



EL SILENCIO DE LOS PENSAMIENTOS

Departamento de Convivencia Escolar

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Nos encontramos a un paso para darle la bienvenida a la primavera observando los cambios que se producen en nuestro medio ambiente, comienzan a brotar las hojas de los árboles, el sol ilumina más el día a día, el aroma inunda las ciudades con su particular aroma, por otra parte, las personas comienzan a realizar más actividades en su entorno, y lucen más felices, sin embargo, la llegada de la primavera en nuestra sociedad también es un sinónimo de nostalgia, soledad y desesperanza donde dejan rastros visibles de algunos trastornos psicológicos como lo son la depresión y la ansiedad en las personas, posicionándose como los desórdenes clínicos más significativos y frecuentes para la población Chilena donde presentan comorbilidad. La depresión es un trastorno del ánimo que para diagnosticarla existen varios factores que se deben cumplir, entre ellos sostener durante el tiempo un estado de ánimo deprimido, pérdida de placer por las actividades entre otros, en muchas ocasiones pueden padecer este trastorno en conjunto con un trastorno de ansiedad, pero primero cabe enfatizar que, la ansiedad es una parte de la existencia humana donde todas las personas las experimentan, puesto que es una respuesta adaptativa y nos ayuda a responder ante cambios, situaciones inesperadas entre otros, pero ¿Cuándo es dañina? al momento de invadir e interferir en más de un ámbito de tu vida sin lograr encontrarle una solución.



SIGNOS DE ALERTA DE UNA DEPRESIÓN

- ➡ TRISTEZA Y DECAIMIENTO.
- ➡ DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES.
- ➡ FALTA DE CONCENTRACIÓN.
- ➡ SENSACIÓN DE INCAPACIDAD PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS.
- ➡ AGOTAMIENTO Y FALTA DE ENERGÍA.
- ➡ NERVIOSISMO, IRRITABILIDAD Y AGITACIÓN.
- ➡ FALTA DE APETITO Y PÉRDIDA DE PESO (AUNQUE PUEDE SUCEDER LO CONTRARIO).
INSOMNIO.
- ➡ FALTA DE AUTOESTIMA Y SENTIMIENTOS DE NO SERVIR PARA NADA.
- ➡ DESINTERÉS POR SALIR O VER A GENTE.
- ➡ SENTIMIENTOS DE DESESPERANZA O ABANDONO.
- ➡ INCAPACIDAD DE DISFRUTAR DE COSAS QUE ANTES TE GUSTABAN.
- ➡ IDEAS DE SUICIDIO.

SIGNOS DE ANSIEDAD

- ➔ SENSACIÓN DE NERVIOSISMO, AGITACIÓN O TENSIÓN.
- ➔ SENSACIÓN DE PELIGRO INMINENTE, PÁNICO Y CATÁSTROFE.
- ➔ AUMENTO DEL RITMO CARDÍACO
- ➔ RESPIRACIÓN ACELERADA (HIPERVENTILACIÓN)
- ➔ SUDORACIÓN
- ➔ TEMBLORES
- ➔ SENSACIÓN DE DEBILIDAD O CANSANCIO
- ➔ PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE O PENSAR EN OTRA COSA QUE NO SEA LA PREOCUPACIÓN ACTUAL.
- ➔ PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO
- ➔ PADECER PROBLEMAS GASTROINTESTINALES.
- ➔ TENER PROBLEMAS PARA CONTROLAR LAS PREOCUPACIONES
- ➔ TENER LA NECESIDAD DE EVITAR SITUACIONES QUE GENERAN ANSIEDAD



COMO ABORDAR A UNA PERSONA CON DEPRESIÓN

1. Genera un entorno de empatía

La depresión es un trastorno en el que la persona no elige su estado de ánimo. Entender que la situación no es voluntaria, nos acerca más a la otra persona y podemos, desde la empatía, comprender mejor su problema.

2. Controla tus emociones negativas

La ira y la rabia son emociones que suelen surgir en los familiares. Esto se debe a la impotencia y la frustración que a menudo se siente por no poder ayudar al otro. Este enfado no ayuda al paciente, sino que le culpabiliza aún más.

3. Elimina la sobreprotección

Uno de los factores que puede perpetuar la depresión es la sobreprotección. Debemos retirar la atención a todos aquellos momentos negativos relacionados con la enfermedad, desde la neutralidad, como en momentos de llanto o queja. Una vez pasada la situación, acercarnos y desviar el foco hacia algo neutro o positivo.

4. Insiste en el ocio

Uno de los métodos que más éxito tienen en la depresión es la activación conductual, el conseguir que la persona salga de su estado apático a través del movimiento. Activar el cuerpo acaba teniendo repercusiones directas sobre el estado de ánimo. Por eso es importante proponer actividades que puedan apetecer a la persona e insistir en su realización.

5. Refuerza los logros

En toda depresión aparecen pequeños momentos de mejoría. Es aquí donde se deben reforzar positivamente los pasos conseguidos, como que la persona cuide su imagen un día o decida salir a dar un paseo. Debemos premiar de forma verbal y con cariño estos avances y nunca castigar los pasos hacia atrás.



COMO ABORDAR A UNA PERSONA CON ANSIEDAD

1. Ayúdale a ir al psicólogo

Cuando la ansiedad se transforma en un verdadero problema, es muy importante no asumir que el malestar se irá solo, sin más. Lo primero que hay que hacer es aconsejar e informar sobre la importancia de asistir a psicoterapia a quien sufre por esa ansiedad.

Algo tan simple como proponerle leer juntos información sobre los centros de psicología a los que podría acudir resulta un gran avance

2. Apoya y aconseja, pero no presiones

En todo momento, a la hora de ayudar a alguien con ansiedad, hay que poner cuidado en que nuestras aportaciones no sean interpretadas como actos de imposición, sobre todo al tratar con personas adultas. Recuerda que el objetivo es ayudar a un amigo o familiar que sufre ansiedad.

Por eso, hay que acompañar y dar apoyo, y en ningún caso organizar la vida de ese amigo o familiar y a obligarlo a seguir una serie de rutinas para que esas acciones pasen de ser una imposición a ser un hábito.

3. Interésate por su progreso y nuevos retos

Resulta recomendable ir interesándote por sus avances de manera que surjan conversaciones (aunque sean breves) sobre este tema. Así, estos pequeños pasos hacia la recuperación que suponen combatir la ansiedad patológica serán más estimulantes, porque generarán el beneficio añadido de saber que alguien más reconoce y aplaude esos esfuerzos y las victorias que procura el compromiso con la terapia.

Además, no solo hay que interesarse con sus progresos pasados. También es bueno hablar sobre los retos que aspira a cumplir en lo relativo a ir venciendo a la ansiedad.

5. Crea entornos que favorezcan su recuperación

Este es uno de los consejos más útiles para ayudar a amigos y familiares con ansiedad, porque obedece a criterios objetivos. Consiste en hacer lo posible por que el entorno de la persona ansiosa esté libre de estímulos que puedan interferir con su mejoría.

