

La depresión



La depresión afecta a millones de personas en el mundo entero. Es un trastorno del estado de ánimo que presenta alteraciones del humor y un estado emocional negativo de carácter prolongado y persistente. Presenta una serie de características en las diferentes áreas de la persona. En su estado de ánimo manifiesta sentimientos de tristeza, preocupación, vacío y melancolía. En su pensamiento tiene dificultades de concentración, pérdida de interés, pensamientos negativos, culpa, indecisión e ideas suicidas. En su conducta presenta retraso o agitación psicomotriz, tendencia al aislamiento y al llanto. Finalmente, en el área somática la persona puede padecer insomnio o hipersomnia, fatiga,

aumento o disminución del apetito, pérdida o incremento de peso, malestares gástricos y/o falta de deseo sexual.

Es curioso que ante un mismo acontecimiento estresante, unas personas se deprimen y otras no. La causa está en que los sujetos que padecen o pueden padecer una depresión tienen una visión negativa de sí mismos o del entorno y de su futuro. Interpretan sus experiencias como pérdidas acompañadas de fracasos y frustraciones, viendo su futuro de la misma manera. Se sienten desesperados y responden con pasividad a las nuevas situaciones. Esta forma de ver las cosas está basada en unos esquemas distorsionados de la realidad que se activan ante situaciones estresantes. Los errores con los que juzgan la realidad pueden ser múltiples. Algunos de ellos son los siguientes:

*** Todo o nada:** Ver las cosas en términos absolutos, blanco o negro, nunca grises: "Si fracaso en algún hecho importante, como no debo, soy un fracaso total".

*** Adivinar el futuro:** Presagios y predicciones negativas respecto a uno mismo: "Se están riendo de mí porque he fracasado. Me despreciarán para siempre".

*** Fijar la atención en lo negativo:** Es un filtro mental en el que sólo se ve lo negativo de uno mismo: "No puedo soportar que las cosas me vayan mal y no deben irme mal. Ya no veo nada bueno en mi vida".

*** Descalificar lo positivo:** El reverso del anterior: lo positivo no cuenta: "Cuando me felicitan por las cosas buenas que he hecho, lo único que hacen es ser amables conmigo y olvidar las estupideces que no debiera haber hecho".

*** Minimización y simplificación:** Se minimizan los aciertos y se maximizan los errores: "Mis aciertos son pura casualidad y no son importantes. Mis errores, que nunca debiera haber cometido, son un total desastre".

*** Razonamiento emocional:** Razonar a partir de los sentimientos: "Como mi comportamiento ha sido tan pobre y no debiera haberlo hecho, me siento un total incompetente y mi sentimiento prueba que lo soy".

*** Etiquetar y generalizar:** Identificación negativa con un acto equivocado: "Como no debo fallar en un trabajo importante y lo he hecho, soy un perdedor y un completo fracaso".

Estos esquemas distorsionados se corresponden a "debo", "tengo que", "no debo", "no debiera", etc., obligaciones absolutas que dan lugar a los "tremendismos", a los "no puedo soportar" y a la "condena" de uno mismo, ocasionando los sentimientos extremos de ansiedad, ira y depresión.

Una persona que no trate su depresión puede llegar a sufrir un gran malestar durante un largo período de tiempo (+ 2 años) y un aumento de las recaídas posteriores. Con un tratamiento adecuado, el episodio depresivo se reduce considerablemente a + 6 meses y el sujeto puede llegar a protegerse de recaídas posteriores. Este tratamiento debe estar compuesto conjuntamente por una

terapia farmacológica y por una terapia psicológica. Esta última se realiza diseñando una serie de actividades que debe realizar el sujeto de forma gradual, empezando por tareas sencillas y de menor esfuerzo. Se le reforzará estas pequeñas acciones y se le entrenará en resolución de problemas y aprendizaje de habilidades de afrontamiento. Esto hace que el sujeto recupere la confianza en sí mismo y lleve a cabo tareas gratificantes que hace tiempo había abandonado. Por último, se le enseña a reemplazar los pensamientos distorsionados que generan gran malestar por otros pensamientos más positivos y adaptativos.

José Antonio Arranz
Psicólogo Clínico
Jose.arranz@chello.be