

## Cómo acercarse a alguien que puede estar deprimido

Por Teddi Dineley Johnson

**E**star triste por algunas horas o incluso algunos días es una parte normal de la naturaleza humana, pero cuando los sentimientos permanecen durante varias semanas o más, podría ser depresión. Si alguien que conoce o alguien por quien se preocupa parece deprimido, existen diferentes formas de ayudarlo.

Los trastornos depresivos son muy comunes, tan comunes que entre todas las enfermedades, la depresión mayor es la causa principal de discapacidad en los Estados Unidos y afecta a 15 millones de adultos o aproximadamente del 5 por ciento al 8 por ciento de la población adulta en un año determinado. La depresión interfiere en todos los aspectos de la vida de una persona; esto incluye la forma de dormir, comer y los sentimientos



hacia ellos mismos.

De los 35 millones de estadounidenses de 65 años o más, más de 6.5 millones sufren de depresión. Por motivos desconocidos, las mujeres tienden a sufrir más de depresión que los hombres.

“Hay ciertas cosas que las personas con depresión oyen periódicamente, como ‘deja la depresión atrás’, ‘levántate y no te dejes vencer’ o ‘todo está en tu cabeza,’” dice el Dr. Ken Duckworth, profesor clínico auxiliar de psiquiatría de Harvard Medical School y director médico de la Alianza Nacional contra la Enfermedad Mental (National Alliance on Mental Illness). “Esta es una forma en que la gente le resta importancia o simplifica demasiado esta experiencia.”

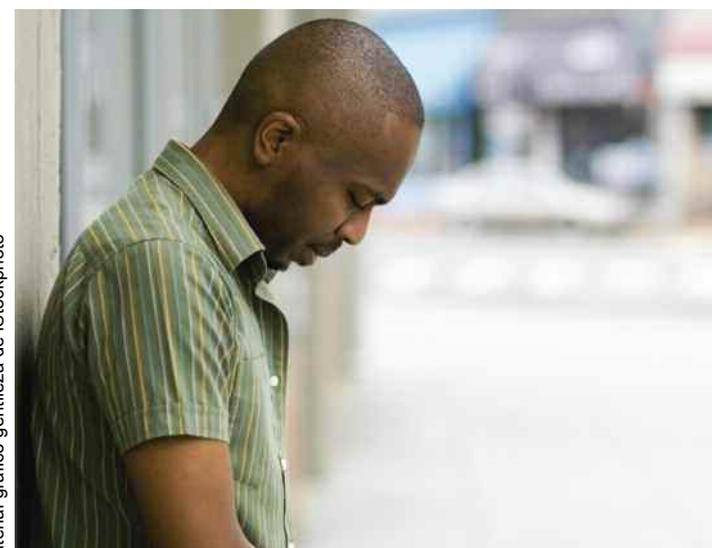
Para ayudar a alguien que está deprimido, primero debe aprender a reconocer los síntomas de la depresión, dice el Dr. Duckworth.

### Conozca los signos

Para algunas personas, la depresión es leve y pasajera. Para otras, puede ser grave y persistente, y los sentimientos de tristeza son muy comunes. Los médicos usan el término “depresión mayor” para referirse al tipo de depresión más grave. Las enfermedades del sueño y los problemas para pensar, recordar y concentrarse son muy comunes. Aunque la depresión puede afectar a las personas de diferentes formas, algunos otros síntomas comunes son pérdida o aumento de peso, pensamientos negativos, ansiedad, pérdida de energía, pérdida de interés o placer en hacer ciertas cosas, enojo y hostilidad, imposibilidad de tomar decisiones, pensamientos suicidas y sentimientos de desesperanza, desolación, pesimismo, falta de valor o culpa. Algunas personas sufren problemas físicos inexplicables como dolor de espalda, dolor de cabeza y problemas digestivos, y para muchas la pérdida de energía se torna tan grande que hasta una tarea ínfima puede parecer sobrecogedora. Lamentablemente, muchas personas son reacias a hablar sobre sus sentimientos.

Ayudar a algún conocido que demuestra signos de depresión es un arte, no una ciencia, dice el Dr. Duckworth, destacando que es importante dejarse guiar por las relaciones de cariño o sentimientos hacia esa persona.

Es más fácil ayudar a alguien que está deprimido cuando esa persona admite que está deprimida, dice el Dr. Duckworth, porque se convierte en un problema compartido del



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

>> Para obtener más consejos sobre cómo ayudar a alguien que puede estar deprimido, visite [www.nami.org/depression](http://www.nami.org/depression) o [www.nimh.nih.gov/health/topics/depression](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression)

cual ambos se pueden encargar. Si la persona no quiere admitir que está deprimida o triste “pero es obvio para todos a su alrededor, eso es un desafío diferente.”

Escuche lo que su amigo o ser querido le dice, porque hablar de sus sentimientos puede ayudarlo a ver que necesitan ayuda. Proceda con cuidado, porque mucha gente se siente vulnerable.

Si un amigo o ser querido plantea un área problemática, tal como insomnio, aproveche la oportunidad para sugerir que una evaluación podría ser útil. Los médicos de atención primaria son indicados para diagnosticar la depresión, comenta el Dr. Duckworth. Si es necesario, pida una cita para su amigo y acompañelo al médico. También se dispone de ayuda por parte de especialistas de salud mental que trabajan en centros de salud comunitarios o clínicas privadas.

Ofrezca apoyo emocional, ánimo, paciencia y comprensión. Trate de levantar la autoestima de la persona. Invite a esa persona a caminar o trotar, o a acompañarlo a realizar una actividad que disfrute. Esfuércese por ser un buen oyente.

Jamás ignore un comentario sobre el suicidio. Cuando tenga dudas, llame al 911 o al número gratuito, las 24 horas del día, de la Línea nacional de prevención del suicidio, 800-273-8255, para hablar con un consejero capacitado. Si es necesario,

comuníquese con familiares, amigos, un pastor u otro líder espiritual. Y recuerde jamás dejar sola a una persona suicida.



### Cómo hablar con los adolescentes sobre la depresión

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), cerca del 3 por ciento al 5 por ciento de la población adolescente sufre de depresión clínica todos los años. Sin embargo, los adolescentes deprimidos tienden a estar más irritables en lugar de tristes.

“Los adolescentes tienden a ponerse más nerviosos y a tomar más decisiones malas e impulsivas,” comenta el Dr. Duckworth. “Algo que debe observar es cuando pierden el interés por sus amigos. Los adolescentes que están deprimidos tienen un mal rendimiento escolar. ¿Siguen interesados en las mismas actividades que les solían interesar? Si esas cosas no ocurren, por lo general es una señal de que tal vez sería una buena idea recibir un poco de ayuda.”

Recuerde que el suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los 15 y 19 años de edad, y es por ese motivo que los niños y adolescentes con síntomas de depresión deben ser evaluados por un proveedor de atención médica.

