, poco a poco puedan reforzar tus mecanismos de estrategia. No es una lista completa y quizás quieras agregarle otras cosas con recomendaciones de amigos de confianza.

Físico/conducta

- Desarrolla un plan rutinario de ejercicio.
- Busca maneras de mejorar la calidad de descanso/sueño.
- Examina tus hábitos alimenticios – considera la disminución de ciertos ingredientes que pueden contribuir a la depresión- como el azúcar y la cafeína.
- Ayuda a identificar las actividades que pueden aliviar el estrés y agrégalas a tu rutina cotidiana.
- Asegúrate de tomar mucha agua.
- Ponte pequeñas metas y busca estrategias para implementarlas.

Interpersonal

- Busca las maneras de incrementar tu sistema de apoyo.
- Asegúrate de pasar tiempo en actividades sociales (cuando uno se deprime, es muy tentador aislarse y alejarse- esto alimenta la depresión).
- Trata de resolver los conflictos interpersonales que hayan en tu vida.
- Perdona a aquellos que te han lastimado o abusado de ti.

Emocional

- Aprende a manejar el enojo – identifícalo y encuentra modos saludables y agradables a Dios de expresarlo.
- Habla de las pérdidas y pasa por el duelo.
- Anima a la persona y dales esperanza para el futuro.

Espiritual

- Confesión de pecados y recibe el perdón del Señor y su sanidad.
- Perdona a otros y suelta la amargura.
- Incrementa la intercesión y apoyo a los demás.
- Memoriza partes de la Palabra de Dios.
- Toma pasos a la libertad en Cristo.

Patrones de pensamiento

- Un aspecto típico de la depresión es la errada o distorsionada manera de pensar.
- Otra manera de verlo es que satanás nos miente para desanimarnos o derrotarnos.
- Si creemos estas mentiras, entonces afecta en forma dramática nuestras emociones y las acciones que las siguen.
- Esta es la manifestación típica de la depresión.
- Un proceso muy importante es identificar primeramente las mentiras que estás creyendo y luego contrarrestarlas con verdades Bíblicas.
- Satanás es astuto y las mentiras que nos dice muchas veces tienen una gota de verdad que las hace más difíciles de vencer.
- Es importante reconocer la verdad para luego ponerla en la perspectiva de lo que nos ha dicho Dios de quien es Él, de quienes somos, y lo que nos espera en el futuro.
- La siguiente es una lista de los estilos de pensamientos que refuerzan y mantienen la depresión.

ESTILOS DE PENSAMIENTO EN LA DEPRESION

(Adaptado de "The Depression Workbook", Copeland)

- **Filtrar** – Mira solo una parte de la situación y excluir todo lo demás.
- **Pensar de manera polarizada** – Percibir las cosas al extremo – blanco y negro.
- **Sobre-generalizar** – Llegar a una conclusión general y amplia basada en una parte de la evidencia.
- **Rotulación Global** – Hacer un juicio amplio basado en una pequeña parte de la evidencia.
- **Leer la mente** – Basar suposiciones y conclusiones en tu "habilidad" de saber lo que piensan los demás.
- **Catastrofizar** – Siempre esperar lo peor.
- **Personalización** – Interpretar todo como un reflejo de sí mismo- especialmente su valor personal (puede ser bueno o malo).
- **Falacias de Control** – Pensar en los extremos de ser responsable por todo- o en contraste, que todo está fuera de su control.
- **Razonamiento Emocional** – Todo lo que siente debe ser la realidad (me siento estúpido).
- **Falacias de Cambio** – Los demás cambiarán si los presionas lo suficiente. Su felicidad depende de que estos cambios se lleven a cabo.
- **Culpar** – Las cosas malas que pasan son culpa de alguien- de él o del otro.
- **Debería...** – Reglas rígidas por las que deberías actuar tú o los demás.
- **Tener Razón** – Constantemente tienes la necesidad de justificar tus ideas- no puedes escuchar con facilidad una nueva perspectiva o un punto de vista conflictivo.

Fuente: Adaptado Carr, MMCT, 2006