

Depresión –

Información para familiares y amigos

Quizás se ha enterado de que alguien padece una depresión y le gustaría ayudarle, pero no sabe cómo. Esta hoja informativa va dirigida a los familiares y amigos de personas que sufren depresión.

En ella encontrará consejos sobre cómo afrontar esta situación.

¿Cómo se manifiesta la depresión?

La depresión puede ir acompañada de distintos síntomas. Esto puede suponer un reto para los familiares y personas de confianza y puede tensar su relación. Los síntomas de la depresión pueden ser:

- estado de ánimo depresivo
- falta de interés y ganas de realizar actividades importantes que antes le motivaban
- falta de energía o se cansa rápidamente
- dificultad para prestar atención, concentrarse o tomar decisiones
- reducción de la autoestima y confianza en sí mismo
- autorreproches y sentimientos de culpa
- lentitud de movimientos y del habla, o inquietud
- problemas para conciliar el sueño o despertarse muy temprano
- disminución del apetito, pérdida de peso o necesidad imperiosa de comer mucho
- pensamientos suicidas o intentos de suicidio

Además del padecimiento mental típico de la depresión, esta puede ir acompañada de molestias físicas, como decaimiento, problemas gastrointestinales, dolores, falta de aliento o sensación de presión en la garganta o el pecho. Es importante tener en cuenta que la depresión tiene muchas causas y puede afectar a cualquier persona. Nadie tiene la culpa de la enfermedad, ni usted ni la persona afectada. La depresión no refleja una incapacidad o falta de voluntad. Aunque desde fuera parezca fácil luchar contra ella, para el afectado puede suponer un gran esfuerzo levantarse y ocuparse incluso de las cosas más sencillas o las tareas de la vida cotidiana.

Lo que ayuda a los afectados

- A una persona con depresión le puede ayudar que muestre comprensión por su situación y sus sentimientos, que se tome en serio su enfermedad sin dramatizar. Al mismo tiempo, debe intentar transmitirle que puede recibir ayuda y que se pondrá mejor.
- Puede animar a la persona afectada a que busque ayuda profesional, igual que haría con otras enfermedades.



- Muchas personas deprimidas tienen miedo de que las consideren “locas” y de que quienes las rodean las rechacen o se rían de ellas. Deje claro que esos temores no están justificados.
- Tal vez pueda verse a sí mismo como “acompañante en momentos difíciles”. Es muy bueno apoyar a la persona afectada. Empiece con pequeñas actividades, como dar un paseo o escuchar música juntos. Conversar también le puede hacer sentirse mejor. Fije un día y una hora para ello y recoja a la persona en su casa.
- Puede ser de ayuda que esté pendiente del tratamiento, es decir, que tome regularmente la medicación prescrita o que visite al médico, pero sin dar a la persona sensación de control.
- Las personas deprimidas pueden mostrar una actitud de rechazo. Sin embargo, no va dirigida a usted como persona, sino que se debe a la propia enfermedad. La persona afectada no siempre estará en condiciones de aceptar sus sugerencias. Si lo respeta sin ofenderse, le ayudará mucho.
- En ningún caso intente explicarle su enfermedad a una persona deprimida, restarle importancia o darle consejos bienintencionados. Todo esto le hace creer que usted no le acepta, aunque su intención sea bien distinta.

Sinopsis



- Los familiares y amigos pueden constituir un apoyo importante para las personas con depresión.
- Tratar con una persona deprimida puede desesperar a los familiares. Infórmese sobre la depresión para comprender mejor el comportamiento de la persona que la padece. Puede encontrar más información aquí: www.patienten-information.de/depression.
- Busque consejos y apoyo, por ejemplo en grupos de autoayuda para familiares, servicios sociales psiquiátricos o en centros de contacto y asesoramiento psicosocial.



Ayuda en las crisis anímicas

A veces la situación de una persona deprimida es tan desesperada que simplemente no quiere seguir adelante, prefiere acabar con su vida. Esto es muy estresante para la familia y los amigos. Tal vez le ayude ser consciente de que uno no es responsable de ello.

No existe un remedio universal para una situación de este tipo. Sin embargo, puede hacer algo; no eludir hablar sobre el tema y aceptar a la otra persona también en su profunda desesperación. Escuche, sin intervenir inmediatamente. Atrévase a hacer preguntas concretas, pero no intente disuadir. Es bueno poder transmitirle que puede recibir ayuda y lo importante que es el apoyo profesional justamente en ese momento. Tal vez puedan repasar juntos las personas y cosas que le son tan importantes que dan sentido a su vida y al deseo de seguir viviendo.

Pueden darse indicios o señales más o menos claras de una situación de crisis de este tipo. A veces las personas dejan traslucir a través de comentarios que quieren agredirse a sí mismas, pero es raro que los familiares se den cuenta de que están planeando algo concreto.

Si cree que hay un peligro inminente, debe:

- escucharle y tomarse la situación en serio
- seguir hablando con la persona
- llamar al número de emergencias **112** o al **110** de la policía
- no deje sola a la persona hasta que llegue la ayuda
- quite de en medio los objetos peligrosos

Si una persona corre el riesgo de ponerse en peligro a sí misma o a otros, puede ser necesario ingresarla en un hospital, incluso en contra de su voluntad si es necesario. La policía es responsable de hacerlo.

Lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo

La depresión no solo supone una carga para los afectados, sino también para la pareja, la familia y las amistades. Por eso, los familiares a veces necesitan apoyo o tomarse descansos.

- Al animar a la persona afectada a aceptar la ayuda profesional, usted también se libera. En algunas situaciones es útil participar en alternativas conjuntas de tratamiento, por ejemplo, asesoramiento familiar o de pareja.
- Infórmese sobre la enfermedad y sus efectos. Si conoce la depresión, podrá comprender y apoyar mejor a la persona que padece la enfermedad.
- Tratar con una persona deprimida puede llevarle a renunciar a algunas cosas que aprecia, como el deporte o la cultura, porque puede parecerle egoísta disfrutar mientras la otra persona está sufriendo. Pero no ayude a la persona con la enfermedad si no se cuida a sí mismo. Y a la larga puede perder la energía necesaria para estar ahí para los demás.
- Para superar el reto, puede buscar ayuda usted mismo, por ejemplo, apoyo psicoterapéutico. Todo lo que le alivie a usted también ayudará a la persona que le preocupa.
- También puede acudir a grupos de autoayuda. Existen propuestas específicas para familiares.

Más información



I. Fuentes, metódica y enlaces

Esta información se basa en la hoja informativa “Depresión unipolar” del programa nacional de guías de práctica clínica. Está respaldada por el Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Metódica y fuentes:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik

Más información sobre el tema de la depresión

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana:

→ www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960



KBV

Aviso legal

Responsable del contenido:

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

Sur mandat de:

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

e-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

Por recomendación