

DEPRESIÓN

Cuidar de una persona en situación de dependencia puede influir negativamente en la manera de ver, vivir y reaccionar ante las diferentes situaciones. Esto puede hacer que en ocasiones se sufran cambios de humor repentinos e incontrolables sin motivo aparente. Además, a veces se experimentan sentimientos de tristeza y pena que hacen aún más difícil la situación de cuidado. Hasta cierto punto, estos sentimientos son comprensibles debido a la realidad a la que no se enfrenta; sin embargo, pueden convertirse en un problema cuando llegan a ser de gran intensidad, que es lo que conocemos como *depresión*.

¿Estoy deprimido?

Si presentamos como mínimos tres de los signos que se citan a continuación, podríamos pensar en una posible depresión, la cual debe ser tratada y darle solución lo más pronto posible.

- Sentimientos de tristeza.
- Falta de ganas para hacer cosas que antes nos gustaban.
- Agotamiento físico y emocional, sentimiento de “no tengo fuerzas”.
- Aislamiento.
- Pensamientos negativos.
- Ideas de muerte
- Llanto,
- Irritabilidad.
- Abandono del aspecto físico.
- Problemas de sueño.
- Problemas de apetito y cambios de peso.

¿Qué podemos hacer si tenemos depresión?

En la tabla se exponen pautas contra la depresión. Si los síntomas persisten tras más de dos semanas de intentar hacer modificaciones y seguir los consejos siguientes, es muy importante consultar a un profesional (médico, psicólogo, psiquiatra).

Pautas contra la depresión.

- Pedir las tareas con antelación y seguir el plan siempre que sea posible.
- Buscar un momento al día para uno mismo, un baño relajante, leer un libro o, simplemente, descansar es básico para seguir cuidando.
- No abandonar la relación con las amistades.
- Pedir ayuda sin esperar a que la gente la ofrezca. Quizá los demás no saben cuándo la necesitamos.
- Conocer nuestros límites y no sobrepasarlos.
- Plantearnos metas realistas.
- Perdonarnos si cometemos fallos y aprender de ellos; saber que estamos haciéndolo lo mejor que podemos.
- Aplaudir nuestras virtudes y premiarnos por el trabajo bien hecho.
- No juzgar nuestros propios sentimientos; no son ni buenos ni malos.
- No ignorar nuestras propias necesidades.
- Intentar reflexionar antes de actuar.
- No interpretar miradas, comentarios y actos de los demás como un ataque, no siempre es así. Preguntar directamente y así evitaremos malentendidos.