



Ayudando a Alguien con Depresión

Cuidar de Usted Mismo Mientras que Apoya a un Ser Querido



Cuando un miembro de la familia o un amigo sufre de depresión, su apoyo y estímulo puede desempeñar un papel importante en su recuperación. Sin embargo, la depresión también puede desgastarle si usted descuida sus propias necesidades. Estas pautas pueden ayudarle a apoyar a una persona deprimida mientras que usted mantiene su propio equilibrio emocional.

Ayudar a un amigo o familiar deprimido

La depresión es una enfermedad grave pero curable que afecta a millones de personas, desde jóvenes hasta viejos y de todos los ámbitos de la vida. Interrumpe la dinámica de la vida cotidiana, causando tremendo dolor, haciendo daño no sólo a los que sufren de ella, sino también afecta a todos a su alrededor.

Si alguien que usted ama está deprimido, usted puede estar experimentando un sin número de emociones difíciles, incluyendo impotencia, frustración, ira, miedo, culpa y tristeza. Estos sentimientos son normales. No es fácil lidiar con la depresión de un amigo o de un familiar. Dicho esto, hay pasos que puede tomar para ayudar a su ser querido. Comience aprendiendo acerca de la depresión y cómo hablar de ello con su amigo o miembro de la familia. Pero a medida que está ayudando, no olvide cuidar de su propia salud emocional. Pensar en sus propias necesidades no es un acto de egoísmo, es una necesidad. Su fuerza emocional le permitirá proporcionar el apoyo continuo que necesita su amigo o familiar.

Comprender la depresión en un amigo o miembro de la familia

La depresión es una enfermedad grave, no la subestime. La depresión drena la energía, el optimismo y la motivación de una persona. La persona deprimida no puede simplemente "salirse de ella" por pura fuerza de voluntad.

Los síntomas de la depresión no son personales. La depresión hace que sea difícil conectarse en un nivel emocional profundo con cualquier persona, incluso las personas que él o ella más ama. Además, las personas deprimidas a menudo atacan con ira y dicen cosas hirientes. Recuerde que esta es la depresión hablando, no su ser querido, así que trate de no tomarlo personal.

Ocultar el problema no hará que desaparezca. No sea un habilitador. No beneficia a nadie si usted continuamente justifica, encubre, o miente por un amigo o un familiar con depresión. De hecho, esto puede evitar que la persona busque tratamiento.

Usted no puede "arreglar" la depresión de otra persona. No intente rescatar a su ser querido de la depresión. No puede ni depende de usted solucionar el problema. Usted no es el culpable de la depresión de su ser querido o responsable de su felicidad. Por último, la recuperación está en manos de la persona deprimida.

¿Está deprimido mi familiar o mi amigo?

Los familiares y amigos son a menudo los primeros en línea en la lucha contra la depresión. Por eso es importante entender las señales y síntomas de la depresión. Usted puede notar el problema en un ser querido deprimido antes de que él o ella lo haga, y su influencia y preocupación pueden motivarle a buscar ayuda.

Preocúpese si su ser querido ...

No parece importarle nada. Ha perdido interés en el trabajo, sexo, pasatiempos, y otras actividades placenteras. Se ha aislado de amigos, familiares y otras actividades sociales.

Expresa una perspectiva desolada o apática y negativa de la vida. Esta inusualmente triste, de mal genio, continuamente en desacuerdo o temperamental; habla de sentirse "desamparado" o "sin esperanza".

Con frecuencia se queja de dolores y molestias tales como dolores de cabeza, problemas de estómago y dolor de espalda. Se ha vuelto indeciso, olvidadizo, desorganizado y "fuera de sí".

Come más o menos de lo normal, y recientemente ha ganado o perdido peso.

Bebe más o abusa de drogas, Bebe más alcohol o abusa de drogas, incluyendo pastillas para dormir y medicina recetada para el dolor.

Cómo hablar con un ser querido acerca de la depresión

A veces es difícil saber qué decir al hablar con un ser querido acerca de la depresión. Teme que si usted plantea sus preocupaciones él o ella se enojará, o se sentirá insultado, ignorara sus preocupaciones. Es posible que no sepa qué preguntas hacer o cómo ayudar.

Si no sabe por dónde empezar, las siguientes sugerencias pueden ayudarle. **Pero recuerde que ser un oyente compasivo es mucho más importante que dar consejos.** Usted no tiene que tratar de "arreglar" la depresión de la persona; sólo hay que ser un buen oyente. A menudo, el simple hecho de hablar con alguien cara a cara puede ser una gran ayuda para alguien que sufre de depresión. Anime a la persona deprimida a hablar sobre sus sentimientos y esté dispuesto a escuchar sin juzgarle.

No espere que una sola conversación resuelva el problema. Las personas deprimidas tienden a aislarse de los demás. Puede que tenga que expresar su preocupación y su disposición a escuchar una y otra vez. Sea tierno y compasivo, pero persistente.

Maneras de iniciar la conversación:

"Me he sentido preocupado por usted últimamente."

"Recientemente, he notado algunos cambios en usted y me he preguntado cómo está."

"Quería hablar con usted porque últimamente lo he notado muy triste."

Preguntas que puede hacer:

- ¿Cuándo se empezó a sentir así?
- ¿Ha sucedido algo que le hizo sentir así?
- ¿Cómo puedo apoyarle?
- ¿Ha pensado en pedir ayuda?

Recuerde, ser solidario implica ofrecer aliento y esperanza. Muy a menudo, esto es una cuestión de hablar con la persona en el lenguaje que él o ella entenderá y responderá, sin olvidarse que está en un estado de depresión emocional.

Lo que se PUEDE decir que ayudara:

Lo que debe EVITAR decir:

Usted no está solo en esto. Estoy aquí para usted.
Puede que no lo crea ahora, pero la forma en que se siente cambiará.
Tal vez no pueda entender exactamente cómo se siente, pero me preocupo por usted y quiero ayudar.
Cuando quiera darse por vencido, dígame a usted mismo que se aferrara un día, hora, minuto, lo que sea que pueda manejar.
Usted es importante para mí. Su vida es importante para mí.
Dígame qué puedo hacer ahora para ayudarle.
Todo está en su cabeza.
Todos pasamos por momentos como este.
Mire el lado bueno de la situación.
Tiene mucho por qué vivir, ¿por qué quiere morir?
No puedo hacer nada por su situación.
Simplemente salga de esa depresión.
¿Qué le pasa?
¿No debería ya estar mejor?

Cuidando de usted mismo

Hay un impulso natural a querer solucionar los problemas de las personas que amamos, pero no se puede controlar la depresión de un ser querido. Sin embargo, puede controlar y cuidar muy bien de usted mismo. Es tan importante para usted mantenerse saludable como también lo es para la persona deprimida el recibir tratamiento, así que haga de su propio bienestar una prioridad.

Recuerde el consejo de los asistentes de vuelo de las aerolíneas: póngase su máscara de oxígeno antes de ayudar a alguien más. En otras palabras, asegúrese de que su propia salud y felicidad estén sólidas antes de intentar ayudar a alguien que está deprimido. Cuando sus propias necesidades son atendidas, usted tendrá la energía necesaria para ayudar a otros.

Consejos para cuidar de sí mismo

Piense en este momento difícil como si fuera un maratón; usted necesita sustento adicional para mantenerse en marcha. Las siguientes ideas le ayudarán a mantener su fuerza mientras apoya a su ser querido a través del tratamiento y la recuperación de la depresión.

Hable por usted mismo. Pudiera ser que le dé pena expresar con honestidad a la persona deprimida lo que a usted le molesta y que le duele que le esté fallando. Sin embargo, la comunicación honesta realmente ayudará a la relación a largo plazo. Si usted está sufriendo en silencio y deja que el resentimiento se acumule, su ser querido percibirá estas emociones negativas y se sentirá aún peor.

Establezca límites. Por supuesto que usted quiere ayudar, pero se hace lo que se puede. Su propia salud se verá afectada si deja que su vida sea controlada por la depresión de su ser querido. Para evitar el agotamiento y el resentimiento, establezca límites claros en lo que está dispuesto y capaz de hacer. Usted no es el psicoterapeuta de su ser querido, así que no asuma esa responsabilidad.

Manténgase al día con su propia vida. Mientras que algunos cambios en su rutina diaria pueden ser inevitables mientras cuida a su amigo o familiar, haga todo lo posible por mantener citas y planes con sus amigos.

Busque apoyo. Usted NO está traicionando a su pariente o amigo deprimido, al pedir ayuda a los demás y recibir apoyo. Unirse a un grupo de apoyo, hablar con un consejero o pastor, o confiar en un amigo de confianza le ayudará a superar este momento difícil. Usted no necesita entrar en detalles sobre la depresión de su ser querido o traicionar confidencias; enfóquese en sus emociones y en lo que usted está sintiendo.

Animando a su ser querido a obtener ayuda

Superando la depresión, un día a la vez

No se puede vencer la depresión a través de pura fuerza de voluntad, pero usted tiene cierto control, incluso si su depresión es severa y obstinadamente persistente. La clave para la recuperación de la depresión es comenzar con algunas pequeñas metas y lentamente construir desde allí. Sentirse mejor toma tiempo, pero puede llegar allí si toma decisiones positivas para usted mismo cada día y aprovecha el apoyo de los demás.

Lograr que una persona deprimida acepte tratamiento puede ser difícil. La depresión quita energía y motivación, incluso el acto de hacer una cita o buscar un doctor puede parecer desalentador. La depresión también implica formas negativas de pensar. La persona deprimida puede creer que su situación no tiene esperanza y que el tratamiento será inútil.

Si su ser querido se resiste a recibir ayuda:

Sugiera un chequeo general con un médico. Le causara menos ansiedad a su ser querido ver a un médico familiar que a un profesional de salud mental. Si el médico diagnostica la depresión, él o ella puede referir a su ser querido a un psiquiatra o psicólogo. A veces, esta opinión "profesional" hace toda la diferencia.

Ofrezca ayuda para encontrar un médico o psicoterapeuta y acompañele a la primera consulta. Para una persona deprimida ya con poca energía, es un gran alivio tener la ayuda de alguien para hacer llamadas y explorar las opciones.

Anime a la persona a hacer una lista completa de los síntomas y padecimientos y hablarlos con el médico.

Apoyando el tratamiento de su ser querido

Una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudar a un amigo o familiar con depresión es dar su amor incondicional y apoyo durante todo el proceso del tratamiento. Esto implica ser compasivo y paciente, lo que no siempre es fácil cuando se trata de la negatividad, hostilidad y mal humor que van de la mano con la depresión.

Proporcione toda la ayuda que la persona necesite y esté dispuesto a aceptar.

Ayude a su ser querido a hacer y mantener las citas, investigar las opciones de tratamiento que existen, y estar al día con su tratamiento.

Tenga expectativas realistas. Puede causar frustración ver a un amigo o a un ser querido luchar con su depresión, especialmente si el progreso es lento o se ha estancado. Tener paciencia es importante. Incluso con un tratamiento favorable, la recuperación de la depresión no ocurre de la noche a la mañana.

Diríjale con su ejemplo. Anime a su amigo o familiar a llevar una vida más saludable, un estilo de vida que mejore el estado de ánimo: mantener una perspectiva positiva, comer mejor, evitar el alcohol y las drogas, hacer ejercicio, y contar con los demás y encontrar apoyo.

Estimule a la actividad. Invite a su ser querido a unirse a usted en actividades edificantes, como ir a ver una película divertida o cenar en un restaurante favorito. Ir a caminar juntos es una de las opciones más fáciles. Sea sensible y amoroso pero persistente y no se desanime ni deje de preguntar si rechazan su invitación.

Coopere cuando le sea posible. Las tareas aparentemente pequeñas pueden ser difíciles de manejar para una persona deprimida. Ofrezca ayudar con las responsabilidades domésticas, pero sólo haga lo que pueda sin llegar al agotamiento!

El riesgo de suicidio es real

¿Qué hacer en una situación de crisis?

Si cree que su ser querido corre un riesgo inmediato de suicidio, NO deje a la persona sola.

Si esta en los Estados Unidos, marque el 911.

Puede ser difícil de creer que la persona que conoce y ama, alguna vez considere algo tan drástico como el suicidio, pero una persona deprimida puede no ver ninguna otra salida. La depresión nubla el juicio y distorsiona el pensamiento, haciendo que una persona normalmente racional crea que la muerte es la única manera de acabar con el dolor que él o ella está sintiendo.

Cuando alguien está deprimido, el suicidio es un peligro muy real. Es importante conocer las señales de advertencia:

- Hablar de suicidio, de morir o auto lastimarse; o tener obsesión por la muerte.

- Expresar sentimientos de desesperanza o auto-odio.
- Actuar de manera peligrosa o autodestructiva.
- Ponerse a cuentas y decir adiós.
- Buscar píldoras, armas u otros objetos letales.
- Sensación súbita de calma después de una depresión.

Si usted piensa que un amigo o familiar podría considerar el suicidio, hable con él o ella sobre sus preocupaciones tan pronto como sea posible. Muchas personas se sienten incómodas al hablar del tema, pero es una de las mejores cosas que puede hacer para alguien que está pensando en suicidarse. Hablar abiertamente acerca de los pensamientos y sentimientos suicidas puede salvar la vida de una persona, así que hable si está preocupado y busque ayuda profesional de inmediato.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.