

# ¿Triste o deprimida?

Será que hace más frío, será la nostalgia de las fechas navideñas, pero en esta época, quien más quien menos, todos nos sentiremos más alicaídos. Y esto tal vez evidencie un problema anterior. ¿Será depresión? **Aprende a diferenciarlo y cómo actuar.**

por ELBA SIMÓN

## Una emoción natural

**Eso es la tristeza.** Una respuesta emocional lógica, provocada por un hecho: la pérdida de un ser querido, dificultades en el trabajo, problemas con la pareja o desencuentros con amigos o familiares, pero “también por cambios hormonales, en el caso de las mujeres, o por problemas de tiroides. La tristeza es una emoción natural que forma parte de nuestra vida y que tiene, como el resto de las emociones, una función”, explica la psicóloga Julia Vidal, directora de Área Humana Psicología, de Madrid.

## Aprovecharla para avanzar

**¿Cuál es dicha función?** “Nos ayuda al recogimiento y la reflexión; nos avisa de que quizá tenemos que hacer cambios en nuestra vida (hacer más cosas, cambiar otras, mejorar las relaciones, etc.)”, explica la misma experta. Si la aprovechamos, si somos capaces de sacar una lección de ella, podemos mejorar algún aspecto de nosotras mismas o de nuestra vida, y en este sentido, la tristeza puede terminar beneficiándonos, convertirse en una ‘maestra’ de vida. “Es bueno entender lo que nos quiere decir y aprovechar su mensaje”, añade Vidal.

## Si se prolonga en el tiempo

**Éste es uno de los ‘síntomas’** de que la tristeza es algo más. “Tenemos depresión cuando la tristeza sube de intensidad y dura más tiempo, porque no se tienen recursos para resolver lo que está pasando o también por una tendencia biológica a padecerla”. Quienes la sufren se sienten aplanados e insatisfechos, con independencia de sus circunstancias.

## Pérdida de placer

**“Cuando hay depresión existe una pérdida de interés** o placer en muchas o en casi todas las actividades durante un tiempo prolongado; se altera nuestro apetito, se tiende a dormir más (casi no apetece levantarse de la cama) o se duerme menos. Además, hay falta de energía, sentimientos de infravaloración o culpa,



## ¿Qué podemos hacer frente a la depresión?

**“Lo mismo que cuando tenemos una gripe o cualquier otra enfermedad que cuesta quitar: ir a los profesionales que la tratan. En este caso, al médico y al psicólogo. Tenemos que normalizar tener depresión, porque es algo frecuente, tanto como otras muchas patologías, y que además tiene solución. Por eso, es importante acudir cuanto antes. Tener depresión no significa ser más débil ni estar loca. Pensar de esta forma tan errónea hace que, precisamente, no se aborde y se cronifique”, dice Vidal.**

## Nuestra experta

### DE LA DEPRESIÓN SE SALE Y MUY BIEN

“Los tratamientos contra la depresión son muy eficaces. Los profesionales estudiarán tu caso y verán cuál es la forma de abordarla más adecuada para ti (combinando fármacos y terapia o sólo con tratamiento psicológico). Si tienes dudas consulta a un buen psicólogo, hay muchos que ofrecen entrevistas gratuitas y te orientarán sobre tu problema”.

**Julia Vidal,**  
PSICÓLOGA  
(AREAHUMANA.  
ES; TELF. 915 59 11  
87, DE MADRID).



cuesta más tomar decisiones y, algo que es importante saber, un porcentaje muy elevado de personas con depresión tiene pensamientos de muerte o suicidio”.

## ¿Cómo puedes detectar la depresión en ti misma?

**Hay que identificar los síntomas, para poder actuar y superarla.** “Se nota que algo ha cambiado, hay una continua fatiga y falta de energía; en ocasiones también más irritabilidad. Los pensamientos son desesperanzadores (“mi vida no tiene sentido”, “no valgo”, “soy culpable”, “no creo que pueda salir de esto”, etc.)”, explica la psicóloga. Así cuesta afrontar el día a día. “En ocasiones no te sientes bien ni con tu pareja, tus hijos... Las cosas que te hacían sentir bien te empiezan a dar lo mismo; muchas veces te levantas y haces las cosas sólo por responsabilidad y con demasiado esfuerzo”, agrega. ■