

Psicología Gran Vía

No te lamente de la oscuridad, enciende una vela

Depresión



Depresión

“Mi esposa me dejó porque no era lo suficientemente bueno para ella. Sin ella, nunca seré capaz de seguir adelante”.

“Soy una secretaria fracasada. Mi jefe sólo me mantiene porque me tiene pena. Nada de lo que trato de hacer me sale bien”.

Estos son pensamientos característicos de personas que están deprimidas. Aunque a simple vista estas nociones parecen ser correctas, realmente muestran un cambio en el modo en que una persona ha comenzado a pensar acerca de sí misma. El cambio —en el pensamiento, los sentimientos, la actuación— es un rasgo clave de la depresión. Aunque el cambio puede haber sido gradual, la persona deprimida es diferente a la que era antes del comienzo de la enfermedad (quizá incluso opuesta a lo que en ella antes era usual).

La persona deprimida en lugar de buscar el placer lo evita. En lugar de cuidarse, se niega a sí misma y descuida su apariencia. Su instinto de sobrevivir puede dar paso a un deseo de poner fin a su vida. Sus impulsos de éxito pueden ser sustituidos por la pasividad y el abandono.

El signo más obvio y típico de la depresión es un ESTADO DE ÁNIMO TRISTE: melancólico, solitario, apático. La persona deprimida puede encontrarse a sí misma llorando, incluso cuando no parece haber razón para llorar o puede serle imposible llorar cuando realmente acontece un hecho triste. Puede tener problemas de sueño o despertarse temprano cada mañana siendo incapaz de volver a dormirse. Por otro lado, puede dormir más de lo usual sintiéndose constantemente cansada. Puede perder su apetito y perder peso o comer más de lo que solía normalmente y ganar peso.

Normalmente, la persona deprimida también se ve a sí misma de forma negativa. Puede creer que está indefensa y sola en el mundo y, a menudo, se hecha la culpa de faltas triviales o defectos. Es PESIMISTA acerca de sí misma, acerca del mundo y acerca de su futuro. Pierde interés por lo que sucede a su alrededor y no le producen satisfacción las actividades con las que solía disfrutar. A menudo tiene problemas en la toma de decisiones o en el cumplimiento de las decisiones que había tomado.

Algunas personas pueden estar deprimidas sin mostrar el usual sentimiento de tristeza, cambio de ánimo y desánimo. En vez de todo eso, pueden quejarse de sentir malestar físico o sufrir de alcoholismo o adicción a drogas. Cuando una persona siempre parece cansada, aburrida con lo que está haciendo, puede estar en realidad deprimida. Cuando un niño brillante rinde poco en el colegio, esto también puede apuntar hacia la depresión. Incluso hay evidencia de que un niño muy activo puede estar compensando una depresión subyacente.

Lo que Piensas determina lo que haces

Nuestra terapia te ayudará a interpretar las situaciones de forma correcta. La persona deprimida se siente triste y solitaria porque erróneamente PIENSA que es inútil y está desamparada. Es como si se colocara unas gafas de sol negras y no se diera cuenta de que es por ellas por lo que ve todo negro.

Nosotros te ayudamos a que te quites esas gafas eliminando las distorsiones cognitivas, las ideas irracionales, aumentando tus actividades gratificantes,...

¿Cómo evaluar tu estado de ánimo?

A continuación se expresan varias respuestas posibles a cada uno de sus de los 21 apartados. Rodea el número que esté al lado de la frase que mejor refleje tu situación actual.

1.

- 0. No me siento triste
- 1. Me siento triste
- 2. Me siento triste siempre y no puedo salir de mi tristeza
- 3. Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo

2.

- 0. No me siento especialmente desanimado ante el futuro.
- 1. Me siento desanimado con respecto al futuro.
- 2. Siento que no tengo nada que esperar.
- 3. Siento que en el futuro no hay esperanza y que las cosas no pueden mejorar.

3.

- 0. No creo que sea un fracaso.
- 1. Creo que he fracasado más que cualquier persona normal.
- 2. Al recordar mi vida pasada, todo lo que puedo ver es un montón de fracasos.
- 3. Creo que soy un fracaso absoluto como persona.

4.

- 0. Obtengo tanta satisfacción de las cosas como la que solía obtener antes.
- 1. No disfruto de las cosas de la manera en que solía hacerlo.
- 2. Ya no obtengo una verdadera satisfacción de nada.
- 3. Estoy insatisfecho o aburrido de todo.

5.

- 0. No me siento especialmente culpable.
- 1. Me siento culpable una buena parte del tiempo.
- 2. Me siento bastante culpable casi siempre
- 3. Me siento culpable siempre.

6.

- 0. No creo que esté siendo castigado.
- 1. Creo que puedo ser castigado .
- 2. Espero ser castigado.
- 3. Creo que estoy siendo castigado.

7.

- 0. No me siento decepcionado de mí mismo
- 1. Me he decepcionado a mí mismo.
- 2. Estoy disgustado conmigo mismo.
- 3. Me odio.

8.

- 0. No creo ser peor que los demás.
- 1. Me critico por mis debilidades y errores.
- 2. Me culpo siempre de mis errores
- 3. Me culpo por todo lo malo que sucede.



9.

- 0. No pienso en matarme.
- 1. Pienso en matarme pero no lo haría.
- 2. Me gustaría matarme.
- 3. Me mataría si tuviera la oportunidad.

10.

- 0. No lloro más que de costumbre.
- 1. Ahora lloro más de lo que solía hacer.
- 2. Ahora lloro todo el tiempo.
- 3. Solía poder llorar, pero ahora no puedo llorar aunque quiera.

11.

- 0. Las cosas no me irritan más que de costumbre.
- 1. Las cosas me irritan un poco más que de costumbre.
- 2. Estoy bastante irritado o enfadado una buena parte del tiempo.
- 3. Ahora me siento irritado todo el tiempo.

12.

- 0. No he perdido mi interés por otras personas.
- 1. Estoy menos interesado por otras personas que de costumbre.
- 2. He perdido casi todo mi interés por otras personas.
- 3. He perdido todo mi interés por otras personas.

13.

- 0. Tomo decisiones casi como siempre.
- 1. Postergo la adopción de decisiones más que de costumbre.
- 2. Tengo más dificultad para tomar decisiones que antes.
- 3. Ya no puedo tomar más decisiones.

14.

- 0. No creo que mi aspecto sea peor que de costumbre.
- 1. Me preocupa el hecho de parecer viejo sin atractivos.
- 2. Siento que hay permanentes cambios en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo.
- 3. Creo que me veo feo.

15.

- 0. Puedo trabajar tan bien como antes.
- 1. Me cuesta mucho más esfuerzo empezar a hacer algo.
- 2. Tengo que obligarme seriamente para cualquier cosa.
- 3. No puedo trabajar en absoluto.

16.

- 0. Puedo dormir tan bien como siempre.
- 1. No duermo tan bien como solía hacerlo.
- 2. Me despierto una o dos horas más temprano que de costumbre y me cuesta mucho volver a dormirme.
- 3. Me despierto varias horas antes de lo que solía y no puedo volver a dormirme.



17.

- 0. No me canso más que de costumbre.
- 1. Me canso más fácilmente que de costumbre.
- 2. Me canso sin hacer casi nada.
- 3. Estoy demasiado cansado para hacer algo.

18.

- 0. Mi apetito no es peor que de costumbre.
- 1. Mi apetito no es tan bueno como solía ser.
- 2. Mi apetito está mucho peor ahora.
- 3. Ya no tengo apetito.

19.

- 0. No he perdido mucho peso, si es que he perdido algo últimamente.
- 1. He rebajado más de dos kilos y medio
- 2. He rebajado más de cinco kilos.
- 3. He rebajado más de siete kilos y medio.

20.

- 0. No me preocupo por mi salud más que de costumbre.
- 1. Estoy preocupado por problemas físicos como, por ejemplo, dolores, molestias estomacales o estreñimiento.
- 2. Estoy muy preocupado por problemas físicos y me resulta difícil pensar en cualquier otra cosa.
- 3. Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en ninguna otra cosa.

21.

- 0. No he notado cambio alguno recientemente en mi interés por el sexo.
- 1. Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estar.
- 2. Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3. He perdido por completo mi interés por el sexo.

Ahora que ya has completado el test, suma los puntos correspondientes a cada una de las veintiuna preguntas y obtendrás el total. Así ya puedes evaluar tu depresión:

Puntuación total Nivel de depresión

1-10 Estos altibajos son considerados normales.

11-16 Leve perturbación del estado de ánimo.

17-20 Estados de depresión intermitentes.

21-30 Depresión moderada.

31-40 Depresión grave.

Más de 40 Depresión extrema.