ACTUALIDAD

No deje que la depresión derribe su estado de ánimo

Texto: **Melissa Zuleta Bandera**
Fotografías: **Shutterstock**

Algunas personas tienen una predisposición genética a padecer depresión, pero esto no define si la sufrirán.

Luego de hallar la segunda caja negra del vuelo A320 de Germanwings, las autoridades francesas confirmaron que el copiloto Andreas Lubitz no solo puso el avión en posición de descenso, sino que además aceleró su marcha contra la montaña para alcanzar la velocidad máxima posible al momento del impacto, en el que murieron 150 personas.

Lo que todavía no queda claro es el estado mental del joven, quien en 2009 detuvo su formación como piloto tras aparentemente haber sufrido un episodio de depresión grave, y quien recibió tratamiento por "tendencias suicidas" antes de obtener su licencia, de acuerdo con la Fiscalía de Düsseldorf.

Según un estudio de noviembre de 2013, reseñado por el diario alemán *Bild*, aproximadamente un 60% de los pilotos que sufren algún tipo de depresión decide volar sin comunicarlo.

Pero este no es un mal exclusivo de una profesión. Según la Organización Mundial de la Salud, se calcula que la depresión afecta a unos 350 millones de personas en el mundo.

EN QUÉ CONSISTE. "La depresión es un desorden cerebral que afecta la mente y el cuerpo, creando una perturbación en el estado de ánimo de la persona. Afecta sus pensamientos, sentimientos, comportamientos, relaciones, actividades, intereses, trabajo, nivel de energía, sueño, apetito y virtualmente cada aspecto de la vida", explica la doctora Susan

Cómo tratarla

"Hay que buscar tratamiento con un profesional".

Según la doctora Susan J. Noonan, si una persona sufre de depresión lo correcto es buscar tratamiento con un profesional de salud mental. "Las opciones son, la mayoría de las veces, terapia conversada (psicoterapia) y medicamentos antidepresivos, ya sea de forma independiente o en conjunto", explica la experta, y añade que toma varias semanas para que el tratamiento empiece a tener efecto.

"Si conoce a alguien que pueda estar deprimido, lo mejor que puede hacer es apoyarlo y escucharlo. No lo juzgue ni le diga qué hacer. Ofrézcase a ayudar pero no le haga las cosas. Anímelo a buscar tratamiento profesional", finaliza.

Por su parte, el doctor Akram Alashari da tres consejos para reenfocar experiencias personales hacia algo positivo: crear un significado de empoderamiento para todo (pensar que todo lo que ocurre le sirve de alguna manera y que puede aprender de ello); enfocarse en lo que puede controlar (no en las situaciones adversas sino en cómo responder a ellas); y cultivar la gratitud (estudios demuestran los beneficios sociales, psicológicos y fisiológicos de la gratitud en los seres humanos).

MARTHA STEWART PHOTOGRAPHY

La doctora Susan J. Noonan es la autora de 'Manejando tu depresión: lo que puedes hacer para sentirte mejor".

Una persona deprimida puede perder amistades, parejas, su autoestima, su trabajo, dinero y hasta sus posesiones.

Síntomas

Estos van y vienen. Cada episodio puede durar semanas o meses. Hay 9 síntomas principales; una persona deprimida presenta al menos 5 durante 2 semanas.

1 **Tristeza o irritabilidad la mayor parte del tiempo.**

2 **Pérdida de interés o placer en la mayoría de las actividades.**

3 **Cambios en los patrones de sueño: mucho, poco, interrumpido.**

4 **Aumento o pérdida de peso por cambios en el apetito.**

5 **Falta de energía.**

6 **Disminución en la capacidad de pensar o concentrarse.**

7 **Intranquilidad o sensación de estar físicamente aletargado.**

8 **Pensamientos de inutilidad, desesperanza y culpa sin razón.**

9 **Pensamientos de muerte y suicidio, desarrollo de planes para llevarlo a cabo.**

Si conoce a alguien que pueda estar deprimido, lo mejor que puede hacer es apoyarlo y escucharlo".

SUSAN J. NOONAN
Experta en salud mental

J. Noonan, autora del libro *Managing Your Depression: What You Can do to Feel Better* (*Manejando tu depresión: lo que puedes hacer para sentirte mejor*).

Según detalla la experta, quien tiene una maestría en salud pública y es consultora del Hospital General de Massachusetts, se cree que la depresión "ocurre por una interrupción en los químicos del cerebro y en la red de neuronas", y tiene una base tanto genética (hereditaria) como ambiental (sucesos de vida).

Esto significa que algunas personas son vulnerables a sufrir depresión por su condición genética, pero esto no garantiza que la padezcan. La enfermedad se desencadena por un evento adverso de gran importancia, como un trauma, abuso físico o emocional, la pérdida de un ser querido o del trabajo, o circunstancias que generen estrés (una mudanza, matrimonio, hijos, etc.).

El doctor James C. Overholser, psicólogo clínico, docente e investigador sobre depresión y suicidio durante 30 años, concuerda con Noonan en que el estrés es clave en el desarrollo de la enfermedad hoy en día.

"Actualmente, a muchas personas les cuesta trabajo el ritmo acelerado de la sociedad moderna, el estrés y el aislamiento rampantes y el estilo de vida agitado creado por la tecnología", dice.

Si alguien que conoce sufre depresión, anímelo a consultar un profesional.

Sin embargo, señala que esto no es algo nuevo, pues "hace cerca de 150 años, un diagnóstico común era el de neurastenia", caracterizado por "tristeza, fatiga, agotamiento físico y mental, falta de sueño y dolores de cabeza frecuentes", algo que los expertos en salud mental de aquel entonces atribuyeron al "estrés de la sociedad moderna y lo rápido que se estaba moviendo la vida" en aquella época.

DEPENDE DE LA PERSONA. Aunque un elemento común entre quienes padecen depresión es sentirse abrumados por una circunstancia que sienten es más grande que su capacidad de superarla, el doctor Akram Alashari explica que el problema no radica tanto en el evento traumático como tal, sino en la interpretación que la persona le da a ese suceso.

"Es la narrativa personal del individuo lo que determina cómo va a reaccionar a las situaciones difíciles de la vida", apunta Alashari, cirujano de trauma y experto en cuidados intensivos en la Universidad de la Florida.