

Así se siente la Depresión

Por: Mtra. Ana Isabel Contreras García

¿Cuántas veces has escuchado la frase: ¡échale ganas! Se siente como un golpe en el estómago ya que si algo has hecho hasta ahora es eso, ¡echarle ganas!

De pronto un día la comida pierde su sabor, las actividades que tanto te gustaba hacer parecen tan aburridas, estar cerca de las personas te agota, levantarte de la cama se convierte en un extraordinario acto de voluntad, se te dificulta dormir y concentrarte en cosas tan rutinarias como tu trabajo y te das cuenta de que si algo has estado haciendo es poner todo de ti para seguir viviendo. Si te sientes así, probablemente estés atravesando por una depresión.

Te voy a pedir que te respondas a las siguientes preguntas para saber más de ti:

¿Sientes que estás perdiendo el control de tu vida?, ¿has tenido dificultad para dormir, duermes bien durante algunas horas, pero despiertas en la madrugada y se te dificulta conciliar nuevamente el sueño?, ¿estás irritable?, ¿lloras con facilidad?, ¿tienes dificultad para tomar decisiones?, ¿has perdido el apetito?, ¿has dejado de disfrutar situaciones que antes te producían placer?, ¿sientes culpa por cosas hechas en el pasado?, ¿has sentido dolor de cabeza, molestias digestivas, dolor generalizado?

Toma un momento para observar a cuántas has respondido que sí. Ahora responde por último a estas preguntas:

¿Has pensado en la opción de quitarte la vida, has pensado cómo lo harías?, ¿has intentado quitarte la vida?



Si tus respuestas son en su mayoría positivas, principalmente las últimas, muy probablemente estás atravesando por una depresión, las causas pueden ser muchas y distintas en cada persona, lo más importante es que sepas que se trata de un trastorno, que no es tu culpa, que no es cuestión de echarle ganas y que más personas de las que te puedes imaginar atraviesan por esta situación. ¿Y ahora, que sigue?, no tienes que enfrentar esto solo, si ya empezaste por identificar que presentas algunas o todas las conductas antes mencionadas, acércate a un psicólogo que será el encargado de hacer una valoración y de elegir las estrategias para dar seguimiento, el psicólogo puede tomar la determinación de trabajar en conjunto con un psiquiatra que es el médico encargado de la valoración de tu cuerpo para decidir si es necesario que tomes algún medicamento, no te asustes, hay muchos mitos y mala información respecto a los psiquiatras pero la realidad es que son los especialistas en el tratamiento del cerebro, ya que así como otros órganos de nuestro cuerpo se enferman y sanan, nuestro cerebro también enferma y para alivio de nosotros, también sana.

Así que lo que sientes tienes un nombre y existe un tratamiento que va a ayudarte a recuperar las ganas de vivir y principalmente de darte una mejor calidad de vida. Si necesitas ayuda, contáctanos, habla, no te quedes callado, estamos aquí para acompañarte a sanar y recuperar tu vida.

Escrito por: Ana Isabel Contreras García.

Lic. en Psicología, psicoterapeuta de adolescentes y adultos con formación Humanista Gestalt, uso de técnicas de Mindfulness, Manejo de estrés y ansiedad, impartición de talleres de sanación de la codependencia.

Contacto: ana@psicologapuebla.com tel. 222 824 24 34/ 222 6 91 37 77

