

Depresión:

Ten en cuenta que

- 1. Durante el episodio depresivo estás más sensible, irritable ó susceptible. Es bueno que esto lo sepa tu familia o grupo cercano para que te entiendan.*
- 2. Desde que te levantas: báñate y organízate. Usar algo de loción o perfume, algo de maquillaje si es posible.*
- 3. No usar pijamas o calzado para levantarse durante el día.*
- 4. No usar ropa negra u oscura. Preferiblemente colores claros u opacos inicialmente.*
- 5. Si vas a dormir, es sobre una cama limpia y organizada; en un cuarto igualmente limpio y organizado.*
- 6. Sería recomendable ambientar el espacio con flores y aromatizantes, algo de música suave y tolerable.*
- 7. Los tiempos para obtener mejores respuestas con los antidepresivos luego de iniciarlos es de 4-6 semanas; para los ansiolíticos, con las primeras dosis obtenemos buenas respuestas, aunque depende de la gravedad del caso. Para otros medicamentos el psiquiatra te podrá explicar en cuanto tiempo se obtienen respuestas.*

El psiquiatra te retirará la medicación, si es posible, paulatinamente y a medida que se obtienen resultados y se adquieren herramientas psicológicas en tus terapias. Te aconsejo no suspender la medicación por tu cuenta. Evita una crisis.

- Con respecto a la familia y cómo comportarse con el paciente.

- a) Recordar su sensibilidad e irritabilidad para no generar discusiones al respecto.*
- b) Acompañar sin dar consejos o proponer cosas inmediatas para que el paciente “despierte” y se “anime”.*
- c) No decirle que es “falta de voluntad”, “es una bobada suya”, tampoco decirle “que la vida es muy linda y usted tan desagrado(a). Se puede hacer un acompañamiento desde el silencio afectuoso*

- La depresión implica unos cambios en los (niveles) de neurotransmisores y sustancias en el cerebro que requieren medicación y tiempo de recuperación.

- El cerebro es un órgano que también se agota, cansa y enferma.

- Uno no dice: “Voy a dejar de ser ó sentir esto” y aparece el cambio, la depresión cruza con desbalances en sustancias químicas cerebrales que requieren compensarse.

- La depresión mejora sustancialmente cuando combinamos medicamentos y psicoterapia.

- El objetivo de la psicoterapia es adquirir herramientas que nos permitan elaborar las crisis, transformar la manera de pensar y reaccionar ante la vida; y evitar en lo posible el uso de medicamentos.