

## COMO AYUDAR A UN PACIENTE CON DEPRESIÓN CLÍNICA.

Ayudar a una persona con depresión es un desafío enorme para el que hay que prepararse y ante el que uno debe protegerse. Recuerda que la depresión de tu ser querido no es culpa de nadie. No puedes solucionar la depresión de la persona, pero tu apoyo y tu comprensión pueden ayudar.

Identifica los signos de advertencia de empeoramiento de la depresión. Presta atención a tu ser querido. Aprende cómo afecta la depresión a tu familiar o amigo, y en caso de que empeore debe tratarse cuanto antes. Alienta a tu ser querido a trabajar con el profesional de la salud mental para elaborar un plan con los pasos que debe seguir cuando los signos y síntomas alcanzan determinado punto. Como parte de este plan, es posible que tu ser querido necesite:

- Comunicarse con el psiquiatra para hablar sobre los medicamentos que requiere, ajustar la dosis que toma o cambiarlos cuando es necesario.
- Ver a un psicólogo clínico, para iniciar la psicoterapia.
- Adoptar conductas de autocuidado, como comer alimentos saludables, dormir lo suficiente y estar físicamente activo.

NO HACER	QUE HACER
<p>Sometemos a convivir con el enfermo como si nosotros también padeciésemos depresión. No es conveniente que la familia se aíse, que interrumpa el ritmo habitual de actividades agradables.</p> <p>Es un grave error dejarse atrapar por el duro oficio de cuidador, eliminando espacios en los que se puedan atender las propias necesidades. Quien no sabe cuidarse difícilmente podrá ser un buen agente de ayuda para una persona con depresión. Acabará culpabilizando al enfermo, perpetuando la situación de la que pretendía liberarlo.</p>	<p>Cuidarse a sí mismo. (infórmate, cuídate y se paciente)</p> <p>Convivir con el depresivo es todo menos fácil. Los estados anímicos son, a poco que uno se descuide, contagiosos. Cuando son negativos tienden a generar, en su entorno, vivencias profundamente dolorosas y emociones contradictorias de difícil manejo.</p> <p>En tales circunstancias, convendrá hacerse cargo de las preocupaciones y sentimientos de los distintos miembros de la familia, prestarse apoyo mutuo e intentar controlar las situaciones generadoras de estrés. Velar, pues, por uno mismo, lejos de ser una expresión de egoísmo, constituye siempre una garantía de eficacia en el tratamiento del familiar enfermo.</p>
<p>Mostrarnos agresivos con quien sufre, achacar a la persona que estar mal es algo que el enfermo está</p>	<p>Afrontar el estado de ánimo negativo. Puedes entender que se trata de un trastorno que está</p>

<p>decidiendo. Mostrar falta de comprensión y pensar que el paciente no se esfuerza.</p>	<p>invadiendo la vida de tu ser querido. Puedes tener mucha paciencia. Y cuando la pierdas piensa que tú presencia y apoyo incondicional es necesario para que tu ser querido salga en algún momento de la depresión.</p>
<p>Obligar a que la persona con depresión se active quiera o no quiera.</p>	<p>Ayudar a ver las ventajas de activarse para luego sentirse mejor es la única vía para que el deprimido reaccione favorablemente. La clave es motivar, no forzar.</p>
<p>Mostrar incompreensión ante su padecimiento. Si la persona con depresión no se siente comprendida, se cerrará más, no querrá interactuar, y esta situación contribuirá a la sensación de desamparo, apatía y desánimo.</p>	<p>Acompañar a la persona desde la empatía. Si quieres ayudar lo ideal es optar por abordar a la persona querida con empatía. Así sabrás mejor las necesidades que tiene, que puede ser desde darle tu hombro en el que llorar, distraerse o simplemente escuchar en silencio sin hacer juicios, ni tratar de “animarle”. La persona deprimida necesita que alguien le acompañe en este sendero de oscuridad.</p>
<p>Hablar en términos de cronicidad: “Siempre estás igual”, “siempre estás con lo mismo”, “ya no eres el/la de antes”.</p>	<p>Ayudamos a ver al enfermo que esta situación es temporal y podrá salir de ella, para que el malestar sea menor. La confianza en la recuperación por parte de la familia es muy buen anclaje para la persona con depresión.</p>
<p>Llevar a cabo todas las tareas que el enfermo no quiere realizar.</p>	<p>Ayudar y alentar, pero no sustituir (salvo en casos extremos). La razón es que la sobreprotección con el enfermo no ayuda. “La persona con depresión necesita sentirse útil, que participa de las situaciones del día a día de manera activa, para encontrar bienestar y satisfacción personal, pese a que inicialmente le resulten muy costosas y poco “atractivas”.</p>
<p>No premiar por los pequeños logros.</p>	<p>Podría parecer que la tarea o actividad que la persona ha podido realizar es mínima o pequeña, sobre todo si lo comparamos con lo que antes podía hacer o con lo que el resto es capaz de hacer. Pero en estos casos, el reforzar cualquier comportamiento que consideremos adaptativo o positivo incrementará la probabilidad de que se mantenga e incluso se incremente.</p>

<p>Agobiar con consejos. Decir frases como “se positivo”, “vamos, alégrate” o “sé cómo te sientes” pueden provocar que la persona experimente más culpa y tristeza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ten en cuenta que el cerebro del deprimido no funciona igual que el tuyo. Está con falta de dopamina y no piensa ni siente las cosas como tú. Simplemente acompáñale y compréndele. Háblale, pero no le des sermones o consejos. Cuando la persona quiera hablar, escucha con atención, pero evita dar consejos u opiniones o juzgarla. Tan solo escuchar y ser comprensible puede ser una poderosa herramienta de curación.</li> </ul>
<p>No buscar ayuda o tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona deprimida a la que quieres ayudar puede que se encuentre paralizada y no haga nada para mejorar. Lo que debes hacer es convencer a la persona para que acuda a su médico de atención primaria. Que sea consciente que los problemas psicológicos también necesitan un tratamiento. Tanto seas amigo/a, pareja o padre/madre asume que no eres un psicólogo. La ayuda que propongan los profesionales siempre será más efectiva que las que puedas dar desde tu perspectiva como persona cercana. Eso sí podrás apoyar y acompañar a la persona con depresión en el proceso terapéutico. Pide hablar con el terapeuta de tu ser querido para saber cómo ayudarle y fomenta que siga con el tratamiento. Ayúdales a recordar que tomen los medicamentos recetados y que asistan a las citas médicas.</li> </ul>
<p>Esperar que se recupere pronto y completamente, de un día para otro. Que no se produzcan cambios de humor en un mismo día.</p>	<p>El tratamiento puede ser prolongado. La persona con trastorno depresivo necesita saber que esto ocurre así. Es un proceso gradual, en el que día a día se irá sintiendo cada vez mejor. Tienes que hacerle ver sus avances, y atribuirlos a su esfuerzo.</p>
<p>Es posible que en el largo proceso caigas en el reproche.</p>	<p>Antes de hacerlo deberías respirar y pensar que, si se quiere ayudar a esa persona, esta necesita</p>

	<p>sentirse valorado para dotarle de seguridad y autoestima. Así que intenta en la medida de lo posible no incrementar la culpabilidad que ya siente.</p>
<p>La persona deprimida puede ir de una persona a otra buscando ayuda, contando única y exclusivamente el terrible sufrimiento que vive. Esto a la gente le puede cansar, esta conversación monotemática, en muchos casos produce el rechazo.</p>	<p>La persona con trastorno depresivo necesita que a alguien que le ayude, alguien en quién apoyarse. No todo el mundo puede o quiere desempeñar esta difícil función. Si eres un amigo o familiar de una persona deprimida a la que se aferra, ten empatía. Solo escucha con atención. Dale generosamente algo de tu tiempo.</p>
<p>Permitir que se quede rumiando sus pensamientos y sentimientos negativos en la cama o el sillón.</p>	<p>Trata de cambiarle de rutina procurando que nuestras peticiones o sugerencias no suenen a imposición. Intenta acompañar en alguna actividad con él o ella que sepas que le gustaba hacer. Pon todas tus ganas en preparar dicha actividad para lograr arrastrarlo hacia ella. Estas cosas que le distraigan de sus pensamientos negativos repetitivos le harán sin duda mucho bien.</p> <p>Intenta tener los días preparados con distintas actividades: cocinar un plato especial, ver una buena película, salir a dar un paseo por la naturaleza, hacer que venga alguna visita, etc. Todas estas cosas hay que sugerirlas con tacto y sin forzar la voluntad de la persona deprimida. Debes intentarlo de manera natural y espontánea para que la persona deprimida no se sienta presionada.</p> <p>Hablar, hablar y contrastar y contrastar. Una buena ayuda es rebajar la negatividad de la persona deprimida. Si dice que nunca saldrá de esa situación, es recomendable decirle que, si sigue un buen tratamiento, claro que se curará.</p>

Aislarlo de sus prácticas espirituales y caer en la indefensión.	Alienta la participación en prácticas espirituales si es adecuado. Para muchas personas, la fe es un elemento importante para recuperarse de la depresión, ya sea a través de la participación en una comunidad religiosa organizada o de creencias y prácticas espirituales personales.
Presionar para que siga siendo sociable.	Respetar sus silencios y estar dispuesto para cuando quiera hablar y socializar. presionarlo solo le tensionan y le hacen sentirse más solo ante la evidencia de que quienes le rodean no parecen percatarse de las limitaciones que le impone su enfermedad depresiva y del profundo dolor que las mismas le producen.
Pedir explicaciones al depresivo	No las puede dar. Tampoco él sabe qué le pasa y por qué ha caído sumido en una depresión. Exigírselas es una torpeza que le provocará irritación. Y que reforzará su convicción de no ser entendido. Demandar explicaciones racionales para algo que nada tiene que ver con la razón, no es, nada razonable y refuerza al depresivo en su experiencia de profunda soledad.

### **CONOCE LOS RIESGOS DE SUICIDIO**

Las personas que sufren depresión corren más riesgo de cometer suicidio. Si un ser querido sufre una depresión grave, prepárate para la posibilidad de que, en algún momento, sienta deseos de suicidarse.

#### **Tómate en serio todos los signos de conducta suicida:**

- Hablar acerca del suicidio; por ejemplo, hacer afirmaciones como «voy a matarme», «quisiera estar muerto» o «desearía no haber nacido».
- Obtener los medios para un intento de suicidio, como comprar un arma o almacenar píldoras.
- Evitar el contacto social y desear estar solo.
- Tener cambios de humor, como pasar de estar eufórico un día a estar profundamente desalentado al día siguiente.
- Preocuparse por la muerte, por el hecho de morir o por la violencia.
- Sentir desesperanza o impotencia ante una situación.
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.

- Sufrir cambios en la rutina normal, por ejemplo, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Hacer cosas riesgosas o autodestructivas, como consumir drogas o conducir con imprudencia.
- Regalar las pertenencias o dejar en orden los asuntos materiales sin motivos lógicos para hacerlo.
- Despedirse de las personas como si la despedida fuera definitiva.
- Presentar cambios de personalidad o estar sumamente ansioso o agitado, en particular al tener algunos de los signos de advertencia antes indicados.

### **Y actúa rápidamente:**

- Habla con la persona sobre tu preocupación. Pregúntale si ha pensado en suicidarse o si tiene planificado cómo hacerlo. Tener un plan concreto indica que existe una mayor probabilidad de intento de suicidio.
- Busca ayuda. Comunícate con el profesional de la salud mental u otros profesionales de cuidado de la salud de la persona. Avisa a otros familiares o amigos cercanos sobre lo que ocurre.
- Llama a una línea directa de prevención del suicidio. En Colombia, puedes llamar durante las 24 horas del día a la línea 106, del ministerio de salud.
- Asegúrate de que la persona esté en un entorno seguro. En lo posible, retira los objetos que podría usar para suicidarse. Por ejemplo, retira o guarda bajo llave las armas de fuego, otros tipos de armas y los medicamentos.
- Llama al 123 o al número local de emergencias inmediatamente si la persona está en peligro de lastimarse o suicidarse. Asegúrate de que alguien permanezca con esa persona en todo momento.