

No subestimar a la depresión

08/02/2021

Muchas personas con síntomas de depresión no consideran que se sienten deprimidas, otras no reconocen los síntomas en ellos mismos, mientras otras pueden tener dificultad para admitir que se sienten deprimidas. Para muchas de ellas, puede ser algo vergonzoso hablar sobre este tema, ya que la persona que la padece puede sentirse fracasada o que el resto de la gente la juzgará.

La depresión es un flagelo más común de lo que la mayoría de nosotros cree. Y es una condición extremadamente compleja que requiere de muchos estudios para precisar sus causas. Los factores conocidos que contribuyen en su desarrollo incluyen características genéticas, niveles hormonales, causas ambientales, algunos medicamentos, los efectos de vivir con una enfermedad grave, desconsuelo debido a la muerte de un ser querido, haber sufrido abuso físico o emocional, vivir con alguien con depresión seria, entre otros.

Todos tenemos pensamientos negativos o sentimientos que vienen y van con el transcurrir del tiempo, pero cuando estos sentimientos se vuelven más intensos y nos dejan sin energía, con ganas de llorar o irritables, o con ganas de no vivir más, eso puede ser una señal de advertencia de que se padece de depresión.

Una de las dificultades más grandes que padecen las personas con depresión y/o ansiedad es la incomprensión de la sociedad en general y, sobre todo, de su entorno inmediato, lo que aumenta la desazón en el paciente, que –debemos entenderlo– no es “problemático” sino que está enfermo y requiere un tratamiento médico específico.

Es importante fomentar una actuación eficaz en todas las políticas pertinentes para aumentar la sensibilización de la

población y estimular la inclusión social y la equidad en medio de un escenario inédito y angustiante como el actual, y luchar contra los prejuicios. Solo así podremos ponernos en pie de lucha contra un flagelo que le puede tocar a cualquiera de nosotros y que demasiadas veces deriva en situaciones lamentables y hasta trágicas.