

## ¿Tendré depresión?

*La depresión es uno de los trastornos mentales más comunes que afecta a 340 millones de personas en el mundo hoy en día. Reconocer los síntomas es el primer paso hacia la cura de la llamada #enfermedad del alma#.*

---

Artículo realizado con la asesoría de la psicóloga Olga Susana Otero  
[olgasusanaotero@hellingercolombia.com](mailto:olgasusanaotero@hellingercolombia.com)

Maria Elisa es hija de una **familia de cuatro hermanos**, tiene **40 años** y desde hace uno manifiesta **síntomas de depresión** como **ira, impaciencia, irritabilidad y problemas de sueño**. Esto le impide tener buenas relaciones con las personas, y en especial, se le dificulta cuidar de sus **dos hijas** de 1 y 3 años.

Desde niña ocupó el lugar de la madre de la casa, pues **su mamá no podía asumir el papel de adulta**: lloraba cada vez que algo le salía mal, **rompía platos contra la pared**, gritaba y se **desesperaba con frecuencia**, amenazaba a sus hijas para poder controlarlas y llamaba constantemente a su **esposo a la oficina**.

El padre se percató de la capacidad que tenía Maria Elisa para **controlar a su madre en los momentos de desesperación** y decidió ponerla al mando del hogar. Desde entonces, se ha hecho cargo de sus hermanos y de sus padres, con la **responsabilidad y carga emocional** que esto conlleva.

## Un paso adelante

Estos **factores familiares** pudieron llevar a Maria Elisa a presentar **síntomas de depresión años después**. Pese a que la depresión se considera una enfermedad, **su cura no está al final del camino**, sino en el mismo momento en que se **identifican y se aceptan los síntomas**.

Fue así como la enfermedad (depresión) de Maria Elisa cedió cuando ella **reconoció que la rabia acumulada durante tantos años** se había convertido en una **tristeza infinita y fuente de depresión**.

Analizar el por qué siente que sus hermanos **solo le piden en exceso** y no le tienen consideración y por qué **permite que los demás le nieguen sus derechos** fue la mejor terapia. De esta forma, **pudo integrar la rabia y el amor** que siente hacia su familia, comprendiendo que se puede convivir con estos dos sentimientos sin que se anulen.

## ¿Qué es la depresión?

Un **momento depresivo** lo tenemos todos en la vida. Si alguien que queremos se **enferma o muere**, lo normal y corriente es que nos deprimamos. **Es signo de salud mental** que en un aniversario de una situación difícil, en especial de una pérdida, nos deprimamos.

A estos momentos se les llama "**momentos depresivos**" y son muestra de nuestro **contacto con el dolor y el sufrimiento** ante las pérdidas. Sin embargo, **la depresión es un**

**conjunto de señales o síntomas** que se muestran como una alternativa de solución ante una situación no resuelta. Enfermarse es una salida.

La depresión hace que **una persona se sienta cansada casi en forma permanente, inútil, sin esperanzas** y con **sensación de desamparo**. Las personas tienden a darse por vencidas.

Esta manera de pensar y sentirse no son voluntariamente planeadas: obedecen a cambios en las circunstancias físicas, emocionales y espirituales. Y estas **formas negativas de pensar y ver la vida** comienzan a cambiar en la medida en que el tratamiento se inicia.

## Los cambios

La **persona deprimida** puede experimentar los siguientes cambios:

- # **En la forma de dormir:** duerme demasiado o poco.
- # **En la forma de comer:** come en exceso o no come.
- # **En el interés sexual,** dificultades de concentrarse y de tomar decisiones.
- # Se presentan **crisis de ansiedad y miedos** que antes no se tenían.
- # Sienten más **cansancio e irritabilidad**.
- # Aparecen **enfermedades psicósomáticas:** dolores de cabeza, de piernas, musculares, mareos e inapetencia.
- # Hay dificultad para **concentrarse y tomar decisiones**.
- # Se produce **distanciamiento de los amigos** y de las relaciones sociales en general.
- # **Desinterés por el empleo y la productividad.** Ideas negativas y pesimismo.

## Recomendaciones

1. **Busque ayuda terapéutica.** Dependiendo el caso se puede necesitar ayuda de antidepresivos.
2. **Póngase metas pequeñas.** No puede asumir muchas responsabilidades durante esta etapa.
3. **Retírese de algunas actividades si es necesario.** Diga no a algunas cosas que lo presionan.
4. **No se exija tanto.**
5. **Aplazé decisiones** que sean trascendentales por un rato.
6. **Trate de estar ocupado.**
7. **Trate de estar acompañado y confíe en alguien.**
8. **Haga ejercicio** liviano, deporte o gimnasia.
9. **Recuerde que sentirse mejor le va a tomar tiempo.** No se sentirá bien de inmediato.
10. **Cuando venga un pensamiento negativo** no se censure, sino más bien, tómelo en cuenta y reemplácelo por otro contrario, o sea, por uno positivo.

## Datos de interés

- # La depresión es **uno de los trastornos mentales más comunes que afecta a 340 millones de personas** en el mundo hoy en día.
- # La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** predice que en el año 2020 **la depresión será el tema principal de enfermedad-salud** para la gente del mundo en vías de desarrollo y que para entonces la depresión severa será la segunda causa más grande de muerte y discapacidad.

## **Aprendiendo a conocerse**

[Test de ansiedad](#)

[Test de depresión](#)

[Estrés laboral](#)

[Escala de estrés para jóvenes y adolescentes](#)