

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

LA DEPRESION- EN SINTESIS

-En el transcurso de su vida, cerca del 50% de la población estadounidense tendrá un desorden mental como lo define el DSM-III-R (incluye problemas con drogas y alcohol).

-Aproximadamente el 18% experimentará una grave depresión (mujeres 12%; hombres 6%) y un 23% aproximadamente experimentará un desorden de ansiedad.

-En el exterior el grado de depresión suele ser similar en cuanto a los desordenes asociados con un componente genético fuerte (por ejemplo, la depresión grave, la esquizofrenia, el desorden bipolar).

-El tratamiento se basa en lo que se llama el modelo bio-psico-social

- *biológico: medicamentos, ejercicio, dieta

- *psicológico: terapia y consejería

- *social: terapia familiar, trabajo, geriátrico, o atención intermedia, equipos de intervención.

-Hay un componente espiritual también

- *la oración

- *meditación

- *la memorización de versículos bíblicos

- *la alabanza y adoración

- *la fé

-En cuanto a la depresión

- *sin tratamiento, después de un año el 40% ya no tendrá síntomas de depresión, el 20% tendrá algunos síntomas, y el 40% seguirá con los criterios para DM

- * el 10%-15% se suicida

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

*con tratamiento, un 70% reaccionara después de la primera dosis del medicamento

*el comienzo de los efectos es progresivo pero a menudo se ve un cambio después de dos semanas, puede demorar de 6 a 8 semanas para notar un cambio completo

*la meta es la remisión completa

*es necesario seguir con la medicación por 9 meses a un año una vez que los síntomas mejoren suficientemente para prevenir el relapso.

* 50% recaee después de un episodio, 70% recaee después de dos episodios, 90% recaee después de tres episodios

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

UN MODELO DE CINCO PASOS PARA AYUDAR

- 1. Ayúdalos a identificar si presentan síntomas de depresión.**
- 2. Ayúdalos a explorar las causas de su depresión.**
- 3. Aconséjales a que se hagan un estudio médico.**
- 4. Consulta con un psicólogo o terapeuta profesional.**
- 5. Ayúdalos a cambiar el suelo que fue fértil para la depresión a que sea fértil para el gozo.**

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

1. Ayudarles en un análisis de sus síntomas para ver si son síntomas de depresión (Vea herramientas diagnósticas)

Depresión Adulta	Depresión Masculina	Depresión Infantil
Triste	Puede presentar cualquier síntoma de la depresión adulta además de algunos listados abajo	Triste
Irritable	Irritable, hostil, se enoja con facilidad, Ataca al estar dolido	Irritable
Desesperanzado, pesimista	Demuestra los sentimientos a través de acciones en vez de hablarlo	Problemas de conducta en casa o la escuela
Perdida de interés o placer	Perdida de interés en el trabajo/ o actividades que le solían ser placenteros	Se queja de aburrimiento
Cambios en el peso o apetito	Cambios en el peso o apetito	Desordenes alimenticios
Alteración en el sueño/ descanso	Alteración en el sueño/descanso	Alteración en el sueño/descanso, pesadillas, se orina en la cama
Presenta sentimientos de culpa, se echa la culpa a si mismo	Culpa a los demás	No se siente querido, se aleja
Se siente sin esperanza	Se aleja, rehusa hablar	Problemas en las amistades
Se siente impotente	Frustrado	Ansiedad, miedos
Poca concentración, indeciso	Es menos productivo en el trabajo	Bajan las notas en la escuela
Fatiga, bajas energías	Fatiga, bajas energías	apático, exhausto
Inquieto o apagado	Trabaja de más, cambia a menudo de trabajo	Deficiencia de atención o hiperactividad
Se siente desvalorado	Evasión de intimidad	Siente que todos lo odian, soledad
Pensamientos suicidas	Pensamientos/actitudes suicidas	Pensamientos suicidas
Síntomas físicos persistentes	Síntomas físicos	Dolores de estómago
Descuida responsabilidades	Actitud evasivo, de alto riesgo	Problemas sin solución
Bajo (menos) interés sexual	Adicciones sexuales	Adolescentes-promiscuidad

*A menudo el agotamiento se confunde con la depresión. Por cierto, hay algunas coincidencias, pero algunos de los síntomas particulares del agotamiento incluyen el cinismo, humor sarcástico, el sentirse usado, enojado, el trabajo tiene menos sentido, menos dedicado emocionalmente al trabajo, desconfianza en la motivación y acciones de colegas, exhausto, agotado, el sentirse desconectado, negatividad, y sentirse despreciado. El agotamiento prolongado puede llegar a ser una depresión grave.

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

2. Ayúdalos a explorar las causas de su depresión

Bioquímico/Físico

- Condición médica (i.e., hipotiroidismo, deficiencia de la vitamina B12, hepatitis, tumor, diabetes, VIH, mononucleosis, Parkinson's, EM- Esclerosis Múltiple)
- Medicinas (i.e., para la presión alta, para el corazón, para el dolor, relajantes musculares, esteroides)
- Menopausia
- Depresión pos-parto
- Cambios hormonales (Ej., en el embarazo o SPM- síndrome pre-menstrual)
- El uso de drogas o alcohol

Emocional/Mental

- Pérdidas (de muchos tipos) y el duelo
- Sentimientos de fracaso
- Expectativas sin cumplir (en uno mismo u otros)
- Enojo sin resolver
- Pensamientos negativos o pesimistas
- Habito de auto-criticarse

Ambiental

- Experiencia traumática
- Falta de luz solar
- Aislamiento – falta de apoyo
- Cambio
- Agotamiento – Estrés crónico

Espiritual

- Culpa, pecados sin confesar/ no perdonados
- Amargura, falta de perdón
- Batallas espirituales (Ej., el desánimo, maldiciones)
- Crisis Espiritual (desilusión con Dios)

Interpersonal

- Abuso
- Relaciones problemáticas (conflicto continuo, por ejemplo)

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

3. Aconséjales a que se hagan un estudio médico

Si la causa de la depresión es médica, podría ser una condición muy seria que requiera atención inmediata. Algunas condiciones se pasan desapercibidas y solo pueden ser asesoradas por un médico y análisis de laboratorio. A veces el tratamiento de la condición médica puede aliviar completamente a la depresión. Es más, en el caso de la depresión grave, existen estudios que demuestran que el tratamiento más efectivo es una combinación de remedio a-depresivo junto con consejería profesional. Algunas personas no tendrán la energía o la motivación para hacer cambios emocionales o espirituales hasta que hayan recibido tratamiento médico. **Vea el volante adjunto que trata sobre los medicamentos.**

4. Consulta con un psicólogo o terapeuta profesional

Un psicólogo o terapeuta puede diagnosticar definitivamente la depresión- muchos de los síntomas de la depresión coinciden con síntomas de otros desordenes psicológicos (por ej. Desordenes de Ansiedad, Desorden Bipolar, Desordenes de Personalidad). Un terapeuta también puede ayudar a medir la seriedad de la depresión y si la persona está en riesgo de lastimarse. Un terapeuta puede hacer recomendaciones en cuanto a las opciones de tratamiento.

En realidad, la disponibilidad de un terapeuta en el campo misionero es escasa. Incluso, a veces, la persona no está dispuesta a ver a un terapeuta. O alguien quizás decida consultar con a un terapeuta al volver a su país de origen, pero mientras tanto tratará con la depresión en el campo misionero.

Si eres un proveedor de cuidado integral, es posible que puedas ayudar a esta persona tomando estos cuatros pasos. Si has establecido confianza en la relación y puedes encontrarte seguido con la persona, también podrás seguir al quinto paso.

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

5. Ayúdalos a cambiar el suelo que fue fértil para la depresión a que sea fértil para el gozo.

Hay muchas áreas de la vida que pueden ser tierra fértil para la depresión. Esto incluye el ámbito físico, por ejemplo la falta de ejercicio o no comer bien, asuntos emocionales que necesitan resolución, asuntos espirituales, hábitos relacionales, y hábitos en la manera de pensar. Lo siguiente es una síntesis de las áreas que se pueden explorar con la persona para ayudarla a identificar lo que necesita cambiar y para poner pequeñas y alcanzables metas para que poco a poco puedan reforzar sus mecanismos de estrategia. No es una lista completa y quizás quieras agregarle otras cosas que te han sido de ayuda. Al enfocarte en estas cosas junto a la persona, le estas ayudando a elegir la vida abundante y gozosa que nos promete nuestro Señor a cada uno de nosotros como creyentes.

Físico/conducta

- Desarrolla un plan rutinario de ejercicio
- Busca maneras de mejorar la calidad de descanso/sueño
- Examina los hábitos alimenticios – considera la disminución de ciertos ingredientes que pueden contribuir a la depresión- como el azúcar y la cafeína
- Ayuda a identificar las actividades que pueden aliviar el stress y agrégalas a la rutina cotidiana de la persona
- Asegúrate de tomar mucha agua
- Ponte pequeñas metas y busca estrategias para implementarlas
- --
- --

Interpersonal

- Busca las maneras de incrementar el sistema de apoyo
- Asegúrate de pasar tiempo en actividades sociales (cuando uno se deprime, es muy tentador aislarse y alejarse- esto alimenta a la depresión).
- Trata de resolver los conflictos interpersonales que hayan
- Perdona a aquellos que te han lastimado o abusado de ti
- --

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

Emocional

- Aprende a manejar el enojo – identificalo y encuentra modos saludables y agradables a Dios de expresarlo
- Habla de las perdidas y déjate pasar por el duelo
- Anima a la persona y dale esperanza para el futuro
- --
- --
- --

Espiritual

- Confesión de pecado y la recepción del perdón del Señor y su sanidad
- Perdona a otros y suelta la amargura
- Incrementa la intercesión y apoyo por los demás
- Memoriza partes de la Palabra de Dios
- Pasos a la libertad en Cristo
- --
- --

Patrones de pensamiento

Un aspecto típico de la depresión es la errada o distorsionada manera de pensar. Otra manera de verlo es que Satanás nos miente para desanimarnos o derrotarnos. Si creemos estas mentiras, entonces afecta en forma dramática a nuestras emociones y las acciones que las siguen. Esta es la manifestación típica de la depresión. Un proceso muy importante es identificar primeramente las mentiras que estás creyendo y luego contrarrestarlas con verdades Bíblicas. Satanás es astuto y las mentiras que nos dice muchas veces tienen una gota de verdad que las hace más difícil de vencer. Es importante reconocer la verdad pero luego ponerlo en la perspectiva de lo que nos ha dicho Dios de quien es El, quienes somos, y lo que nos espera en el futuro.

La siguiente es una lista de los estilos de pensamientos que refuerzan y mantienen la depresión.

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

ESTILOS DE PENSAMIENTO EN LA DEPRESION

(Adaptado de “The Depression Workbook”, Copeland)

Filtrar – mira solo una parte de la situación y excluye todo lo demás

Pensar de manera polarizada – Percibe las cosas al extremo – blanco y negro

Sobre-generalización – Llega a una conclusión general y amplia basada en una parte de la evidencia

Rotulación Global – Hace un juicio amplio basado en una pequeña parte de la evidencia.

Leer la mente – Basa suposiciones y conclusiones en su “habilidad” de saber lo que piensan los demás

Catastrofizar – Siempre espera lo peor

Personalización – Interpreta todo como un reflejo de si mismo- especialmente su valor personal (puede ser bueno o malo)

Falacias de Control – Piensa en los extremos de ser responsable por todo- o en contraste, que todo está fuera de su control

Razonamiento Emocional – Todo lo que siente debe ser la realidad (“me siento estúpido”)

Falacias de Cambio – Los demás cambiarán si los presionas lo suficiente. Su felicidad depende de que estos cambios se lleven acabo

Culpar – Las cosas malas que pasan son culpa de alguien- de él o del otro

Debería... – Reglas rígidas por las que debería actuar él o los demás

Tener Razón – Constantemente tiene la necesidad de justificar sus ideas- no puede escuchar con facilidad una nueva perspectiva o un punto de vista conflictivo

COMO AYUDAR A LAS PERSONAS CON DEPRESION

Ayudar a que las Personas Puedan Cambiar su Manera de Pensar

Repasa la lista de maneras de pensar y escribe cualquier pensamiento que entre en estas categorías

Al lado de cada cosa escrita, dile que escriba un nuevo pensamiento de si mismo o auto declaración que representa la verdad y a su vez afirma quienes son en Cristo

Pídele que piense en otras creencias y pensamientos que son mentiras de Satanás

Hazlo buscar en la Biblia para así encontrar versículos fundamentales que contradigan sus creencias

Ayúdalo a escribir nuevas auto-declaraciones (declaraciones dirigidas a uno mismo) basadas en la Palabra de Dios

Oren por cada uno de estos pensamientos, ayudándoles a renunciar las mentiras y recibir la verdad

Anímalo a que vea estas listas a menudo y que le agregue cosas al darse cuenta de más mentiras ocultas

Anímalo a memorizar ciertos versículos para ayudarlo a mantener la vista en la verdad

Sigue juntándote con él para ver como esta obrando y ayudándole el Señor a ser más y más libre al caminar en la luz de Su verdad