

Visión cristiana del acompañamiento

Acompañamiento en la depresión

Mtro. Arturo Salcedo Palacios

Con frecuencia, el cuidador encuentra que la persona acompañada está deprimida. En tales situaciones deberá estar consciente que una depresión moderada o severa necesita ser atendida profesionalmente, y lo mejor que puede hacer es ayudar al acompañado a obtenerla.

Situaciones en las que se manifiesta la depresión

Cuando se acompaña a alguien en proceso de duelo o divorcio; un enfermo terminal o sus familiares, con una enfermedad seria o experimentando una crisis, una de las etapas del proceso es la depresión. Es normal que la persona viva momentos de gran tristeza como parte de su recuperación; por consiguiente, será necesario usar, de la mejor manera, las herramientas y habilidades que hemos aprendido en el entrenamiento para ejercer eficazmente el ministerio del acompañamiento. Es de particular importancia aprender a reconocer cuando la ayuda debe ser profesional.

De acuerdo con los expertos en salud mental, existen tres tipos de depresión:

LEVE O LIGERA. Es la más común, puede ser originada tanto por eventos tristes como alegres. Por ejemplo, una boda se considera un momento feliz, pero puede ser muy estresante y ello puede dar lugar a una depresión. Lo mismo el nacimiento de un bebé: en ocasiones es el origen de una depresión postparto que incluso puede convertirse en depresión severa.

MODERADA. Se caracteriza por un sentimiento de desesperanza más intenso y de mayor duración. A menudo es originado por un hecho triste, como la muerte de un ser querido o la pérdida del trabajo. Habitualmente no interfiere de manera notable con la vida cotidiana, sin embargo, si persiste, puede transformarse en una depresión severa que sólo puede ser atendida por el profesional de la salud mental.

- **SEVERA.** Puede causar que una persona pierda interés en lo que le rodea, en los demás y en su propia vida; también, provocar cambios físicos e incluso llevar al suicidio. Alguien con una depresión severa, invariablemente requiere tratamiento psiquiátrico.

Quien padece depresión, frecuentemente muestra ciertas características o síntomas. Mientras más severa sea, más síntomas aparecerán y con mayor fuerza.

Características emocionales de la depresión

Una persona deprimida mostrará un vaivén de emociones que irán desde la tristeza a la alegría y de regreso. Por lo general, se presentan tres estados emocionales: pesimismo y abatimiento, carencia de sentimientos y enojo.

a) PESIMISMO Y ABATIMIENTO.

Uno de los signos emocionales más obvios es tener «el ánimo por los suelos»: tristeza, decaimiento, sin humor de nada y desesperanza... Como el sentimiento que expresa el Salmista: «¡Sálvame, Dios, que estoy con el agua hasta el cuello! Estoy hundido en un

pantano sin fondo, no puedo permanecer de pie; estoy metido en aguas profundas, me arrastra la corriente».

b) **CARENCIA DE SENTIMIENTOS.**

La persona deprimida puede experimentar una ausencia de sentimientos, como si no sintiera nada. Pareciera ser que gradualmente sus emociones se apagan.

c) **ENOJO.** Alguien que padece depresión regularmente se siente irritado. De hecho, una manera de entender la depresión es como un enojo interiorizado, no expresado, «atorado». Personas que no son capaces de expresar su ira, la interiorizan y la dirigen a sí mismas. La gente deprimida puede ser muy susceptible y ofenderse con enorme facilidad. Cualquier cosa, por insignificante que sea, puede detonar en ella arranques de ira, dirigidos a quien se les atravesase y al mismo Dios. En el peor de los casos, esta ira puede conducir al suicidio. Por esta razón, el cuidador debe estar alerta para detectar cualquier signo que indique que la depresión se complica.

Características mentales

La depresión también afecta intelectualmente. La gente con depresión reacciona de manera más lenta ante un estímulo visual o auditivo. Puede tomarse su tiempo para responder una pregunta o tomar una simple decisión. Acompañar a alguien deprimido requiere mucha más paciencia que la normal. Su ayuda implica entender que su actitud puede ser indolente o inactiva.

Las personas deprimidas pueden repetir continuamente frases, afirmaciones e historias, incluso sin darse cuenta. Sin embargo, lo que repiten es importante para ellas. El cuidador puede enfocarse en lo repetido e intentar explorar los sentimientos asociados a ello.

También pueden manifestar agotamiento mental, mostrarse desfallecidas, distraídas, sin capacidad de concentrarse ni motivación alguna; sin idea de qué hacer, o actuar de manera ambivalente. La indecisión puede agravar su depresión, al sentirse incompetentes y sentir mayor frustración consigo mismas.

Características espirituales

Expresiones como «estoy harto», «no sé si quiero seguir viviendo», «me siento acabado», «no tengo razón para vivir», son señales de desesperanza. Quienes se sienten así, serán incapaces de tomar alguna iniciativa. El acompañante deberá ayudar a que haya un cambio de actitud, más positiva, sin importar lo pequeño que sea el cambio.

No es nada difícil que los pensamientos negativos invadan la vida de alguien deprimido. Actividades placenteras como comer, dormir, convivir con amigos, dejan de tener sentido. El negativismo se convierte en un círculo vicioso e incluso Dios «desaparece» del mapa y ya nada importa, lo que da lugar a la pérdida de autoestima. La persona deprimida puede verse a sí misma sin ningún valor y creer que tal inutilidad es la razón de su depresión; lo que hace muy difícil atravesar tal manera de entender las cosas y vivir una verdadera aridez espiritual.

Características sociales

Normalmente, las personas deprimidas se aíslan de las relaciones sociales. Se vuelcan hacia sí, se retiran, toman distancia y excluyen a los demás de su vida. O, por el contrario, se aferran fuertemente al alguien, intentando encontrar algo de aceptación y cariño; lo que

puede resultar muy pesado para quien tiene que «cargarlas». Y si ven algo de rechazo, puede empeorar su depresión. Debido a su tendencia tan fuerte hacia el aislamiento, fácilmente pueden marginar a las personas que las rodean y quedar atrapadas en la soledad; incluso pensar que Dios se ha alejado y preguntarse qué han hecho para que Él las abandone. Es posible que también se sientan enojadas con Dios porque no las ayuda y luego sientan culpa porque no es aceptable enojarse con Dios.

Características físicas

Los sentimientos dolorosos afectan físicamente, nos roban la motivación y minan la satisfacción de las actividades normales. Provocan que la gente se sienta desgastada, que se mueva a ritmo pausado; hasta el intestino trabaja mucho más despacio y el estreñimiento aparece como un problema físico asociado con la depresión.

Reiteradamente, la gente deprimida se siente rendida o fatigada. Todo parece ser demasiado trabajo o demasiado difícil, y es mucho más fácil posponerlo, aun cosas sencillas, como el aseo personal. Es común que se tengan problemas para dormir, lo que contribuye a un cansancio general.

La persona deprimida ordinariamente se queja de dolores, achaques, penas y sufrimientos como dolores de cabeza, espalda y cuello; pierde peso porque desaparece el interés en la comida, o aumentan sus kilos porque usa la comida como un consuelo.

Periódicamente, su mirada y expresión facial puede parecer desolada: sus párpados marchitarse, su frente arrugarse y las comisuras de su boca, caerse. En general, parecer desencantada y abatida. Algunas veces es difícil determinar si la depresión es causada por los síntomas físicos o al revés. Es un hecho que puede ser el resultado de un debilitamiento de la condición física.

Cuando la gente está extenuada por un dolor o un esfuerzo físico, puede deprimirse; por ejemplo, mujeres que acaban de dar a luz o personas que han pasado por una experiencia traumática. Al recuperarse físicamente, la depresión puede disiparse.

En ocasiones, la persona puede romper el ciclo de la depresión realizando una acción, que puede ser desde el ejercicio hasta buscar ayuda profesional. Sin embargo, la trampa de la depresión es que la gente deprimida difícilmente puede tomar los pasos necesarios para auto ayudarse, y, al mismo tiempo, piensa que nadie le puede ayudar. Su recuperación depende de su propia actitud y la ayuda profesional externa.