



8 Consejos para superar la depresión

Descripción

Sin duda, la vida está llena de oportunidades, aprendizajes, retos y dificultades. Todos hemos pasado por situaciones que nos producen sufrimiento, desánimo, profunda tristeza, desesperanza, desinterés y falta de confianza en uno mismo. Muchas veces, son situaciones que nos sobrepasan, que no sabemos cómo afrontarlas y que incluso pueden desencadenar una depresión.

No existe una fórmula que funcione siempre. Sin embargo, debemos aceptar que el sufrimiento es parte de la vida. Cada 13 de enero, se conmemora el Día Internacional de la Depresión como un recordatorio de la importancia de abordar y comprender una de las condiciones de salud mental con mayor prevalencia en el mundo. Esta iniciativa tiene como principal objetivo concientizar acerca de la depresión, disipar el estigma asociado con la enfermedad, fomentar la importancia de incluir a la familia y de fortalecer los vínculos, de valorar el rol del acompañamiento emocional y promover la importancia de la atención profesional.

Quiero compartir algunos consejos prácticos de ayuda para superar la depresión.



1. Identifica las posibles causas

Existen diversos factores precipitantes y de vulnerabilidad: biológicos, psicológicos y ambientales (aquellos relacionados con el entorno social o la familia). Determinadas situaciones especialmente complicadas y difíciles, así también como el consumo de alcohol y drogas pueden desencadenar la depresión. Es importante identificar las causas con la ayuda de un especialista para poder comprender las circunstancias particulares y brindar el soporte necesario de acuerdo a las características de cada persona.

2. Reconoce los síntomas para crear un plan de acción

La depresión suele estar acompañada de síntomas físicos como la sensación de cansancio, dormir mucho o muy poco, comer en exceso o la pérdida del apetito, estreñimiento, pérdida o aumento de peso, ciclo menstrual irregular, pérdida de apetito sexual, dolores sin explicación aparente. Síntomas conductuales como ataques de llanto, descuido de las responsabilidades, abandono de la apariencia física, pérdida de la motivación, lentitud, torpeza.

Emociones de tristeza, ansiedad, culpabilidad, ira, irritabilidad, intolerancia a pequeños contratiempos, falta de ilusión e iniciativa (embotamiento afectivo), sentimientos de desesperanza. Y pensamientos, de autocrítica, preocupación, pesimismo, problemas de memoria, falta de concentración, dificultad para la toma de decisiones, confusión, entre otros.



3. No tengas miedo de llorar

A menudo, un momento de melancolía es más duro si no logra encontrar una vía de escape. El llanto es un lenguaje, un modo de expresar y deshacer el nudo de un dolor que a veces nos puede asfixiar. Todos necesitamos desahogarnos, ser validados y comprendidos. Debido a estas carencias surgió **Un Amigo te Escucha**, iniciativa de acompañamiento espiritual gratuito, en la cual voluntarios de diferentes partes de Latinoamérica de 10minconJesus.net brindan acogida a través de llamadas telefónicas por WhatsApp a quienes pasan por dolor psíquico o circunstancias adversas y necesitan ser escuchados incluso de forma anónima. Puedes pedir su servicio en unamigoteescucha.com

¡Y es que también Jesús lloró! En este sentido, el Papa Francisco señala: “ciertas realidades de la vida se ven solamente con ojos que han sido limpiados por las lágrimas. Invito a cada uno de vosotros a preguntarse: ¿Yo he aprendido a llorar? ¿Yo aprendí a llorar cuando veo un niño con hambre, un niño abandonado, un niño abusado, un niño usado por una sociedad como esclavo?... ¿O mi llanto es el llanto caprichoso de aquel que llora porque le gustaría tener algo más? (Discurso a los jóvenes en Manila, 18 enero 2015)

4. Encuéntrale un sentido mayor al sufrimiento

Un padecimiento o sufrimiento que carece de un sentido de vida desencadena una mayor frustración, tristeza y desesperanza. Sin embargo, **la capacidad de encontrar un sentido a la adversidad, duelo, soledad, dolor o enfermedad, hará ver en la dificultad un propósito, una razón de ser, de ofrecer y un camino de superación.** No olvides que tenemos la capacidad de elegir la actitud que nos acompañará a pesar de las condiciones que toque vivir, y que **pequeñas conquistas o esfuerzos a pesar del dolor y la tristeza, pueden ayudar a ir superando la depresión;** y ello llenarte de valiosos aprendizajes.

El Papa san Juan Pablo II, al acabar el jubileo del año 2000, animaba a mirar al pasado con gratitud, vivir el presente con entusiasmo y encaminarse al futuro con esperanza: “*Duc in altum*” (*Conduce hacia lo alto/ Rema mar adentro*)” (Carta ap. *Novo Millennio Ineunte*, n. 1).



5. Conecta y pregúntate quién eres y quién quieres ser

Hacerte estas preguntas te llevará a demostrarte lo extraordinario que hay en ti y lo valioso que eres como persona. Te ayudará también a plantearte un objetivo, un nuevo sueño, una ambición a seguir e incluso una misión de vida. Es decir, puede que sientas que no esperas nada de la vida, pero ten la seguridad que la vida y tus seres queridos esperan algo de ti. ¡Vales mucho, y tienes mucho que aportar! Piensa en por qué o por quién vale la pena seguir adelante.

Conociéndote a mayor profundidad y con tu razón de ser encontrarás la fortaleza para superar la depresión.

6. Sal de la rutina y contempla el esplendor de las cosas

Haz actividades recreativas, sal a caminar, sorpréndete de la belleza de la naturaleza. Apúntate a clases de una actividad que te parezca atractiva, que alguna vez te haya generado curiosidad (clases de baile, arte, costura, carpintería, excursiones, deportes, entre otras). Es muy importante tener una vida con variedad de actividades, disfrutar de la naturaleza y realizar actividad física con regularidad;

ya que ello actúa directamente en el adecuado funcionamiento del cerebro y fomenta la producción de neurotransmisores (dopamina, serotonina, acetilcolina y endorfinas).



7. Fomenta tu actividad social

Queda con amigos, preocúpate por tu entorno, llama por teléfono o escríbele a familiares y amistades que pueden también tener alguna dificultad. Conversa con personas cercanas y fiables acerca de lo que también te está pasando a ti, comparte tus sentimientos y pensamientos acerca de la adversidad y el sufrimiento. Tener otra perspectiva ampliará tu mirada de aquello que estás viviendo.

Apúntate a un voluntariado. Recuerda que tus acciones diarias te llevan a ser la mejor versión de ti mismo, y que siempre habrá gente con alguna necesidad, a la cual podemos ayudar.

8 Busca ayuda especializada

Acude a un especialista que te oriente, te brinde pautas y te ayude a encontrarte nuevamente contigo mismo y a valorar los aprendizajes que te deja la depresión. Date la oportunidad de ser escuchado y especialmente, recurre a la escucha analítica de un psicoterapeuta para identificar las causas, síntomas y tener un plan de acción.

Santo Tomás Moro decía: “El cuerpo y el alma están tan estrechamente unidos que juntos forman una sola persona, y así el malestar de uno de los dos genera en ocasiones el malestar de ambos. Por tanto, aconsejaría a todos que, ante cualquier enfermedad del cuerpo, se confiesen y busquen un buen médico espiritual para la salud del alma; asimismo, aconsejo que, para algunas enfermedades del alma, además del médico espiritual se busque el consejo del médico del cuerpo”.

El Día Internacional de la Depresión es un recordatorio anual de que la depresión es una realidad que afecta a millones de personas en todo el mundo. Hablar de ella no se limita a un solo día. Debe ser un ~~esfuerzo constante para construir un mundo donde la salud mental sea prioritaria y donde todos se~~

sientan apoyados en la búsqueda de bienestar emocional. **Recuerda que no necesitamos vivir sin adversidades, sino saber que van a existir, que son parte de la vida y que debemos luchar por algo que merezca la pena, dar un sentido.**