



-LA DEPRESION-

! Lo que es la vida! Con lo bien que parecía irles todo en casa del "tío Basilio", y resulta que tiene una depresión. Ultimamente se le notaba cansado, triste, melancólico, como agobiado; se había empezado a abandonar, y presentaba un aspecto un poco desaliñado, cada vez hablaba menos y ya no quería salir como antes. Pero, ! quien iba a imaginar ésto!

Cuando fui a su casa para hablar del viaje que teníamos que hacer, me hizo un gesto de que todo le daba igual, que estaba muy fatigado y sin ganas de pensar en nada, que no tenía ganas de comer, que había dormido mal, que el futuro no merecía la pena...

Traté de quitarle importancia a la cosa, pero él volvía continuamente a expresar su cansancio, tanto de cuerpo como de mente; no le servía de nada el tratar de descansar porque luego estaba peor. Estaba aburrido de todo y por todo. Ni la familia, ni los amigos le entendían como antes.

Cuando llegó su mujer con el niño pareció entristecerse más. Era como si fuera a encerrarse de nuevo en sí mismo, sólo contestaba con las palabras imprescindibles y su rostro parecía abotargado, sin expresión. Su mujer parecía tensa, aunque trataba de sonreír; se acercó y le dió una palmadita en el hombro. El niño parecía inquieto, sin saber a qué atenerse.

Al cabo de un rato, Luis, por fin, estalló en sollozos; parecía buscar desesperadamente ayuda, comprensión: "me siento incapaz del menor esfuerzo, mi mente está vacía, me estoy volviendo perezoso e idiota, apenas soy capaz de razonar, ni de encontrar palabras para expresar lo que pienso y siento, no tengo fuerzas ni para decidir".

Llegó a pensar que tenía una enfermedad incurable o algo por el estilo, y después de mucho insistirle, fué al médico y le diagnosticó una DEPRESION. La familia dice " que no tiene nada", "que está sólo de los nervios", sólo es una depresión".

El médico le dió unas pastillas para ver si mejoraba, pero él sigue pensando que es un peso inútil, una carga para la familia, que no merece que nadie se ocupe de él y que a todos nos debe causar repulsa y hostilidad.



CAUSAS

Como Luis hay muchas personas en nuestra sociedad que presentan síntomas de inseguridad y ansiedad, cansancio físico y mental, desaliento, melancolía, angustia, incapacidad para pensar y decidir... Hay muchas personas con DEPRESION.

Estas DEPRESIONES pueden ser provocadas por diferentes causas que podemos agrupar en:

CAUSAS ORGANICAS

Debajo de la depresión y provocándola hay una enfermedad, generalmente crónica y unida al miedo a la muerte. Por ejemplo: tumores, traumatismo craneal, enfermedad cardíaca, alcoholismo...

CAUSAS PSIQUICAS

Desencadenando la depresión se encuentran dificultades psicológicas como:

- *baja estima de sí mismo*, con sensación de falta de cualidades que generan inseguridad y complejos (sobre todo en jóvenes y niños).
- *ideas irracionales* de lo que se espera de los demás y de sí mismo.
- *sensación de no haber conseguido los objetivos propuestos* con sentimiento de culpa y frustración, o lo contrario, ausencia de metas con aburrimiento.
- *excesiva timidez con introversión*, lo que lleva a relacionarse poco con los demás y a la soledad no deseada.
- *tendencia a la melancolía ó a la obsesión* dándole vueltas a una idea, sin poder quitársela de la cabeza.
- *stress prolongado y repetitivo*.

CAUSAS EXTERNAS

En estos casos la DEPRESION aparece como consecuencia importante en sí, que la persona lo vive con excesiva intensidad o que el sentimiento de dolor dura más de lo razonable. Así:

- . *la muerte de un ser querido*
- . *situaciones familiares de conflicto en las relaciones de pareja, padres-hijos ó hijos entre sí.*
- . *en la mujer, la menopausia que suele ir unida a la independencia de los hijos.*
- . *el paro, las deudas, el malvender las cosechas, fracasos financieros.*
- . *la jubilación, el exceso de trabajo, la soltería no escogida, los desengaños amorosos...*

HAY SALIDAS

Los depresivos sufren mucho. Pero ¿qué se puede hacer para no caer o salir de los estados de angustia?

TESTIMONIOS :

JESUS DE NAZARET.- Sufre situaciones de abandono, desprecio, incomprensión, soledad, rechazo, traición de sus amigos. La situación más crítica de angustia se observa en el huerto de Getsemaní y en la Cruz.

SUPERA LA CRISIS por la fé y la confianza en su Padre.

JEREMIAS.- Este profeta nos hace una confesión personal de sus crisis y angustias que sufre como consecuencia de tener que desarrollar una misión dura y difícil.

SE LIBERA al descubrir que tiene que seguir haciendo esta tarea, que lo necesitan los demás. Se dedica en cuerpo y alma a esa misión y llega a encontrar sentido a su vida.

VALLEJO NAJERA.- Fué un famoso siquiatra, con fama internacional, que en la plenitud de la vida, le diagnostican "un cancer terminal". Lo que ésto le supone, lo refleja en su libro "Puerta de la Esperanza".

VENCE la angustia dedicándose los últimos momentos a los demás, buscando sentido a las cosas, a animar a otros, dando razones de esperanza para vivir, abriendo puertas de esperanza.

VICTOR FRANKL.- Eminente siquiatra austriaco nos cuenta su propia experiencia en un campo de concentración de Auschwitz, cuando veía todos los días salir millares de personas a las cámaras de gas. Nos refiere su situación límite ante la incertidumbre y proximidad de su fin.

DOMINA LA ANGUSTIA, cuando llega al convencimiento de querer vivir y ayudar a los que estaban en su misma situación. En ello encuentra sentido y ganas para vivir.

a cada día le basta su agobio

NO ENTIENDO A LOS QUE SE PASAN EL DÍA PENSANDO QUE VAN A COWER O A LAS SEÑORAS QUE ANDAN PREOCUPADAS DISCURRIENDO QUE SE VAN A PONER...



NO ES EXTRAÑO QUE LO QUE DECÍA JESUS NOS LLENASE DE ALEGRÍA A LOS POBRES QUE ESTÁBAMOS CON ÉL. PORQUE NOS DABA MUY BUENAS NOTICIAS

¿LA VIDA VALE MÁS QUE LA CUCHIPANDA Y EL CUERPO MÁS QUE EL VESTIDO?

¿QUÉ DICES?

NADA, NADA. PENSABA EN ALTO.



QUE HACER

Y siempre estaba animándonos:

PARA NO CAER EN LA DEPRESION

1. Trabajar una mentalidad positiva, es decir:
 - . valorar lo hecho en la vida, seguro que has hecho muchas cosas bien.
 - . desear cosas buenas a los demás.
 - . reirse de sí mismo, no tomar las cosas por lo trágico.
2. Alimentación equilibrada y sana, dormir lo suficiente
3. Buscar y tener relaciones sociales de todo tipo: participar en actividades lúdicas, como jugar, reuniones, evitar el aislamiento...
4. Admitir nuestras propias limitaciones; cambiar lo que sea posible y aceptar lo que no tiene solución.
5. Ocupar el tiempo en alguna actividad útil para sí mismo o para los demás: coser, trabajar el huerto, leer, organizaciones altruistas etc...

"YO OS ASEGURO QUE HASTA VUESTROS CABELLOS ESTÁN CONTADOS. NI UN GORRIÓN PIA SIN QUE DIOS SE PREOCUPE A VER QUE PASA."

"ASÍ QUE NO TENGÁIS MIEDO, QUE POR POBRES QUE SEÁIS SIEMPRE VALEIS MÁS QUE UN PAJARITO."



SI HAS CAIDO EN LA DEPRESION

- a. Véte al médico-siquiatra; no te dé vergüenza !tranquilo, no estás loco! No sirve lo que le ha ido bien a otros, ni es suficiente el tratamiento de pastillas.
- b. Cuida la higiene y el aspecto personal.
- c. Busca ayuda en el médico para aclarar las ideas erróneas y modificar la conducta desordenada.
- d. Saca los sentimientos para poder ir solucionando aquello que pesa en la vida.

PARA LOS FAMILIARES

- .- Conocer los síntomas, la enfermedad y buscar remedio y ayuda profesional que suele ser imprescindible.
- .- Evitar que el enfermo abuse de su estado, impidiendo que hagáis la vida normal.
- .- Aceptad que podéis tener sentimientos hacia el enfermo:
 - . no eres malo por sentir lo que sientes
 - . el resentimiento hacia el enfermo por tener que darle tanto a un adulto que actúa como un bebé desvalido; es sano que habléis de ello.
 - . Quizás no recibáis la comprensión que necesitáis; cuando el enfermo mejore tendréis vuestra propia compensación.
 - . Estallaréis de ira ó os llenaréis de tristeza y haréis cosas que luego os lamentaréis. Hablad de ello.
 - . Vosotros no habéis sido la causa de que la otra persona enfermase.